

2024年国际射联射击世界杯阿塞拜疆巴库站落幕,中国队7金收官——

小将当家 未来可期

■本报记者 马晶 通讯员 秋锦



作为中国体育代表团的夺金大户,中国射击队向来备受瞩目。

在过去多届奥运会上,射击项目均诞生了首金。中国射击队的杜丽、易思玲、杨倩等运动员,先后为中国体育代表团完成了勇摘首金的重任。

一直以来,中国射击队内强手如云,竞争也十分激烈。3月底,综合国际比赛和3场队内系列选拔赛的积分,中国射击队正式公布了巴黎奥运会参赛阵容。

在巴黎奥运会上,中国步、手枪射击队均拿到了满额参赛席位,14名选手将参加10个小项的争夺。经过层层选拔,参赛阵容以“00后”选手为主,年龄最大的是1989年出生的李越宏,2007年出生的黎小丫是名单中最年轻的选手。

为了进一步备战巴黎奥运会,也为了帮助运动员调整状态,中国步、手枪射击队派出了此前选拔出的巴黎奥运阵容,出战于当地时间5月1日至12日进行的2024年国际射联射击世界杯阿塞拜疆巴库站的比拼。本站世界杯共有84个国家和地区的699位运动员参赛,各队都派出全主力阵容出战,为巴黎奥运会进行最后的练兵,因此比赛水

平非常高,竞争也十分激烈。

在高手对决中,中国运动员仍然发挥出色,拿到了7金7银5铜,以绝对优势领跑奖牌榜。韩国队以3金2银2铜位居次席。其余9枚金牌被其他9支不同的队伍瓜分。

10米气步枪项目是中国射击队的传统强项,这一次队伍的发挥整体稳定。混合团体赛,两对“00后”的中国组合盛李豪/黄雨婷、杜林澍/韩佳予闯入最后决赛,并包揽冠、亚军。由于该项目有望产生巴黎奥运会首金,这两对组合也将组成冲击首金的“双保险”。男子个人赛的较量中,2004年出生的盛李豪和2003年出生的杜林澍在决赛的最后一枪才分出胜负,同样包揽金、银牌。女子个人赛中,22岁的韩佳予在资格赛中打破世界纪录,并在决赛中夺铜。黄雨婷则遗憾止步于资格赛。

10米气手枪项目上,中国组合李雪/谢瑜在混合团体赛中夺铜,而姜冉馨/张博文未能闯进该项决赛。男子个人赛的角逐中,谢瑜、张博文分获金牌和铜牌。在女子项目的对话中,姜冉馨获得铜牌,李雪获得第四名;金、银牌分别被法国、韩国选手获得。

由于此前的世界杯分站赛部分项目因场地限制未能举办,因此本站世界杯在50米步枪三姿、25米手枪速射等项目进行了两场比赛。

在男子50米步枪三姿项目的比赛

中,中国选手刘宇坤状态十分出色。两场比赛,他先后两次刷新决赛世界纪录,并摘得两枚金牌。男子25米手枪速射项目比赛中,老将李越宏展现出丰富的大赛经验,在第二场较量中力压法国名将贝萨盖,夺得冠军。不过,在女子25米运动手枪等项目上,中国队员的表现不够抢眼,无缘领奖台。

从整体实力和近期状态来看,中国射击队在巴黎奥运会上竞争力十足,有望取得佳绩。中国选手在多个项目上都具备夺金实力,尤其是在气步枪方面有不小的优势。在男子25米手枪速射项目中,李越宏在国际赛场上展现出不俗的实力,如果能保持目前的好状态,有望在今夏给大家带来惊喜。当然,部分主力队员的状态也有起伏,需要教练组在后续的备战过程中引起重视。还要看到,随着奥运会日益临近,韩国、法国等队的选手同样展现出很强的实力,中国射击队也要加以重视。

据悉,巴黎奥运会射击比赛场馆并不是在巴黎市区,而是在远郊的沙托鲁。这个地方距离巴黎市区乘火车约两个小时,是2018年新修建的场馆。今年4月,法国射击全国锦标赛曾在此进行,但比赛只允许其他国家与地区的射击协会观摩,并不能安排运动员参赛,中国选手也就失去了提前适应场地的机会。

