

李琰续约中国短道速滑队主教练；集训队员分三组动态管理，首次组建天才少年组——

“金牌之师”调整再出发

本报记者 袁浩

平昌冬奥会和世锦赛后经过几个月的休整，中国短道速滑队再次集结。5月11日在前往河北集训的当天，中国短道速滑队召开了集结动员大会，正式开启2022年北京冬奥会的备战。

自2002年杨扬为中国短道速滑队夺得首枚金牌以来，中国短道速滑队至今已经夺得了10枚奥运金牌，且每一届冬奥会都有金牌入账，“金牌之师”当之无愧。“这是短道速滑队的荣誉，我们作为后来人，要担当起为国争光、争金夺银的使命。”中国短道速滑队主教练李琰在当天的仪式上说。

进入北京冬奥会周期，世界短道速滑的格局有了些变化，中国短道速滑队面临着更为激烈的竞争环境。对此，中国短道速滑队组建了新的教练团队，同时将队伍分成三组，首次设立兼项组，以期为队伍注入新的活力。

三个组别实施动态管理

此前，中国短道速滑队公布了新一届国家队集训大名单，与以往不同，本次集训的49名队员被分成了3组，李靳宇、武大靖、任子威、曲春雨、韩雨桐等名将分在一组，范可新、韩天宇、臧一泽等人分在了二组；老将周洋与一批年轻队员分在了三组，三组为兼项组。此外，队伍还首次组建了天才少年组。

“名单刚出来时，很多人不明白，为什么范可新在二组？为什么周洋在三组？”李琰对在坐的记者解释道，“我们根据不同的情况通盘考虑，设置了三个组，目的是让大家都能够进步，从分组上来说，一组主要以参加国际比赛为主，但可根据情况随时上调二组的队员。三组为兼项组，压力相对小一点。”

所谓兼项组，就是短道速滑运动员将参加速度滑冰的比赛。这是中国短道速滑队在北京冬奥周期的新举措，但并非中国队首创。这种模式在荷兰等国家已经取得了成功。

李琰介绍，中国短道速滑队设立兼项

组，一方面是因为两个项目有相通之处，可以互相借鉴、提高，另一个原因是为了给更多人机会。短道速滑的国际比赛有8枚金牌，参赛人数只有5男5女，而速度滑冰有14枚金牌，加上新增的集体出发和团体追逐，有更多的参赛机会。

“很多兼项组的队员跟我说，他们还有梦，设立兼项组就是要给他们一个平台，让他们去展示自己。”李琰说。

被分在兼项组的周洋对《工人日报》记者说：“这是我与老师（李琰）商量决定的，会去尝试一下，但我现在都没穿过速度滑



5月11日，新一届中国短道速滑队在首都体育馆举行新赛季开训仪式暨媒体见面会，运动员、教练员集体亮相。图为新一届中国短道速滑队主教练李琰（左二）在开训仪式上讲话。

新华社记者 翁奇 摄

冰的冰刀。如果不行的话，我还是会专攻短道。”对此，李琰表示，兼项并不适合所有人，所以要一步步来，最终还要看实际效果。

虽然是设立了兼项组，但该组的队员平时还是跟短道速滑队训练，而不是速度滑冰队。“至于参赛和注册，我们会进一步协商，让队员们有参加国际大赛的机会。”李琰说。

在当天的集训动员大会上，李琰坦言：

冬奥会的重任最终还是落在了她的肩上。

“大家也都知道，我们的队伍在世界上并不是最强的。当然，每个队伍都会遇到各种问题。”李琰说，“大家也知道2022年的任务很艰巨，也明白其中的意义。有时候，历史重任不一定放在你的肩上，一旦放在你肩上，也不要躲避。我就顺其自然，让我做我就做，竭尽全力去做好。”

在后的集训动员大会上，李琰坦言：

“现在，冬季项目的情况真的不怎么乐观，但你要有想法，敢于担当，才能把这个事儿做好。作为职业人，我一定会把目标设得高高的，踏踏实实做好每一天。”

除了中国短道速滑队主教练的身份，李琰还身兼中国滑冰协会主席。对于这个身份，李琰的定义是“总工程师”。除了要把国家队建设好，另一个重要的任务就是借助三亿人参与冰雪运动，让更多的人了解短道速滑这个项目，把后备人才建设好。“所以我们推出了天才少年队，给更多年轻人机会。”李琰有信心平衡好主教练和协会主席的身份，把两个工作都做好。

