

高压下如何保证成功率 冬训补上这一课

新华社德国斯图加特10月13日电(记者刘畅)2019体操世锦赛男团比赛中一直发挥稳定的林超攀13日在单杠决赛上出现了小失误,未能按计划完成难度动作,最终排名第六。赛后他接受采访时表示,这次世锦赛成绩不理想,要勇敢面对现实,学习如何在高压之下保证成功率,在今年冬训中好好补课。林超攀对自己在单杠决赛中的表现非常不满意。“这是我这几天来做得最差的一套单杠动作。第一个难度动作直体特卡没抓好,第二个动作变形了,后面节奏都乱了。这种失误虽然不算大,但也很可怕,如果头脑不清晰的话,很可能在接下来的动作出大问题。”林超攀在此前的资格赛和男团决赛中表现都比较稳定,最终以不大不小的失误结束,心中多有遗憾和不甘。“今年我们成绩不好,要卧薪尝胆,把不服输的劲儿往心里咽。冬训希望大家都把状态调好,一起努力备战,我相信明年奥运会能够拿到好成绩。”

在林超攀看来,本届世锦赛上需要总结的东西很多。“必须向国际上优秀运动员学习。俄罗斯是我们的对手,他们稳定性非常好,能力也强。我们难度并不差,但难度大的同时如何完成好,这才是关键。世锦赛上没有压力是不可能的,有冲击奖牌能力的选手都有紧张的时候,为什么人家可以克服这种紧张,压力之下还能发挥这么好,这是我们要学习的地方。”

中国队此次世锦赛获得3银2铜,“无金”收官,在奖牌榜上位列第八。面对这个结果,林超攀说:“既然已经是这个结果,大家就要面对,要接受,逃避是不会发现自己真正的问题在哪里,可能还没意识到问题的严重性,可能之后还会出现类似的问题。这些天大家精神上比较累,但我们不会松懈,接下来会冷静反思,然后进入冬训,全力备战奥运会。”

作为一名全能型运动员,林超攀认为自己在鞍马和吊环上还需要加一些难度,为团体再争取一些分数。“双杠、自由操、跳马、单杠这几个单项,我不会再上难度了,距离东京奥运会时间不多了,我要把这几项的完成分和稳定性练上去。我个人的冬训目标是要系统性地提升能力,在团体赛中我的项目上精益求精。”



欧洲杯预选赛 意大利胜希腊

10月12日,意大利队球员因西涅(前)和希腊队球员库尔贝利斯拼抢。
当日,在2020欧洲杯预选赛G组第七轮比赛中,意大利队主场以2比0战胜希腊队。

新华社发(阿尔贝托·林格里亚摄)

孙杨听证会确定时间地点

新华社北京10月13日电(记者周欣)13日,受理孙杨兴奋剂案件的张起淮律师确认,国际体育仲裁法庭(CAS)将于2019年11月15日在瑞士蒙特勒举行听证会,届时将允许媒体及公众进入听证现场旁听,人数限定在200人以内。

张起淮在接受新华社记者电话采访时表示:“公开听证会就为了公正和公平,还原事实!假的真不了,真的也假不了,一切自有公论。孙杨会提供大量的事实证明自己在程序上没有任何问题,CAS也同意了孙杨的请求。”

“在CAS裁决运动员案件的历史中,此前只有过一次公开开庭审理。孙杨坚决要求公开开庭审理,表达的既是决心也是信心。希望能够通过本次听证会,涤除污浊之气,全力备战奥运会。”张起淮说。

2018年9月4日晚,IDTM公司三名工作人员至孙杨住处对其进行赛外反兴奋剂检查,IDTM随后给国际泳联报告说“孙杨暴力抗检”,而孙杨表示“他全力配合检查,但检查过程中检查人员存在多项违规操作”。

2018年11月19日,国际泳联就此事在瑞士洛桑举行听证会,2019年1月3日,国际泳联反兴奋剂委员会做出裁决,IDTM此次执行的兴奋剂检查无效;孙杨没有兴奋剂违规行为。

