

# 奥运急刹车 中国队如何备战

如果将为期四年的东京奥运周期比作一场百米赛跑,当史无前例的延期决定传来时,运动员们其实已跑过70米,来到冲刺的最后关头。

运动员竞技周期的“生物钟”被打乱,教练员精心安排的训练计划包括自己的工作合同得重来,几乎所有大赛档期和商业赞助都要调整……面对突如其来的奥运会“急刹车”,如不妥善谋划、科学应对、精准施策,意外增加的一年备战时间并不一定与竞技水平提升正相关。

对此,国家体育总局近日召开视频研讨会,多位体育领域专家学者、资深媒体人在会上分析了东京奥运延期对我国奥运备战工作带来的影响,并提出应对策略。

## 警惕“引而不发”的心理波动

几乎所有与会专家均表示,应密切关注东京奥运会延期对运动员、教练员造成的心理影响,最忌备战心态由紧绷而突然松弛,或因延期而导致焦虑。

首都体育学院校长钟秉枢指出,由于以往瞄准2020年7月的训练节奏和心理建设被打乱,运动员、教练员处于精神紧绷状态下的情形还将延长一年,可能导致思想上倦怠、松懈。“尤其是疫情期间老闷在一个地方训练,运动员和教练员的心理压力、精

神负担、家庭团聚渴望等负荷叠加,容易产生思想疲惫或焦虑情绪。”

但长期保持思想上的“弓弦饱满”并非易事,新华社体育部主任许基仁表示,备战需要有张有弛,如果思想上的松紧调节不好,可能会严重影响运动员的训练备战效果。

对此,钟秉枢建议加强对运动员、教练员及其家庭的慰问,丰富活动安排,可考虑放假半个月到一个月,减缓他们的心理压力和思想疲劳。另一方面,寻求专业的心理干预也十分必要,

南京体育学院校长杨国庆就建议各运动队聘请心理学专家,设置针对性的心理调节方案,为运动员、教练员的压力疏导提供个性化、多样化服务。

此外,由于疫情扩散和奥运延期导致的连锁反应还在发酵,一些“杂音”对备战士气或将产生持续干扰。对此,温州大学教授易剑东认为,接下来的备战心理建设应基于最坏的预期,如疫情长期存在,东京奥运会或仍无法以“完整”形式举办,不排除代表团减少、观众兴趣减弱等可能性。

◀宣布奥运延期后不久,跳高名将张国伟退役

▶一些地方运动队开始复训



## 把握新老交替的利与弊

不少与会专家指出,对高水平运动员的选拔和培养以及竞技状态调节均有周期性,这一节奏与奥运周期高度吻合,而当东京奥运会推迟,一些为“2020代际”打造的运动员很可能将错过其运动生涯巅峰时刻。

根据杨国庆提供的数据,我国蹦床、体操、羽毛球等多个夺金夺牌的重点项目已进入新老交替期,17个项目中30岁以上运动员达31人。他表示,队伍老龄化不仅可能导致伤病增多,在竞技状态的延续等问题上也面临多重考验。

钟秉枢也认为:“一些年龄上接近退役边缘的运动员,在延长的一年内的伤病防治、体能保持、家庭关系等都会受到很大影响。尤其是已婚、已育的队员,他们面临的挑战更大、压力更大,但运动水平提升的可能性则不大,多维持一年的高水平非常不容易。”

但从另一个方面看,东京奥运的延期为一些“新人”,以及带伤恢复或复出参赛的选手提供了更充裕的准备

时间。

“所谓‘新人’,其实是指在短期内能争取奥运资格或提高成绩的条件比较成熟的运动员。”清华大学体育部主任刘波指出,包括杨国庆和刘波在内的多位专家认为,在接下来一年的队伍选拔工作中,各项目要围绕如何让优秀运动员成功突围并以最佳状态参赛做好科学考量,统筹分配奥运参赛名额,确保挑选综合实力最强的运动员参赛。

对一些坚持训练备战,但职业生涯很可能因奥运延期遭遇变故的老运动员,刘波表示,既要充分了解他们的身体和竞技状态,更要了解其心理状况,早做思想工作,并给予实际的鼓励和补偿。

首次入奥的攀岩、滑板、冲浪等新项目将是东京奥运会的一大特色,杨国庆等专家指出,对于接触此类项目时间较短、经验较缺乏的我国选手而言,多出的一年为他们带来了更多准备时间,将有助于缩小同世界领先选手之间的差距。

