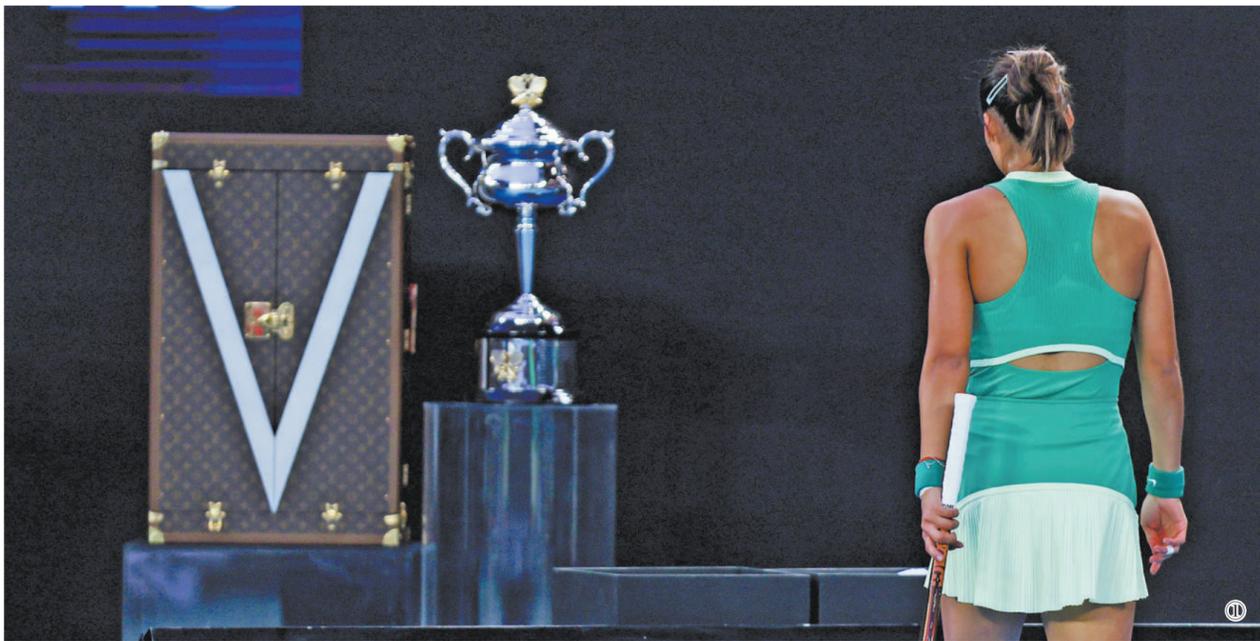


21岁的郑钦文勇夺澳网女单亚军,张之臻、商竣程、王雅繁、朱琳、王欣瑜等新锐进步明显——

中国网球在希望中前行

■本报记者 仇建辉 马晶



体坛热点

没有人可以抵挡岁月的侵袭,但总有人正青春。

2024年1月27日,罗德·拉沃尔球场中的观众,又一次见证中国“金花”站在了澳大利亚网球公开赛女单决赛的舞台中央。

10年前的1月25日,在郑钦文打进决赛的“同一天”,31岁的中国选手李娜,在这里成功回籍,成为首位获得澳网女单冠军的亚洲运动员。

不知道在此次澳网女单决赛前与奖杯合影时,郑钦文会不会想起10年前在电视机前观看那场决赛的自己。

澳网,一直是中国球员的福地。

郑洁、李娜、张帅等中国选手,先后在这里实现了职业生涯的重要突破。如今,则轮到了21岁的郑钦文。

这是一场备受瞩目的对决。隔网相对的分别是赛会12号种子、中国选手郑钦文与卫冕冠军、赛会2号种子萨巴伦卡。首盘比赛,卫冕冠军萨巴伦卡展现出火热的竞技状态,利用强劲的底线球不断压制郑钦文,连保带破迅速以6比3先下一城。

