

一念放下 万般自在

要想走得更远，陈梦的确需要放下心中的执念，无论它是“我的时代”，或是“大满贯”。一念放下，万般自在。放下执念，陈梦才会自在地打球，正常地发挥水平，直至抵达心中的目标。

人们没有理由嘲笑陈梦，在三名主力队员的良性竞争中，她依然是领跑者。陈梦亦应欣慰于“海产姐妹花”的追赶，因为那些“杀不死”自己的，只会让自己更强大。

刘颖余

“我的时代来了”，陈梦在拿下东京奥运会女单金牌后曾发出霸气宣言。但事实证明，小姑娘话说得早了点。

接下来的全运会，她仅获得女单第四名，结果引起不少网友嘲讽，“陈梦的时代”一度成为热词。

上周落幕的休斯敦世乒赛，陈梦本有机会证明自己——大满贯的巨大荣誉，横亘在她面前。如女单夺冠，她还能创造最快大满贯纪录（此前纪录由张继科保持），当然这也会是“陈梦的时代”最好的注脚。但天不遂人愿，她再次不敌队友王曼昱，止步女单四强。

“陈梦的时代刚开始就结束了”，又有网友“落井下石”。

这当然很不好。事实上，人们应该尊重陈梦的雄心壮志，没福气，没目标，还当什么运动员？她只是输掉了两次比赛，依然还有大把的机会证明，自己是最棒的。

但要想走得更远，陈梦的确需要放下心中的执念，无论它是“我的时代”，或是“大满贯”。一念放下，万般自在。放下执念，陈梦才会自在地打球，正常地发挥水平，直至抵达心中的目标。

“一个人的时代”，这种事已经很久远了。过去人们常说，“和高教同处一个时代，是一种悲哀”，那大约是对“一个人的时代”最好的诠释。但如此极致的辉煌，可遇不可求。对高教而言，自是殊荣，但对于一项运动而言，却未必有趣。

纵观乒坛，“一个人的时代”似乎也从未出现过。国乒过往，更多的是双子星时代、“二王一马”时代……说白了，就是团队合作时代，最多有一个公认的领军人物而已。

今日马龙俨然已成史上最佳，但他27岁才拿到世乒赛冠军，28岁才夺得奥运会冠军，职业生涯遭遇的失利亦不可谓少。他尚且都未能创造一个“马龙时代”，陈梦又何必妄求自己，去创造一个“陈梦时代”。

我想，当下的陈梦应该已经释然，尤其在经历两次失利后，她更应该坦然接受一个不完美的自己。她甚至不必去想什么大满贯，她的师傅马琳也没有大满贯，但我们能说，马琳不是一个优秀的运动员吗？

陈梦也应该接受王曼昱、孙颖莎的崛起，

这不是什么内卷，而是良性的竞争。

就如王曼昱所言，“莎莎和我也是同年龄段的，我们两个彼此进步，彼此追赶，这是我们不断成长的一个非常好的节奏”。

陈梦对“海产姐妹花”（王曼昱和孙颖莎名字的谐音分别是“鲛鱼”和“鲨鲨”，故球迷有此雅称），同样需有这样的胸襟。她不只是一要直面两人的竞争，而且还要发挥传帮带作用，和两位小妹妹一起去合力创造属于中国女乒的新时代。

顺便再多说一句，“海产姐妹花”在世乒赛的现场采访，不仅显示了小姑娘的天真无邪，小妹妹们的亲密温馨，而且风趣幽默，生生把采访变成了脱口秀。相形之下，伊藤美诚赛后一句“除了夺冠，其他结果都没有任何意义”，便要生硬、沉重许多。

我喜欢国乒新一代球员的真实、洒脱和从容，这才是新时代中国青年应有的样貌。即便暂时失意的陈梦，也是率真的、阳光的、向上的。

人们没有理由嘲笑陈梦，在三名主力队员的良性竞争中，她依然是领跑者。陈梦亦应欣慰于“海产姐妹花”的追赶，因为那些“杀不死”自己的，只会让自己更强大。

G 声音

北京冬奥会三大赛区测试赛全部结束 “双奥之城”赛事准备工作就绪

本报记者 刘兵

距离2022年北京冬奥会开幕已不足两个月，冬奥会的筹办工作已进入全力冲刺、决战决胜的关键时期。

据北京冬奥组委日前介绍，从目前各个赛区的硬件设施、软件服务、赛事保障、疫情防控等多个方面来看，北京冬奥会的各项筹备保障工作已经准备就绪。

北京冬奥会分为3个赛区，分别是北京赛区、延庆赛区以及张家口赛区。据北京冬奥会和冬残奥会运行指挥部调度中心执行主任同成介绍，在场馆和基础设施方面，目前3个赛区的12个竞赛场馆全部完工，已通过国际冬季单项体育组织认证，全面具备办赛条件。