为了更加全面地了解比赛场馆的情况,中国射击队的两名教练员专程前

往场馆进行考察。经过细致考察发现,该场馆与其他射击比赛场馆有所不同:气步枪项目资格赛的靶位,设置了一个不常见的“遮光沿”,场馆的灯光无法直接照射到靶心,而是借助“遮光沿”内置的灯进行照射。同时,手枪项目的25米靶场是一个半开放的场地,人来人往的情况时有发生,环境比较嘈杂。此外,步枪资格赛时靶位之间的距离,也比很多场馆要近。

在射击比赛中,一些微小的细节变化都有可能对运动员的最终成绩产生影响。为了让队员们尽可能地适应巴黎奥运会场地条件,中国射击队在备战时也对训练场馆进行了相应的“改造”,如增加气步枪靶位上的“遮光沿”等。同时,中国射击队还通过环境模拟,进一步增强运动员的抗干扰能力等。

目前,中国射击队已经进入备战的冲刺期。接下来,他们还将出外赴射击世界杯德国站的比赛。按照计划,结束这两站世界杯比赛后,中国射击队将再度回京,进行最后的封闭集训,随后分批前往巴黎参赛。

3年前在东京奥运会上,中国射击队获得4金1银6铜,共计11枚奖牌。巴黎奥运会上,中国射击队期待能更进一步。

冲锋的号角已经吹响,冲刺的战鼓即将擂起。中国射击队已整装待发,剑指巴黎奥运会。



5月12日,第十五届环高邮湖自行车赛在江苏省高邮市开赛,吸引了1800余名选手参赛。

新华社发

追逐梦想的逆袭之旅

■奉文鹤 本报记者 仇建辉

绿茵故事汇

对于很多人来说,世界杯是4年一度的足球盛宴;对于足球迷来说,欧洲冠军联赛是每年值得期待的足坛大戏。

欧冠联赛代表着欧洲俱乐部足球最高水平和荣誉,强手如林,争夺激烈。可以说,进入到淘汰赛阶段,球队之间所面对的不仅是竞技之争,更是精神的博弈。在前不久刚刚举行的两回合欧冠联赛半决赛,就充分证明了这一点。

4场荡气回肠的巅峰对决之后,多特蒙德队和皇家马德里队携手晋级决赛。来自德甲的多特蒙德队在主场两回合中,以两个1比0力克法甲霸主巴黎圣日耳曼队,率先晋级。西甲的皇家马德里队在客场2比2与德甲的拜仁慕尼黑队握手言和,回到主场后在最后一刻以2比1上演绝杀,以总比分4比3淘汰对手,跻身欧冠决赛。

在连续多年大手笔投入后,对于称雄法甲的巴黎圣日耳曼队来说,挺进欧

冠决赛是他们的使命和追求;对于本赛季排名德甲第5的多特蒙德队来说,杀进欧冠决赛则是一种梦想。最终,多特蒙德队的梦想照进了现实。

欧冠联赛小组抽签揭晓之后,多特蒙德队成为“死亡之组”中公认的最弱球队,最终他们却成为了让全欧洲震撼的足球榜样。

半决赛的主客场两回合比赛,巴黎圣日耳曼队6次击中门框,却无法收获一粒进球,自然有运气不佳的因素,但更重要的是输在了战术和临场应变上。在这两场比赛中,多特蒙德队凭借更好的团队运转和战术执行能力笑到了最后。

在半决赛的两回合比赛中,多特蒙德队球员比巴黎圣日耳曼队球员多跑了17公里,在对抗成功率上也占据上风,德国球队充分发挥了他们积极奔跑和身体层面的优势。在绝大多数时间里,多特蒙德队踢得进取、勇敢,他们利用团队的互帮互助和明确分工,弥补了球员在个人能力上和对手的差距。最终在相对被动的局面下,多特蒙德队上演了以弱胜强的戏码。

竞技体育的世界里,主要靠实力说

话。多特蒙德队的晋级之旅,当然有不可忽视的好运加持,但整体表现也配得上再次站上温布利的决赛舞台。

德甲的另一支球队拜仁慕尼黑队就没有这么好的运气了,他们在最后时刻遗憾地被绝杀,倒在了通往决赛的终点线前。不过,首回合后卫金玟哉的两次低级失误,次回合中最可靠的守门员诺伊尔扑球脱手,也说明实力才是运气的保障。