第二盘,压力之下的郑钦文,发球出现不小的波动,接连发出双误。萨巴伦卡则继续展示出色的进攻能力,以6比2再赢一盘,卫冕冠军。

郑钦文与萨巴伦卡此前曾有过一次交手,是在2023年美网1/4决赛中,当时郑钦文以1比6和4比6告负。而本次澳网决赛中,郑钦文其实在发球、接发球和相持球方面的表现,都比上一次交手时有进步,甚至还有在0比40落后的情况下仍顽强保住自己发球局的表现。

当然,我们也必须要承认,在整体实力、大赛经验、进攻手段等方面,郑钦文还是与萨巴伦卡存在不小的差距。郑钦文的首个发球局,就被对手破发,让她这场比赛从一开始就处于被动追赶的局面中。此外,面对萨巴伦卡势大力沉、旋转强烈的发球和击球,郑钦文一直未能找到有效的应对之道。这也是留给她和教练团队的难题,需要在未来的训练中逐步去解决。

“这是我的第一个大满贯决赛,在我感觉有一点遗憾,但现实就是如此,对我来说也是一种经历。”郑钦文在颁奖仪式上难掩失落之情,“相信未来我还会更多次站在这里,而且会做得更好。”

虽然遗憾地与冠军梦想擦肩而过,但拼尽全力的郑钦文同样值得敬佩。毕竟,能够一路杀进大满贯决赛已殊为不易。澳网女单亚军,也让她收获了1300个积分,世界排名来到历史新高的第7位。对于21岁的郑钦文而言,未来值得期待。

挫折使人蜕变,失利使人成长。带着勇气和希望,郑钦文将继续踏上逐梦之旅。

“我觉得拿到冠军才算符合我的预期,但是没拿到,就说明我确实还有很多不足需要改进。”尽管在澳网的表现广受赞誉,但郑钦文对自己却始终保持着清醒的认识。尤其是在与高手的对决中,她看到了自己很多不足的地方。

面对世界排名前两位的斯瓦泰克、萨巴伦卡,郑钦文的战绩分别是0胜5负和0胜2负,暂时还没有胜绩,这是未来郑钦文需要进一步突破的地方。当然,通过这次澳网之旅,郑钦文不仅看到了希望,也看清了差距。

首先是大赛经验的欠缺。这场决赛每一盘的开局,萨巴伦卡都打得非常专注,每一分球都思路清晰,且攻击力十足,早早破发奠定心理优势。反观郑钦文则在开局阶段完全被对手限制,虽然每一盘的后半段均发挥出色,但为时已晚。

其次,就是接发球能力。事实上,郑钦文的发球质量在女子球员中属于上乘,并且在过去的一年中进步明显,本届澳网的54个ACE球(发球直接得分)在所有女子选手中位居第一,是对手萨巴伦卡的2倍。但她的接发球能力尚需提升,在对手的发球局中很难寻找到合适的机会,这无疑是在影响她大满贯战绩的一大因素。因此,提升接发球能力将是接下来的重中之重。

再次,体能也是需要提升的环节。女单决赛中,郑钦文的体能同样不占上风。网球四大满贯赛事,因为参赛选手众多,赛事均是为期两周。要想在这种顶级的对抗中走得更远,甚至是拿到冠

军,那么球员必须要有一个良好的体能储备。

关于该如何提升自己的问题,其实决赛对手萨巴伦卡就是郑钦文最好的榜样。

从2021年温网开始,职业生涯的前三个大满贯半决赛,萨巴伦卡都输了。那时,威力十足的发球是萨巴伦卡的招牌,但随之而来的是惊人的双误数量。从2022年底开始,萨巴伦卡邀请运动力学专家进入自己的教练团队,开始通过科学的训练方法来改进自己的发球,这才有了2023年澳网夺冠的壮举。值得一提的是,在去年的澳网决赛中,萨巴伦卡没有发出一个双误。