从10月初开始，“相约北京”系列测试赛的10项国际赛事、3次国际训练周和2项国内测试活动有序开展。截至目前，三大赛区的测试赛进程已基本结束，张家口赛区还将在本月举办冬季两项国际训练周。

同成表示，从已结束的测试赛来看，赛事运行状况良好，实现了既定测试目标，赢得了国际体育组织、参赛运动员及境内外媒体的积极评价。

在举办测试赛的同时，冬奥会赛前各项筹办工作持续深化：三个赛区的冬奥村装点一新，先后开展了一系列全流程、全要素、场景化的运行压力测试；各竞赛场馆、非竞赛场馆运行团队全部组建完成、人员到位。此外，住宿、餐饮、交通、医疗、安保等赛会服务工作有序推进，火炬传递及开闭幕式筹备工作不断深化，宣传活动也不断升温。

为妥善应对疫情风险，北京冬奥组委在筹办工作中把疫情防控放在首要位置。



▲12月6日，北京2022年冬奥会和冬残奥会城市志愿者（北京市）誓师大会在北京的京张高铁清河站举行，50余名城市志愿者代表参加了活动。这是当日拍摄的誓师大会现场。

新华社记者 陈钟昊 摄

▼12月5日，在张家口赛区国家跳台滑雪中心，“相约北京”系列测试赛2021~2022国际雪联跳台滑雪洲际杯女子个人标准台第二站比赛举行。中国选手董冰获得亚军。图为董冰在比赛中。

新华社记者 牟宇 摄



本报记者 李元浩

“北京冬奥会当然最想拿个冠军，这是我生命里的向往。”

在日前以明显优势夺得本赛季国际雪联自由式滑雪空中技巧世界杯芬兰鲁卡站第二场个人决赛冠军后，已参加过3届冬奥会的31岁老将徐梦桃，又将目光投向了自己的第4次冬奥征程——北京冬奥会。

作为本赛季自由式滑雪空中技巧世界杯的揭幕战，芬兰鲁卡站成为中国队表演的舞台。包括徐梦桃获得这个冠军在内，中国队在本站比赛中取得3金3银的好成绩，展现出不俗的竞技状态。

自1998年长野冬奥会首次获得奖牌至今，自由式滑雪空中技巧一直是中国军团在历届冬奥会上争金夺银的重点项目之一。

从徐囡囡、李妮娜、韩晓鹏，到刘忠庆、徐梦桃、贾宗洋，再到孔凡钰、邵琪等人，一代代中国运动员在自由式滑雪空中技巧这个被誉为“空中芭蕾”的项目中不断突破自我。

赛季首秀“开门红”

此次世界杯芬兰鲁卡站的比赛，是中国自由式滑雪空中技巧队因疫情缺席一个赛季后重返国际赛场，意在为脚步渐近的北京冬奥会全面锻炼队伍。

本次世界杯分站赛设置了男子、女子个人赛和混合团体比赛。中国队派出了新老搭配的男女运动员共10人出战。其中，女子项目由老将徐梦桃领衔，徐思存、许诺、孔凡钰、邵琪共同出战，男队阵容为齐广璞、贾宗洋、孙佳旭、王心迪和杨龙啸。

蛰伏近一年的中国队在本次比赛中表现抢眼，尤其是在女子项目的争夺中展现出不俗实力。在两场女子组决赛中，孔凡钰和邵琪分获第一场冠军，徐梦桃和孔凡钰又包

赛季首秀取得3金3银，人员结构新老搭配 圆梦“空中芭蕾”，中国队还需提升稳定性

揽第二场金银牌。

在最后一个比赛日进行的混合团体比赛中，由徐梦桃、贾宗洋和齐广璞3人组成的中国队表现出色，强势夺得冠军。此外，贾宗洋在男子组个人赛第二场决赛中收获亚军。

至此，中国队以3金3银的成绩，结束了本赛季自由式滑雪空中技巧世界杯首站比赛的阵容。女队中既有徐梦桃这样的冬奥检验集训成效、锻炼队员和考察主要对手的任务。

团队冲击态势足

在2018年平昌冬奥会上收获2银1铜的成绩后，中国自由式滑雪空中技巧队在北京冬奥周期厉兵秣马。除了狠抓技术细节不断提升实力，加强队伍建设，搭建更为合理的人员结构也是重要任务之一。

在出征本赛季世界杯的名单中，中国自由式滑雪空中技巧女队均派出了新老结合的阵容。在本站世界杯上连夺两个冠军后，徐梦桃的世界杯个人冠军数量已达到27个，超越澳大利亚名将库珀成为世界杯历史第一人。