组建复合团队备战2022

在集训动员大会上，李琰的身旁多了两位外教。据李琰介绍，北京冬奥会周期，中国短道速滑队将聘请5名外教。当天出席大会的两位都是韩国籍教练，一位是赵载范，一位是宋在根。赵载范在平昌冬奥会周期是韩国女子短道速滑队的主教练，带出了沈石溪等名将。

“短道速滑的世界格局是动态的，这一次我去美国看了一圈，主要是看队伍需要什么，我们就加入什么。这5名外教都非常高兴加入我们的队伍。我们也要好好利用他们的能力，去帮助队员。”李琰说，“至于教练如何分配给队员，本周就会公布结果。”

有意思的是，宋在根和赵载范尚未与中国短道速滑队签约。他们的合同还在路上。没签合同，大家就坐在主席台上，这说明大家都是有担当的。”李琰说。除了5名外教，中国短道速滑队还有7名中方助理教练，阵容十分强大。

在后勤保障方面，李琰透露，中国短道速滑队做了一个4年的规划。来自成都体育学院和体育医院的医生都将加入队伍，他们都是有医师执照的，“我们以2022年为目标导向，整合各方资源，全力备战北京冬奥会”。

冬奥会冠军武大靖也表示：“4年说长不长，说短不短，从归队的那一刻起就开始进入新的周期了。队里已经有14岁的队员，我也是老队员了。大家会一起努力，目标都是一样的，为国家争光。”

“火车头”持续疲软 强队集体遇平局

中超球队积分“追尾”

本报记者 刘兵

中超联赛第10轮结束后，由于排名积分榜前列的球队近期持续疲软和几支强队本轮集体遭遇平局，目前中超积分榜前八名的积分紧紧相连，呈现出“追尾”的态势。

历史少见的局面

5月13日，中超联赛第10轮战罢。其

中，苏宁主场1比0击败一方，建业主场1比0战胜人和。取得本场比赛的胜利后，苏宁升至积分榜的第4位。而本轮比赛更戏剧性的是，上港、鲁能、国安和恒大这4支上轮排名前4位的球队，集体遭遇了平局，由于这些强队的平局，为后面获胜的球队“追尾”提供了契机。

本轮比赛之前，排在积分榜第4位的恒大和排在榜首的上港积分差距仅有2分，可以说是近年来中超榜首位置争夺最为激烈的一次。本赛季，对于上港间的“争

霸”，恒大不仅没有绝对的优势，反而开赛以来就被上港在积分和净胜球等数据上全面压制。不过，上港不管之前状态再好，在恒大状态下降之后，他们也随之“原地踏步”了起来，而后面的球队随之顶了上来。

目前积分榜的情况是上港居于榜首，鲁能紧随其后，之后是国安和苏宁，恒大已降至第5，申花、富力和泰达分列6-8位。与此同时，中超各队的积分呈现出“追尾”的态势，前八名的分数从20-15分紧密相连，其中一二名和三四名分别积分相同，这在中超历史上是很少见的局面。

目前积分榜的情况是上港居于榜首，鲁能紧随其后，之后是国安和苏宁，恒大已降至第5，申花、富力和泰达分列6-8位。与此同时，中超各队的积分呈现出“追尾”的态势，前八名的分数从20-15分紧密相连，其中一二名和三四名分别积分相同，这在中超历史上是很少见的局面。

“火车头”疲软

以往中超联赛由恒大充当“火车头”，一路领先各队。自从上港冲超后，对恒大的地位构成了重大挑战。本赛季初，恒大和上港曾经一路看不到“追兵”，但近期他们的状态都显得非常低迷。

近日，恒大在中超和足协杯赛场上连爆冷门。足协杯上，恒大主场不敌贵州恒丰，无缘八强。在中超第9轮的首场比赛中，又以0比3输给了实力不佳的“升班马”一方。在亚冠八分之一决赛第一回合的比赛中，恒大状态跌入低谷。目前，恒大已经退居中超积分榜第5位，而阵容老化和外援配置的问题可能今后还将困扰他们。

由于上个赛季恒大的统治力下降，新赛季开始这段时间上港成为了联赛新的“火车

头”。在中超赛场上取得六连胜后，上港一度让人看到了终结恒大联赛“霸主”地位的希望。然而，上港近期的战绩却“惨不忍睹”，最近8场比赛的战绩是2胜2平4负，与本赛季初在中超和亚冠两线的一骑绝尘形成了鲜明的对比。这样，上港在中超的绝对优势迅速消失，目前积分被鲁能追平，都为20分，仅靠净胜球优势暂列第一。而在亚冠赛场上，上港在八分之一决赛首回合客场也以1比3落败，前途堪忧。