大家都喜欢看小人物逆袭英雄英雄的戏码。扑球脱手的诺伊尔是悲情的,进球绝杀的何塞卢是幸运的。34岁的何塞卢在欧冠半决赛中替补出场,在3分钟内就上演梅开二度绝杀又绝杀的剧本——这其中任何一个元素单独拿出来,都能写出一则美妙的故事,更何况是叠加在一起。两个进球,都是在门前近距离打空门得手,看似难度不大,但这背后体现出的是一名中锋敏锐的嗅觉和老将丰富的比赛经验。

何塞卢出生在德国的斯图加特,4岁就随家人回到西班牙生活。他职业生涯起步于皇家马德里的青训营,在皇马二队卡斯蒂亚也曾有过高光的表现,但为了寻求更多的出场机会,何塞卢在

2012年选择离开皇马,自此开启了一段颠沛流离的职业生涯。他曾在德国的霍芬海姆、汉诺威96和法兰克福三家俱乐部效力过,也曾在英超的斯托克城、纽卡斯尔联等队落过脚,但几乎每一家都是匆匆过客,进球也是寥寥无几。

直到2019年夏,加盟西甲球队阿拉维斯之后,而立之年的何塞卢才迎来了职业生涯的转机。在连续几个西甲赛季进球上双之后,去年夏天被皇家马德里队重新接纳,成为锋线的替补球员。凭借这一次的高光表现,这位34岁的老将将会被伯纳乌的球迷永远铭记。

继1997年和2013年后,多特蒙德队第三次杀入欧冠决赛。从“死亡之组”出线到跻身温布利大球场,他们一直在制造惊喜。11年前,多特蒙德队杀入欧冠决赛的阵容中,仅有罗伊斯和胡梅尔斯两位球员尚在队中。6月2日的欧冠决赛,是罗伊斯在多特蒙德队的最后一战,也可能是胡梅尔斯在多特蒙德队的谢幕之战。这一次,他们都希望能得到比上次更完美的结局。

6月2日,皇家马德里队将与多特蒙德队展开最后的角逐,争夺本赛季的欧冠冠军,让我们一起拭目以待。

运动与科学

如何提高三千米跑成绩

■王红祥 丁文学

在田径领域中,向来有“中长跑难练”的说法。因为大多数中长跑,都是速度和耐力相结合的项目。3000米跑,自然也不例外。

想要跑好3000米,官兵不仅需要耐力,也需要速度,还需要具备良好的混氧耐力能力。

所谓混氧耐力,其实是指在跑步过程中,机体同时运用有氧和无氧代谢来提供能量,这种跑步方式综合了有氧跑和无氧跑的特点,使身体能够在不同运动强度下灵活应对,全面提升跑步能力。

那么,对于我军官兵来说,尤其大多数新入伍的战友来说,如何才能通过科学的训练,突破机体局限,在3000米跑中取得优异成绩呢?

做好训练计划。根据自己的年龄、身体素质和基础体能等整体情况,制订一个适合自己的科学训练计划,循序渐进地进行训练,不要急于求成。在制订训练计划前,应先评估一下自己的能力,包括速度、力量、耐力、柔韧、有无伤病等,弄清楚影响自己3000米跑成绩的短板在哪里,然后再针对性地开展训练。

严格执行训练计划。每次训练之前都给自己定一个具体而详细的目标,比如这次训练要跑多长时间或者多远距离,配速是多快,步频是多少等。带着目标去跑,更容易坚持到底。

掌握正确的跑姿。对于刚开始训练的战友来说,正确的跑姿很重要,不仅有助于快速提升成绩,还可以有效避免训练伤。跑步时,眼睛正视前方,身体稍稍向前倾,双臂保持在身体两侧,前后摆动,肩膀自然下垂,小腿要向后迈开,不能向两边甩腿,落地时尽量脚掌或者全脚掌着地,这样可以给身体和关节起到一个缓冲作用。