所以,找对方向,坚持下去,就会收获意想不到的成功。决赛失利后,郑钦文让我们看到了她内心的不甘、对未来的期望和对现状清醒的认知。

如今看来,从2022年澳网第一次闯入大满贯正赛,到2024年第一次杀入大满贯决赛,郑钦文的进步之快,足以让球迷对其满怀憧憬。

如果说2014年李娜在澳网的夺冠,是中国网球的荣耀时刻。那么,今年郑钦文在澳网的强势表现,应该被看做中国网球新的希望之光。

三

其实,中国网球的进步和突破,不止于郑钦文。

王雅繁同样在澳网女单赛场有着抢眼表现。首轮面对赛会22号种子科斯蒂亚,王雅繁在首盘0比6输球的情况下,上演大逆转,昂首晋级。次轮,面对前美网冠军拉杜卡努,王雅繁两盘横扫对手晋级,进一步提升了她的信心。

第三轮,与郑钦文上演“中国德比”。两人苦战3盘,鏖战到决胜盘抢10,才分出胜负。那场比赛可以说没有失败者,胜利的是中国网球。

男子选手中,商竣程在2023年澳网就有不错表现,他从资格赛一路突围打入正赛,并成为首位获得澳网男单正赛胜利的中国球员。今年,19岁的他更进一步,正赛连胜2场,杀进32强。第三轮面对赛会2号种子、西班牙选手阿尔卡拉斯,因伤退赛。结果虽有遗憾,但商竣程还是让球迷看到了积极的一面。

他表示,阿尔卡拉斯能在中场把角度打得非常开,又有速度把球救回来,

发球很好,球路变化也多,这与其他球员完全不同。商竣程期待未来自己也能成为技战术更加全面的球员。

张之臻在本届澳网也迎来突破。单打首轮,他以3比0战胜阿根廷选手科里亚,拿到个人职业生涯澳网正赛首胜。虽然第二轮未能战胜赛会21号种子、法国选手安贝尔,但相比过去两年都止步于首轮,这次在澳网的成绩也是一个新的开始。

同样迎来大满贯突破的,还有更年轻的选手王韦思佳。这位2003年出生的年轻人,今年首次参加大满贯比赛,就打到了女单资格赛的决胜轮。总结自己的表现,韦思佳觉得有点遗憾,原本可以做得更好,但还是在赛场上展示出自己的能力和乐观的心态。

大满贯赛场,单打比赛的积分和奖金都很有诱惑力,因此不少单打球员也会“试水”双打比赛。在澳网的双打赛场,中国球员同样表现抢眼。

在单打赛场表现不俗的张之臻,在双打赛场同样高歌猛进,跻身4强。

张之臻与搭档马哈奇,都不是专攻双打的球员,在面对专攻双打的高手时,他们将自己的攻击力尽情释放,取得了不错的效果。1/4决赛2盘横扫贝哈尔/帕夫拉克塞克后,张之臻成为第一位在大满贯赛场跻身男双4强的中国男子球员,书写了新的纪录。

女双赛场,首次联手征战大满贯赛事的中国组合郭涵煜/蒋欣玥,连胜两场闯入16强。1998年出生的郭涵煜和1999年出生的蒋欣玥都很年轻,在双打方面拥有广阔的前景。

“住后的大满贯,可有得看了。”一位球迷在澳网女单决赛后兴奋地说。

成功的方式不止一种,定义也因人而异。就像当下在世界女子网坛竞相开放的中国“金花”一样,每一朵都有其独特的个性,闪耀着属于自己的光芒。在郑钦文以外,朱琳、王欣瑜、王曦雨、袁悦、白卓璇、王雅繁等女子运动员近年来先后打出自己的风格和水平。