此后,国际反兴奋剂机构(WADA)不认可国际泳联的裁决,将此案上报给CAS要求举行听证会。孙杨及其律师团队于7月19日发表声明“要求CAS举行听证会时向公众开放,以求公开透明,证明自己的清白”。

孙杨在已经参加过的7届游泳世锦赛中收获11金,并赢得3块奥运金牌。



刘婷婷失误掉杠后流泪



孙伟失误后

2019年体操世锦赛,中国队仅获3银2铜,时隔26年世锦赛上没有金牌入账

失误,还是失误……

本报记者 袁浩

男团卫冕失败有些可惜

男子全能决赛,肖若腾掉杠(单杠),无缘领奖台。
男子团体决赛,孙炜掉杠(单杠),中国队卫冕失败。
女子团体决赛,刘婷婷在高低杠和平衡木上掉下器械,中国队无缘领奖台。

……

失误,失误,还是失误,似乎是中国队在2019年体操世锦赛上的一个缩影。3银2铜,时隔26年在世锦赛上没有金牌入账,这是全主力阵容出战的中国队最终交出的成绩单。

“输在这里总比输在东京强。”林超攀在接受采访时说。北京时间10月13日,体操世锦赛在德国斯图加特开赛。2020年东京奥运会将于明年7月24日开幕,截至目前,仅剩9个多月。

美俄英领跑金牌榜

作为2020年东京奥运会前的最后一届世锦赛,中国队非常重视这次练兵机会。男队派出了肖若腾、林超攀、邹敬园、孙炜、邓书弟的全主力阵容,女队派出了一支新老结合的队伍出战——老将刘婷婷和陈一乐,搭档三位首次出征世锦赛的李诗佳、唐茜靖、祁琦。

从比赛结果来看,男队夺得男团亚军,肖若腾在自由体操上收获一枚铜牌;唐茜靖在女子个人全能项目上夺得一枚银牌,刘婷婷与李诗佳在平衡木项目上分获一枚银牌和铜牌。最终,中国队夺得3银2铜,位列金牌榜第8位。

金牌榜上,美国队一枝独秀,斩获5金2银1铜。其中,名将拜尔斯在帮助美国队实现女团5连冠军的同时,还在个人全能、跳马、平衡木、自由体操4个项目上夺冠。正因为拜尔斯的存在,美国队凭借女队的强势发挥独占鳌头。

紧随其后的是俄罗斯队,共夺得3金3银3铜。俄罗斯男队夺得分量较重的男团冠军,纳戈尔内夺得男子个人全能金牌,重现体操强国的风范。俄罗斯队,尤其是男队,将是东京奥运会体操项目上中日两队的一个劲敌。

英国队获得2金1银1铜,位列金牌榜第3位。缺少了白井健三和内村航平的日本队实力大打折扣,仅夺得两枚铜牌,位列金牌榜第13位。相反,两个体操小国——菲律宾队和土耳其队分别在男子自由体操和吊环上斩获一枚金牌。

本届世锦赛,美俄英发挥正常,中日表现不佳。展望东京奥运会,美国队、日本队、中国队、俄罗斯队、英国队仍然是奖牌的主要竞争者。

本报记者 李元浩

“人类是没有极限的”!1984年出生在肯尼亚西部一个贫穷村庄的基普乔格,一直将这句话奉为“座右铭”。这也支撑着小时候一度只能赤脚跑步的肯尼亚“穷小子”,一步步成长为闻名世界的“长跑之神”。

刚刚过去的周末,在一名名为“挑战159”的马拉松赛事中,奥运会冠军和世界纪录保持者基普乔格,完成了人类历史极限的突破,以1小时59分40秒的成绩,跑完了42.195公里的全程马拉松。

一个简单的数字,标志着人类马拉松成绩首次跨过2小时大关!