在刚开始进行训练时,可以让身边的战友帮着从侧面拍视频,然后反复观看自己的跑姿,进行自我矫正。

掌握正确的呼吸方法。高节奏的中长跑过程中,为了加大肺通气量,呼吸时可采用口鼻同时进行呼吸的方法。呼吸节奏应和跑步节奏相配合,一般采用两步一呼、两步一吸,或三步一呼、三步一吸的频率。同时,要注意加大呼吸深度。

记录成绩,给自己反馈。每次训练后,要认真记录成绩和训练中的表现,既可以了解自己训练和身体的状态,也便于针对性地查找问题,改进训练方法,提

升能力。

做好应对“极点”的心理准备。在刚开始进行3000米跑训练的过程中,有时会出现不同程度的胸部发闷、呼吸困难、腿部无力等现象,迫使奔跑速度下降,甚至有难以坚持下去的感觉,这种现象叫“极点”。当“极点”出现时,可以试着放慢跑速,有意识地加深呼吸来进行调节。在平常的训练过程中,应循序渐进地提

加量来慢慢延迟“极点”的出现。需要注意的是,官兵在刚开始进行3000米跑训练时,一定要保持耐心和信心。毕竟,竞技体育的世界里没有一蹴而就的捷径可走,唯有持之以恒,才能厚积薄发,最终取得满意的成果。

3000米跑的训练方法

■邓文庆 童日武

军体小知识

3000米跑的训练,相对来说比较复杂,因为耐力、速度、速度耐力和核心力量等素质都需要训练。那么,如何在日常训练中,进行科学有序的安排呢?

首先,科学组合训练内容。关于组合训练法,官兵可以考虑在长距离慢速有氧耐力训练后,增加几组短距离冲刺跑训练,这样可以保证速度感不丢;在核心力量训练结束后,进行100米或200米的短距离速度训练,以提升绝对速度。

此外,有氧耐力训练加上间歇训练的组合也很适用。这样不仅可以保证训练总负荷,不同强度的训练也更有利于促进机体生理变化。

其次,有效调控训练负荷。在训练中,训练负荷没有一个可以量化的标准值,因为并不是训练量越大、强度越高,对于提升成绩就越有效。训练负荷的安排,需要因人而异,具体情况具体对待。

因此,在训练负荷安排和选择上要基于两点考虑:依据参训官兵的基础体能情况和能力水平如何,来决定是采取大强度训练方法,还是大运动量训练手段。

比如,有些官兵的先天速度、核心力量和耐力能力方面都比较强,那么就可以选择大强度训练模式以提升3000米跑的专项能力水平。

最后,统筹安排好耐力、速度、核心

力量等专项训练。如果官兵想在3000米跑项目上有更大的进步,在训练一开始就要在训练周期上安排得更充分、更长远。同时,每个训练周期都需要注重耐力、速度、核心力量等能力素质的全面发展。

耐力训练。建议进行强度不大和配速稳定的长距离跑训练,跑步的速度可根据自己的情况确定,最好维持在可以与身边的人能轻松交谈的程度。每周可以跑3次,可从3000米跑起,然后延长到5000米、10000米,甚至是更长的距离。

从运动训练的角度来看,追求更长距离的训练,可以促进3000米跑专项能力的提升,这就是我们一直说的“以长促短、以短促长”的训练理念。

核心力量训练。力量几乎是所有运动项目必需的体能素质之一,在跑步中也非常重要。通过跑步专项力量训练,官兵能将所获得的力量增益直接、明确地转变到跑步的动作上,从而改善跑步模式,提升速度。每周进行1-2次的核心力量训练,可通过俯撑、单腿硬拉、平板支撑、弓步提膝、仰卧起坐、卷腹、卧推等方式来进行。当然,腿部力量训练也必不可少。可采用靠墙静蹲、负重深蹲、高抬腿、负重高抬腿、蛙跳、鸭子步等训练方式。

交叉训练。跑步训练间隙,可穿插其他有氧训练和柔韧训练,以强化心肺功能,提高身体机能。如游泳、骑行、跳绳、爬楼梯、球类、瑜伽等。



第81集团军某旅组织开展常态化基础体能训练,强化官兵体能素质。图为官兵在进行3000米跑训练。

李文松摄