曾先后获得1次冬奥会亚军，1次世锦赛冠军以及6次世锦赛个人奖牌的徐梦桃，是迄今为止获得世锦赛个人奖牌最多的女子运动员。她和更趋成熟的孔凡钰等队友一起，将向北京冬奥会金牌发起强力冲击。

冬奥竞争更激烈

虽然世界杯首战表现不俗，但中国自由式滑雪空中技巧队要想继2006年都灵之后再圆冬奥金牌梦，依然面临着激烈竞争。

从本站世界杯的较量来看，女子赛场的竞争格局变化不大，平昌冬奥会冠军、白俄罗斯选手胡斯科娃依然是中国队的主要对手。在保持技术难度的同时进一步加强稳定性，是女队在接下来的备战中需要重点打磨的部分。

相对而言，中国自由式滑雪空中技巧男队所面临的形势要更严峻一些。从近两个赛季的比赛尤其是本站世界杯争夺来看，俄罗斯队和瑞士队依然是中国队的主要竞争

形成了向冬奥会发起团体冲击的态势。

值得一提的是，作为女队的领军人物，年过三旬的徐梦桃在本赛季表现出良好的竞技状态。在本站世界杯上连夺两个冠军后，徐梦桃的世界杯个人冠军数量已达到27个，超越澳大利亚名将库珀成为世界杯历史第一人。

曾先后获得1次冬奥会亚军，1次世锦赛冠军以及6次世锦赛个人奖牌的徐梦桃，是迄今为止获得世锦赛个人奖牌最多的女子运动员。她和更趋成熟的孔凡钰等队友一起，将向北京冬奥会金牌发起强力冲击。

冬奥竞争更激烈

虽然世界杯首战表现不俗，但中国自由式滑雪空中技巧队要想继2006年都灵之后再圆冬奥金牌梦，依然面临着激烈竞争。

从本站世界杯的较量来看，女子赛场的竞争格局变化不大，平昌冬奥会冠军、白俄罗斯选手胡斯科娃依然是中国队的主要对手。在保持技术难度的同时进一步加强稳定性，是女队在接下来的备战中需要重点打磨的部分。

相对而言，中国自由式滑雪空中技巧男队所面临的形势要更严峻一些。从近两个赛季的比赛尤其是本站世界杯争夺来看，俄罗斯队和瑞士队依然是中国队的主要竞争

对手。

上赛季独得世界杯6冠并卫冕世锦赛冠军，此次世界杯揭幕战又包揽两场决赛冠军的俄罗斯选手马克西姆·布洛夫，其整体实力和发挥相对中国选手占据上风。

从本站世界杯来看，中国男队的技术能力与布洛夫等顶尖选手基本相当，但在发挥稳定性和大赛抗压能力上还有差距。即便是贾宗洋和齐广璞这样大赛经验丰富的老将，在比赛中的表现也时有起伏。如何提升动作完成的稳定性，将是中国男队在最后阶段备战中亟待解决的问题。

北京冬奥会的空中技巧比赛，在保留此前男女组个人比赛的基础上，新增了混合团体比赛。

相比不确定性更多的个人赛，混合团体赛更考验每支队伍的整体实力。在男子选手难度接近的情况下，各队女子选手的水平在很大程度上成为决定队伍名次的关键因素。

徐梦桃作为当今女子赛场为数不多可以稳定完成三周台动作的选手，绝对能力毋庸置疑。而贾宗洋和齐广璞也拥有男子一线选手的主流难度配置。这意味着中国队只要能够保证三跳不出现明显失误，在冬奥会团体赛中完成“保牌冲金”的目标大有希望。

G 冬奥百科

冰壶、冰球项目

冰壶和冰球运动的观赏性很强，讲究技巧与一定的竞技策略，需要队员密切配合协作。

冰壶项目

冰壶运动起源于苏格兰地区，在1998年日本长野冬奥会上正式成为奥运会比赛项目。2022年北京冬奥会将进行男子、女子、混合双人冰壶共3个小组的比赛。

冰壶比赛使用重约19千克的花岗岩冰壶石，场地长44.5米，宽4.32米。冰道的一端画有一个直径为1.83米的圆圈作为球员的发球区，被称作本垒。冰道的另一端也画有一个圆圈，被称为营垒。

冰壶比赛由两支队伍进行对抗，4人一队，每队轮流掷壶。两队按一垒、二垒、三垒及主力队员的顺序交替掷壶，在一名队员掷壶时，由两名本方队员手持毛刷在冰壶滑行的前方快速左右擦刷冰面，使冰壶能准确到达营垒的中心。同时，对方的队员为使冰壶远离圆心，也可在冰壶前面擦刷冰面。