一项“不被承认”的奇迹

在基普乔格完成这一创纪录的时刻之前,体育科学家曾经预测:人类要在马拉松比赛中跑进2小时,大约会在2075年左右。

作为一项挑战人类极限的运动,男子全程马拉松跑进2小时究竟有多难?

先来看看科学研究数据的分析。根据《应用生理学》期刊的研究结果,一名健康男性的最大摄氧量为35~40mL/kg/min,女性为27~31mL/kg/min,而优秀男性跑步选手约为85mL/kg/min。在这样的数据下,加上运动中能量的耗损,人类很难在2小时之内跑完42.195公里。

再来看看现实生活中的实例。目前国际田联承认的男子马拉松世界纪录,是由基普乔格于2018年9月16日在柏林马拉松上夺冠时创下的2小时01分39秒。

而在20年前的1998年9月,巴西选手科斯塔在当时的柏林马拉松上,创下2小时06分05秒的世界纪录。

换句话说,20年来,男子马拉松的世界纪录仅仅提升了不到5分钟。

另一组数据的对比,也许更能说明基普乔格此次“破2”的不凡。基普乔格在维也纳的全马,换算到每公里用时在2分50秒左右,这个速度相当于每小时跑了21公里,这和正常人骑自行车的速度差不多。

这样一次看似不可能完成,最终却堪称完美的突破,只能是一项“不被承认”的奇迹。

男团卫冕失败有些可惜

北京时间10月10日,当俄罗斯队队员疯狂庆祝夺得男团冠军的时候,中国选手孙炜流下了泪水。

男团决赛日,中国队在前5项上发挥稳定,以1.394分领先同组的俄罗斯队,排在首位。

最后一项单杠,中国队只要正常发挥就能成功卫冕。可惜,孙炜出现了掉杠的失误,虽然邓书弟、林超攀顺利完赛,但俄罗斯队后发制人,没有失误,从而以0.997分的优势反超中国队,夺得男团冠军。



唐茜靖夺得女子个人全能亚军后庆祝。新华社记者 张晨摄

尽管不能被认可为官方的男子马拉松世界纪录,但首次突破2小时仍意义非凡

极限挑战从未止步

根据国际田联的规定,一场比赛要符合田径比赛规则,并有资格创造世界纪录,必须符合以下标准:比赛由国际田联或主办国田径联合会批准;配速员不能在比赛时轮换出场;必须有反兴奋剂控制;补给必须从

官方站点购买,且不能带到运动员面前;至少要有3个竞争者;运动员不能由有马达的车辆来定步速;比赛路线必须由官方进行测量和认证等。

基普乔格此次的“破2”征程借助了很多

人工条件。例如他在挑战中一直跟在一辆配速车(匀速每公里2分50秒)后面,此外还有多达41名配速员的帮助;他每隔5公里就会收到预先准备好的能量补给……

正因如此,基普乔格的此次历史性壮



埃鲁德·基普乔盖在比赛中冲过终点。新华社记者 郭晨摄

中国女足组织教学比赛 为东京奥运资格赛选拔队员

据新华社河北香河10月13日电(记者肖世尧)中国女足10月10日至15日在香港国家足球训练基地组织第一阶段选拔集训,并于13日举行了首场教学比赛,为备战东京奥运会资格赛选拔队员。

据介绍,中国女足教练组将根据第一阶段集训情况,从24名队员中选拔出部分运动员参加10月16日至11月11日的第二阶段集训和重庆永川四国赛。13日和15日的两场教学比赛将成为教练组选人的重要依据。

13日的教学比赛中,女足队员们被分为两队进行对抗。因为集训的淘汰机制,这场雨中的教学比赛也显得格外激烈。双方常规时间战成1:1平,为分出比赛胜负,在主教练贾秀全的安排下,双方还进行了点球大战。

33岁的河南徽商女足门将许美爽在点球大战中扑出了一粒点球,帮助自己的球队赢得胜利。这是许美爽时隔12年之后再次得到国家队的征召,她上次入选国家队时的队友几乎都已退役。