有分析认为，恒大和上港近期的疲软是中超积分榜“追尾”最重要的原因，他们如今面临着相似的窘境。如果想要在联赛和亚冠保持竞争力，夏季引援或是在所难免。

格局或许改变

本轮过后，中超第11轮比赛将在本周进行。其中，鲁能客场对阵泰达，上港主场对阵苏宁，恒大客场对阵人和，国安客场对阵亚泰。这4场比赛的5支球队都有可能在下轮中超联赛结束后登顶。以目前积分榜的形势来看，不会出现积分差距较大的情况，“追尾”局面可能还将持续。

由于近期恒大和上港等“领头羊”的持续低迷和国安、申花等传统强队的强势回归，本赛季中超联赛的格局或许改变。中超赛场一超多强或者两强绝对领先的格局可能终结，从而形成多强并争的格局，胜负难以预料。

今年6月，世界杯将在俄罗斯举行，目前中超各队中将有一些外援会代表各自的国家队出战俄罗斯世界杯。中超联赛在第11轮结束后将进入70天左右的休战期，各队可以用此时间来重新进行调整。而世界杯结束后，将迎来夏季转会窗，人员随时有可能发生变化，各队有足够的时间进行训练和调整。有分析认为，这将在一定程度上进一步改变中超的传统格局，增加联赛的胜负悬念。

的意志比年轻人更坚定，很适合参与铁三运动，而教练会按照参与者个别的身体状况安排训练，避免过劳和受伤。

58岁的退休公务员李家和在会上分享了他练习铁三的体验。他表示，少年时期热爱游泳的他，自从投入社会工作后就很少锻炼了，后来随着年纪渐长，为保持健康而练习铁人三项。去年他在深圳的一次铁人三项赛事中夺得55岁及以上组别冠军，并在马来西亚一项55至59岁组别的铁人三项赛事中获得第二名。

李家和认为，铁人三项包含游泳、跑步和骑自行车，提升运动趣味之余，也能锻炼身体不同部位的肌肉，因此鼓励其他退休人士一同加入“铁人”行列。

谭慧明告诉记者，中老年人对退休生活的要求在逐渐改变，而提供服务的机构也要跟着进步。她说，这项计划的长远目标是组织铁人三项者队伍，代表中国香港到世界各地参加比赛。

香港机构推出运动训练计划

培养中老年“铁人”

往缺乏目标和耐力，我们希望拓宽他们的运动项目领域，突破固有框架。”该机构服务总监谭慧明说，一般人认为最适合老年人的运动就是打太极，但其实可以更多元化，铁人三项能帮助他们订立训练目标，进一步释放潜能。

香港没有法定退休年龄，虽然不少人50岁之后仍然在职，但一般社会福利机构的长者服务部门都以50岁以上人士为服务对象。随着社会进步以及香港人平均寿命越来越长，人们比以前更重视筹划退休生活。除了存钱养老，还积极锻炼以积蓄健康资本。

不少退休人士都有做运动的习惯，但往

去年的一项调查显示，1200多名受访香港市民当中，超过64%表示有运动的习惯，其中“18岁以下”和“60岁以上”是做运动人数最多的年齡組別。

铁人三项讲求耐力和体能，担任“彩龄三铁人体验训练计划”顾问的香港资深铁三教练温树华表示，长者参与训练之前，要先咨询医生意见，并进行各项测试和评估，包括心肺功能、柔韧性、肌肉力量等，以确保安全。

“其实铁人三项一点都不难，最难是踏出第一步。只要愿意走出第一步，就有机会改善运动技巧和提升体能。”温树华说，年长人士



马德里网球公开赛： 马卡洛娃/维斯妮娜夺得女双冠军

5月12日，马卡洛娃（右）/维斯妮娜在颁奖仪式上手捧冠军奖杯合影。

当日，在马德里网球公开赛女双决赛中，俄罗斯组合马卡洛娃/维斯妮娜以2比1战胜跨国组合梅拉德诺维奇（法国）/巴波丝（匈牙利），获得冠军。

新华社记者 郭求达 摄

声音

刘颖余

有一句网络流行语，说“爱笑的人运气不会太差”。更早些年，有首歌也特别流行，叫《笑比哭好》。是的，笑比哭好，谁不喜欢看到别人笑呢，喜气喷。

比如体育比赛，那些场上下面带微笑的选手，赢得比赛的概率通常也较大。因为微笑有利于他放松心情，更好更顺畅地完成技术动作。相反，板着面孔，一副苦大仇深模样的选手，运气通常会差一些。当然，这并不绝对，赛场上“冷面杀手”也为数不少，但通常情况下，爱笑的选手都会发挥得更好，也更受观众欢迎，“运气”当然看起来也会更好些。