男子选手张之臻、商竣程等同样不断取得突破。

此刻,中国网球远不只有一个拿下澳网女单亚军的郑钦文,而是一群新的、有着不同特色与自我追求的年轻新锐。他们正为中国网球铺就更宽阔的发展之路。

图①:郑钦文在澳网女单决赛中。图②:张之臻在比赛中庆祝得分。图③:商竣程在比赛中回球。

本版图片均据新华社

淬火砺兵寒冬时

■李景旭 高翔

除了基础体能训练外,力量训练也是冬训中不可或缺的一部分。力量训练,不仅能够提升基础体能素质,也有助于预防训练伤。在冬训中,官兵除了需要每周保持3~4次的基础体能和技术动作训练之外,还可以安排2~4次的力量辅助训练,这样可以让军体训练起到事半功倍的效果。

在冬训中,可以重点进行躯干部位、臀部、下肢和上肢的力量训练。一些经典的力量训练方式,依然备受我军官兵青睐。如仰卧起坐、俯卧撑、杠铃深蹲、哑铃卧推、哑铃侧平举、哑铃弯举、坐姿推举、坐姿划船、平板支撑交替抬腿、平板支撑转体、背肌伸展、臀桥、卷腹、仰姿反屈伸等。

官兵可以根据自身的力量情况,从上述这些动作中选择5~6个作为一组,每个动作做20~30次,循环做4组即可。需要注意的是,尤其是针对力量薄弱环节的补差训练,应先从最基础的训练动作和训练量做起,慢慢适应后再增加组数或增加难度。

在冬训中,还有一个很重要的环节,就是改善技术动作,纠正此前不良的训练习惯或动作细节,从而提升军体训练成绩。

以3000米跑为例,有的官兵训练方式比较简单,只是一味地进行冲圈训练,即使受伤了,也不知道是因为自己在跑步技术和训练方式上出了问题。

跑步,并不是迈开腿跑起来那么简单。如何跑得科学、高效,是一门学问。具体来说,跑步技术涵盖的内容有很多,如跑姿、呼吸、步频步幅、落地方式、触地时间、垂直振幅……这些都与官兵跑步能力的提升息息相关。

比如,个别官兵跑步时总是出现肠胃不适,甚至会跑吐了。可能会有人觉得是他的肠胃太脆弱,其实,也有可能因为他的呼吸方式不对。

国内运动训练方面的专家学者,曾专门探讨过呼吸方式对运动表现的影响——呼吸是人整个生命体征的一个中枢,过于短浅急促的呼吸,会使人体的肌张力、心血管压力、氧气输送能力、情绪等发生一系列的变化。因此,很多官兵由于没有掌握正确的呼吸方式或者一上来就跑得很快,往往会引发动作变形、肌肉痉挛、岔气,以及胃肠不适等现象,从而阻碍军体训练水平提升。

所以,官兵在冬季长跑耐力力训练中,要尽量学会鼻吸口呼的方式,并保持三步一呼、三步一吸的节奏,在上坡跑等比较困难的训练中可采用两步一呼、两步一吸的节奏。在寒冷的冬季,一定要学会用鼻子呼吸,可以避免寒冷的空气直接进入肺中。

此外,官兵在跑步时一定要记得抬头看前方,这样就可以把胸腔打开,避免含胸驼背导致呼吸不畅。

刚开始改进技术动作时,可能会有一点困难。不过,经过一段时间调整并逐渐适应后,你就会发现自己跑起来更加轻盈了。

在冬训中,还需要适当加强营养。在冬季进行体能训练,会消耗大量的营养物质。及时补充营养,是维持身体机能、增强训练效果、促进训练后快速恢复的重要手段,也是取得良好训练成绩的重要保障。磷酸肌酸、蛋白质、碳水化合物,是供应冬训能量、耐力、速度和爆发力最大化的重要动力。