“(重回国家队)心情很复杂。无形中很多人都说我老了,当然想过放弃,但是有的时候就觉得自己还可以,就觉着要再努力一下。我是老将,但也是国家队的新人,我是来学习的。”许美爽说。

23岁的江苏女足队员翟瞿菁则是首次入选国家队的新人,司职边后卫的她助攻能力强,在本赛季的女超联赛中表现出色。她表示,不管能不能进入第二阶段集训,自己都将在五天集训中努力训练,尽可能发挥出自己最大的优势。

“奥运会对于我来说是想都不敢想的,如果能进入到这个里面的话,我觉得是在自己人生旅途中的一个莫大荣幸。”翟瞿菁说。

江苏女足队员唐佳丽在教学赛中戴上了队长袖标。在2015年加拿大女足世界杯中,年仅20岁的唐佳丽发挥出色,成为中国队的一大亮点。但随后由于种种原因,她先后无缘2016年里约奥运会和2019年法国女足世界杯。此次重回国家队,她希望能够给球队带来帮助。

“(比起四年前)我感觉到在战术方面更成熟了一些。作为一名前锋,我在门前把握机会上也更冷静了。我挺有信心(人选下一阶段集训)。”唐佳丽表示,“但是我觉得还得再努力一点,我希望能跟随国家队参加一次奥运会。”



世界沙滩运动会: 女子5公里中国选手夺银

10月13日,在卡塔尔首都多哈举行的首届世界沙滩运动会女子公开水域5公里游泳比赛中,巴西选手苏亚雷斯以59分51秒的成绩夺冠,中国选手侯雅雯以59分52秒的成绩获得亚军。

图为侯雅雯(左)在颁奖仪式上。

新华社发(尼库摄)

举,最终只能被载入吉尼斯世界纪录大全,而不能被认可为官方的男子马拉松世界纪录。

梦想铸就传奇

虽然未能在官方的男子马拉松世界纪录簿上再次写下自己的名字,但基普乔格的此次挑战依然配得上“伟大”二字。

曾在今年的柏林马拉松上以2小时08分28秒获得第7名,创下中国男子马拉松历史第二好成绩(历史最好成绩是任龙云跑出的2小时08分15秒)的名将董国建,在接受采访时坦言:“虽然保障齐备,但基普乔格的这次挑战依然难度极大。他用成功告诉大家,人类的极限是可以突破的,但需要超乎常人的坚持和付出。”

在突破极限的道路上,基普乔格和那些信奉“更快、更高、更强”的体坛前辈一样,从未停下脚步。

两年前在意大利蒙扎,基普乔格向男子马拉松“破2”发起过冲击。最终,他的时间定格在了2小时00分25秒,距离打破2小时大关仅差了25秒。

这一次,卷土重来的基普乔格,做了长达半年的精心准备。

他会保持每周高强度长跑3到4次,每次距离超过20公里;他会每周选择一个不跑步的日子,在健身房里进行两个半小时的肌肉力量和柔韧性训练……

坚韧的背后,最终换来了辉煌的时刻。梦想铸就传奇,挑战从未止步,这在体育史上尤其是田径赛场拥有传统。

当今世界体坛,有很多项目的纪录正在等待被打破,尤其是在最能体现人类身体素质 and 原始竞技本能的田径场上。

诸如博尔特的男子100米和200米(19秒19),前东德选手科赫保持的女子400米纪录(47.60秒),前捷克斯洛伐克名将克拉托赫维洛娃保持的女子800米世界纪录(1分53秒28),以及德国名将乌威·霍恩保持的男子标枪世界纪录(104.80米),都被普遍认为是当今体坛最难以打破的世界纪录。

不过,有着像基普乔格这样的“梦想家”存在,才使得人们在突破极限的道路上不断前行。正如基普乔格的那句名言:“我不知道极限在哪里,但是我会一直向着它跑下去。”