## 以赛代训之余兼顾“信息战”

东京奥运会的突然延期对各运动队原有的备战计划均造成了影响,但不同类型项目受到的冲击又有所不同,需要具体问题具体分析。

多位专家认为,多出的一年时间对各运动队充实体能储备、磨砺技术细节而言总体利好,同时有助于解决在奥运备战冲刺阶段中刚刚暴露出的关键问题。

不过,正如钟秉枢指出,由于疫情导致全球赛事持续停摆,对抗性项目队伍减少了“以赛代训”、了解对手的机会,集体项目队伍也可能因缺乏实战而降低默契程度。

对此,著名体育社会学学者卢元镇建议,国家体育总局竞技体育司应与各单项运动协会尽快制定未来一年的竞赛计划,促进“以赛代训”。他强调,要继续加大科学训练的投入,提升“训练效率”的意识。易剑东则强调,要强化管理各要素的贯通,体育总局、竞

体司、训练局、项目中心、协会、运动队(员)要明晰愿景使命目标、确保责权利统一。

杨国庆也认为,可以充分利用国内各项目协会、地方体育资源,开展不同地域和级别的对抗赛,同时加强各运动队队内模拟赛的组织,弥补因疫情导致赛事不足的问题。他和钟秉枢还想了类似比赛的细节——必须尽可能地模拟奥运赛制、环境。

许基仁则认为,由于不同项目情况可能差别很大,备战方案务必精准施策,不要一刀切。要信任各项目中心、运动协会以及教练员和运动员有强烈的事业心、足够的专业能力和经验,给予他们一定的自由裁量权,允许甚至鼓励他们根据项目不同特点制定各自的训练和备战计划。

备战周期延长、训练计划重整,也使得备战经费成为一大现实问题。刘波指出,国家加大投入和保证原有商

业赞助合同的执行,是保障备战经费充足最重要的两个方面。“国家投入需要体育总局统一规划,各项目商业赞助合同的执行也需要体育总局介入。”刘波预估,单靠各运动队的力量可能较难解决相关商业赞助问题,因此呼吁总局及时施以援手。

卢元镇、易剑东还强调了“信息战”的重要性。卢元镇提醒说,要充分掌握国际体育信息,并及时传达到各运动队手中。对国际奥委会、国际单项体育组织以及东京奥组委做出的各项调整性决定,要准确做出回应。易剑东则建议成立特别信息小组,通过个人自媒体等渠道收集其他国家和地区主要对手的信息并做出分析研判。他还强调要加强与各国际单项体育联合会的密切沟通,确保中国运动员至少在后续的资格赛和落选赛规则上不吃亏。

## 做好赛事扎堆的选择题和预习题

作为最重要的综合性体育大赛,奥运会延期对全球赛历的影响牵一发而动全身,尽管大多数单项比赛和综合性运动会已重新择期为延期后的东京奥运“让路”,但赛事间隔的缩短和体能恢复期的客观存在,使得相关利益群体面临着若干道“选择题”。

“比如全运会首次和奥运会同年举行,奥运和全运之间还有成都世界大学生运动会,大赛如此密集,全国一盘棋应该怎么下?”人民日报体育部主任薛原点出了这个棘手问题。

影响这些选择的因素包括许多具体的利益取舍,正如钟秉枢所说:“现实情况是,一些项目在全运会上的获

胜奖励优于在奥运会上的获胜奖励,一些省份教练员运动员参与世锦赛的表现与绩效收入挂钩。”他的担忧在于,这些政策如不调整,将对奥运参赛选手产生负面影响,对教练员、运动员产生不公平现象。

对此,钟秉枢建议一方面要尽早确定陕西全运会具体日期和规程,另一方面则需完善全运会奖励政策,支持和鼓励各省调整教练员、运动员绩效分配政策,以支持他们集中精力完成好奥运备战参赛任务。

“奥运选手全运亮相,既要考虑地方体育局的实际利益关切,也可以考虑如何延续他们在奥运会上产生

的人气流量,做一些创新安排。”薛原说。

从更长远来看,“扎堆”的比赛也不仅限于2021年,这无论对于运动员还是体育管理部门而言都是重大挑战,对困难要早做“预习”。

“东京奥运会和北京冬奥会举办时间相隔不到180天,如此高强度的备战、征战和保障工作可能导致各级备战系统措手不及,对我国备战和协调工作带来较大困难。”杨国庆指出。

对于看似更遥远的2024年巴黎奥运会,他也建议体育总局和运动队要提前做好备战规划,应对好奥运周期被打乱导致的节奏变化。