14年前，我采访雅典奥运会时，曾写了篇稿子，题目就叫《爱笑才会赢》，主要是有感于当时的一些中国运动员心理负担过重，患得患失，结果导致技术发挥失常，丢掉了一些本该到手的胜利。14年后的今天，中国运动员在竞技场上已经改观许多，不少运动员也学会了如何享受比赛。但仍有不少人，还无法在竞技场上做到云淡风轻，笑对胜负，即使是一些叱咤风云的大牌选手。

比如著名台球选手丁俊晖前不久征战斯诺克世锦赛，本来形势很好，几大苦主相继出局，外界一致认为，他首夺世锦赛冠军的最佳机会已经来临。但重压之下，他却一泻千里，在四分之一决赛中大比分不敌霍金斯。丁俊晖的表现让喜欢他的人都难以接受，“火箭”奥沙利文的评论最为尖刻，称他“就像一顶便宜帐篷，有一点压力就塌了”，并认为“如果丁俊晖不能找人帮助他解决思想

上的问题，提高斗志，他也许将永远不会获得世锦赛冠军。”而丁俊晖在这场惨败后，也罕见地承认自己性格有缺陷，希望自己找到“更轻松的状态，更自由一些，不希望自己被禁锢在这种纠结的状态下”。

应当说，丁俊晖能坦诚地承认自己性格上的缺陷，也是需要勇气的，值得点赞。他其实已经做得很好，拿到了13个排名赛冠军，重要比赛仅差一个世锦赛冠军而已。丁俊晖还刚刚入选斯诺克名人堂，并将在今年夏天荣升“超级奶爸”，他不应该对生活感到灰心。

31岁的丁俊晖，在斯诺克赛场依然年轻，还有大把大把的机会去实现自己未竟的梦想。不信看“金左手”威廉姆斯，43岁了依然可以夺冠，还能“裸奔”。他和希金斯、奥沙利文一样，的确是抱着享受的心态来参加比赛的。丁俊晖应该向这些前辈学习，不是学习他们的技术，而是学习他们放松而自由的快乐心态。网友的俏皮话“丁俊晖和世锦赛冠军只差一个裸奔”，看似玩笑，其实大有深意。

由丁俊晖也想起了刘诗雯。她在刚刚结束不久的世乒赛团体赛决赛中，丢掉了第一分。赛后，她表示自己“很生气”。其实，她的生气不用自己说，球迷都看得出来。因为在第四盘对野平美宇的比赛中，她始终铁青着脸，惹得央视解说嘉宾刘诗雯说“愁眉紧锁”，还不断地开导她“要乐观地对待比赛输赢”。“刘诗雯其实已经很棒了”。好在刘诗雯最终赢了。但我也认为，她赢得较为侥幸，因为野平美宇发挥得实在太差。如果想取得更大的成就，刘诗雯的确还需要像刘诗雯的那样变得阳光更乐观。

康熙家训有名言云，“凡人处世，惟当常寻欢喜，欢喜处自有番吉祥景象”。希望所有优秀的运动员们都能常寻欢喜，笑对输赢。竞技体育也是一种鲜活人生，欢喜处自有吉祥景象。

全国马术三项赛锦标赛收官 西藏队斩获团体冠军

据新华社天津5月13日电（记者张泽伟）2018年全国马术三项赛锦标赛13日收官，西藏队在最后一天的场地障碍赛中发挥出色，反超广东队和江苏队，收获团体冠军，广东队骑手乔伦巴特获得个人赛冠军。

马术三项赛是骑手与同一匹马的组合先后参加盛装舞步、越野障碍赛和场地障碍赛。在团体赛中，经过前两天的盛装舞步和越野障碍赛后，广东队以总罚分104.30分排在第一位，西藏队相差6.10分排名第三。但



快乐徒步度周末

5月12日，参与者在治父山国家森林公园内徒步。

当日，“大美庐江 快乐毅行”2018环治父山生态旅游毅行活动在安徽省合肥市庐江县治父山国家森林公园拉开帷幕，活动路线全长约16公里，吸引了5000余人参与。

新华社记者 张端 摄