每局比赛中，两队每名球员均有两次掷壶机会，即掷壶16次后一局比赛结束，此时以场地上冰壶距离营垒圆心的远近决定胜负，每石1分。比赛共进行10局，积分多的队获胜。

我国冰壶运动开展较晚，但发展迅速。女子冰壶队曾在2009年问鼎世锦赛，并在2010年温哥华冬奥会上夺得铜牌。

冰球项目

冰球运动起源于加拿大，又称“冰上曲棍球”。从1924年开始，冰球便列为首批冬奥会项目。北京冬奥会冰球大项将进行男子、女子两个小组的比赛。

冰球直径7.62厘米，高度2.54厘米，重量156~170克，由通过硬化处理的橡胶制成。为了在比赛中防止受伤，运动员要穿戴包括头盔、手套、护带在内的护具。冰球场周围设有玻璃围挡，在球场两端还有保护网。

冰球比赛中，每队有6名球员上场比赛，一般是3名前鋒、2名后卫和1名守门员，每队要确定1名队长和最多2名副队长。比赛时，将冰球打入对方球门得分多的队胜出。冰球比赛每局20分钟，一场比赛共分3局，两局之间有15分钟的休息时间。

中国冰球运动起步较晚，与欧美强队相比，实力差距较大。此前，国际冰球联合会经过表决，一致同意中国男、女冰球队直接获得2022年北京冬奥会参赛资格。（刘兵 辑）

G 体谈

罚单

12月6日，WCBA官方发布公告：FUSC（大体协）联队21号队员谷宜瞳违反体育精神给予通报批评，处个人罚款5000元，停赛5场。对FUSC联队给予通报批评，处罚款1万元。在5日晚WCBA江苏女篮对阵FUSC联队的比赛中，江苏女篮16号孙丽投篮落地时踩在FUSC联队21号队员谷宜瞳脚上，导致脚部严重受伤。经过检查，孙丽脚踝脱臼，三处骨折，韧带撕裂。

点评：大学生球员加入职业联赛，不应该仅仅提高技战术，还要培养良好的体育道德风尚。从这次处罚来看，WCBA对于类似故意犯规甚至是伤害行为坚决持“零容忍”态度。

首冠

北京时间12月6日凌晨，2021斯诺克英锦赛决赛在伦敦落幕。24岁的中国选手赵心童以大比分10比5战胜比利时选手卢卡·布雷切尔，首次夺得英锦赛冠军，成为首位获得三大赛冠军的90后选手。获得自己首个排名赛冠军后，赵心童也获得了下个月举行的2022斯诺克大师赛的参赛资格。

点评：在丁俊晖等老将状态下滑，颜丙涛等新锐发挥不稳的情况下，身为中生代选手的赵心童加冕英锦赛冠军，无疑令中国斯诺克运动界倍感振奋。已在国内外赛场征战多年的赵心童终于登顶三大赛，对于他自己而言可谓破茧成蝶。

不舍

据日本《日刊体育》报道，54岁的日本前国脚三浦知良将会从效力了17个赛季的横滨FC离队，不过他依旧希望继续现役职业生涯，正在积极寻找可能接收自己的俱乐部。三浦知良表示，希望继续挑战自己的极限。

点评：作为日本足坛20世纪90年代的著名前锋，三浦知良是日本J联赛职业化初期最著名的球星之一。近年来虽然年岁渐大，但不服老的三浦知良依然活跃在绿茵场，不断刷新日本甚至世界男子足球选手的最年长出场纪录和进球纪录。虽然有足球界人士批评三浦知良如今只是俱乐部的吉祥物，但他对足球运动的痴迷和执着无疑令人敬佩。

上任

在中国足协正式宣布李霄鹏接替李铁出任新一任中国男足主帅后，这位前国脚便投入到新一届国足的组建工作中。据了解，体育管理部门已于上周末就国足重组问题召开了会议，并为此成立了专项领导工作组。李霄鹏已前往上海与中国足协高层沟通组队细节。

点评：世预赛亚洲区12强赛前5场仅获得5分，中国男足与卡塔尔世界杯已渐行渐远。此时选择换帅并非一个好时机，而积重难返的中国男足要想扭转颓势，也绝非换帅那么简单。随着中超联赛跨年度重启，留给李霄鹏和国足备战的时间愈发紧迫。明年1月重燃战火的世预赛，将是李霄鹏执教生涯中最严峻的挑战。（巴人 辑）



庆祝胜利

12月6日，埃弗顿队门将皮克福德在比赛后庆祝胜利。当日，在2021~2022赛季英格兰足球超级联赛第15轮比赛中，埃弗顿以2比1战胜阿森纳队。新华社/路透