此外,官兵还应保持良好的心态。不要因为一时看不到成绩的提升而影响心情,要相信自己,通过努力训练会稳步提升成绩。

“兵不闲习,不可以当敌。”强军必兴训。越是天寒地冻、条件艰苦,越能锤炼官兵的体能和技能。战友们应抓住冬训这一良机,科学施训、从严治训,练就敢打必胜的钢筋铁骨,增强克敌制胜的硬功夫。

军体观察

常言道:寒冬不猫冬,全面练硬功。

对于专业运动员而言,冬训是一年的重中之重。如果没有扎实的冬训做基础,就很难在新赛季取得好成绩。对于官兵来说,同样也是如此。要想在新年度的军事训练中取得突破,必须要做好冬训。

冬训之所以重要,是因为冬季是军事体育训练的一般准备期,而一般准备期又是储备体能的关键环节。因此,冬训在整个年度军事训练中的地位就变得举足轻重。

冬训,不仅可以夯实官兵基础体能、强化体能素质,还能打牢专项技能基本功,从而实现军事体育训练助推战斗力生成。

练字当头,打牢基本功。对于大多数地区的官兵来说,冬训时长可以达到3个月左右。如此长时间的冬训,自然离不开大运动量训练。不过需要官兵注意的是,科学训练才是促进冬训效果最大化的前提和保证。

冬训一般可以分为三个阶段:第一,打基础阶段。主要为基础力量素质和基础耐力训练;基础力量素质应以一般力量为主,耐力素质以一般耐力、有氧耐力为主,无氧耐力为辅。第二,体能强化阶段。在这个阶段的训练中,要将基础体能训练与专项技术训练结合起来,提高官兵的上下肢力量、核心力量及专项技术动作能力,训练负荷也要较冬训初期有相应的提高。第三,专项提高阶段。有针对性地弥补体能和技术方面的短板,进行速度、耐力、力量素质的系统强化、补差训练。

冬训穿衣小攻略

■梁锋 崔一博

军体小知识

冬季是进行体能训练的黄金时期。当然,想要安全高效地提升成绩,不仅需要科学训练,更需要注重防范感冒、冻伤、训练伤等伤病。

在冬训时,如何穿衣也有讲究。冬练三九,不仅要扎实训练,更需要做好保暖工作,否则一旦感冒的话,训练节奏就会被打破。

在冬训中着装方面需遵守3层穿衣原则。

第一层,属于贴身层,也是排汗层。它的功能是快速导汗,保持肌肤的干爽性,如速干长袖衣物。速干面料可以迅速排走湿气,让水分蒸发,减少运动中的不适感和运动后的失温风险。此外,官兵可把内层衣服的下摆塞进裤子里,避免跑起来之后灌风。

这里可能存在一个误区:很多官兵会认为贴身层应该选择纯棉材质的衣物,因为这样更亲肤。实际上这是户外训练中的大忌,因为纯棉的衣物一旦被

汗水浸湿后干燥速度较慢,也无法快速排汗,一方面会导致体感不舒服。另一方面在寒冷的环境中很容易导致失温,毕竟身体是湿的,外面穿再多也难以保暖。

第二层,属于中间层,也是保暖层。它的功能是保暖,减少热量散失,同时也不影响排汗。温度较低时,官兵可在排汗层外加一件抓绒衣物。遇到更低温度,官兵可以在抓绒衣物外,再套一件棉马甲或棉服。

第三层,属于最外层,也是防护层。它的功能是防风、防雨、防雪。冲锋衣、皮肤衣、轻量的羽绒服都可以。

当然,冬季训练时手套、帽子一定要带,这些部位的末端循环血管少,手套和帽子可以帮助官兵有效保温,阻止热量散失。

训练结束之后,官兵需要及时更换湿衣服,防止受凉。当然,如果能用保温杯带着热水或姜糖水,在训练之后喝上一点,让身上暖暖的,就更完美了。

最后,还需要强调的是,冬季训练开始前,官兵一定要充分做好热身,否则受伤风险会成倍增加。

