

东京奥运会迎来倒计时 150 天 上海健儿苦练备战

抗疫和奥运 两个战场都要拼

体坛观察

昨天是东京奥运会倒计时 150 天的日子,受疫情影响,东京奥组委只举行了一个小仪式。而在前天,希腊奥委会公布了奥运圣火采集仪式的部分日程安排,采集仪式将于 3 月 12 日在奥运会发源地古奥林匹亚举行。

上海体育健儿每天与时间赛跑,无论是转战海外备战,还是留守封闭集训,他们怀揣坚定的信念,挥洒汗水、埋头苦练,向着心中的奥运梦冲刺。

心无旁骛

许昕 | 里约奥运乒乓球男团冠军

备战地点: 卡塔尔

东京奥运前的最后一次乒乓大考——2020 年乒乓球团体锦标赛,突遭延期。由于韩国国内新冠肺炎疫情加重,国际乒联昨天紧急宣布,釜山世乒赛将延期至 6 月下旬。当乒乓迷为国乒集训去哪儿“流浪”捏一把汗时,许昕正心无旁骛地在卡塔尔继续挥汗如雨。

目前,许昕已基本锁定东京奥运会混双名额,但渴望参加奥运会单打项目的梦想,始终未放弃。

集训地点变了,但训练的方式、备战的目标没有变。训练之余,许昕借马龙、丁宁和刘诗雯,为一线医护人员录制加油视频:“抗疫和东京奥运,两个战场我们一定赢!”许昕还别出心裁地同队友们为普通百姓送上居家锻炼视频,拿起手机、锅铲,在家中打一打趣味乒乓,嘱咐大家在疫情期间也要适量运动。

卷土重来

张东霜 | 帆船世界杯女子激光雷迪尔级冠军

备战地点: 海口

2 月的海口,天气一天天热起来,中国帆船队已经在这里进行了长达 3 个月的封闭训练。世界杯冠军张东霜,正向着自己的第一次奥运会,发起最后的冲刺。

张东霜告诉记者,在海上训练其实挺安心的:“海上是空气最好的地方。”

10 岁开始练习帆船的张东霜,在同徐莉佳一起备战了两届奥运会后,4 年前萌生退意。但她发现早已离不开帆船,休整一年后,她重返赛场。短短两年多,张东霜成了继徐莉佳后,国际帆船界又一位引人注目的上海选手。去年世界杯分站赛,她一举拿下多个冠军。

“帆船运动需要我们掌握先进的气象学、空气动力学知识,我会从网络上搜集各类资料,徐莉佳也会隔空帮我。此外,我也一直在学英语,必须和国际接轨。”张东霜坦言。

场外音

春来,盼夏至。2020 年,很多期待,很多勃发,很多自己与自己的对话,奥林匹克元年,总是一场勇气的盛宴。

这是执着的勇气,日复一日,年复一年,择一项,倾所有,遇见自己的绽放。这是挑战的勇气,追赶强者,超越自我,爱拼才会赢。这也是低头的勇气,皇冠只有一顶,直面挫败,不丧不馁,来过就不必说后悔。奥林匹克,激情的约会,因为涵盖生活原本的沉浮与欢愁,变得愈加动人。所以,共此时,共情感,我们也会跟着饱含热泪,面带微笑,攥紧拳头,这便是任世界广阔,终心意相通吧。

勇气

◆ 华心怡

奥运会倒计时 150 天,最后的备战,疫情之下,上海再出发。他们,或许“漂流”在各地。但那颗强大的心,一刻也未停止过追逐。争冠军,赢自己,前路未知,但总要不负初心。知今日之我,才可知未来可能。许昕,站在山岳之巅,守护自己的荣耀;张东霜,站在前辈的肩膀上,争创新高;黄雪辰,老将不言退,每一处伤患,都是青春的闪光;陈芋汐,少年的志向,世界的向往。他们,是充满力量的上海健儿,他们,也是我们这个时代的精神传递者。成为强者的路上,有阻挠,有意外,却脚步坚定,朝着前方,奋进不息。



陈芋汐

TOKYO 2020



许昕

张东霜



黄雪辰

新民图表 制图 戴佳嘉

坚守到底

黄雪辰 | 里约奥运花样游泳双人自由自选亚军

备战地点: 北京

春节前夕的奥运选拔赛,国家花样游泳队教练组组长汪洁当面表扬了黄雪辰的表现,黄雪辰忍不住落下眼泪。这其中的艰辛,不是只言片语能够概括的。1 月 22 日,中国游泳协会公布了国家花样游泳队的东京奥运名单,黄雪辰领衔入选。

然而,最后冲刺关头,疫情来袭,位于北京的国家体育总局开启封闭集训,原本 3 月底的外训临时叫停,4 月份的中国公开赛也延期了。没有比赛,黄雪辰在训练中对自己的要求更高了。“因为要兼项,我就要练所有套路,脑子运转速度很高,大概是年纪大了,有时候脑子会卡壳。所以我就要花更多精力看录像学习。”

训练之余,黄雪辰还担负起大姐大的责任。湖北籍队友每天都很担心家乡的疫情,牵挂家人,黄雪辰便主动陪她聊天,帮她驱散焦虑。如今,日本疫情也严重起来,黄雪辰心系昔日恩师井村雅和和她的队员们,通过手机短信隔空传递祝福:请教练保重身体。

少年老成

陈芋汐 | 2019 年游泳世锦赛女子跳水 10 米台冠军

备战地点: 北京

去年世锦赛 439.00 分夺冠,队内冬训测验 438.80 分领跑,今年春节前东京奥运选拔赛第三站 441.80 分再次排名第一……14 岁上海小将陈芋汐不仅能够轻松赢得比赛,还赢得相当漂亮。

严格意义上讲,在队内领跑的陈芋汐尚未拿到奥运资格,接下来还有两场选拔赛,分别是 4 月份的日本跳水世界杯和 5 月份的全国比赛。如今,跳水队不得不在北京原地待命。同其他队伍比起来,跳水队还有一个特别之处,那就是游泳池里的水本身就有消毒成分,大家开玩笑道:“我们队是最安全的,每天都在全身消毒。”

在国家队,陈芋汐的自律是出了名的,只要树立好目标,她便会很自觉地朝着这个目标努力。

虽然是新人,但她有很强的学习能力,悟性非常高,完全看不出只有 14 岁。如今的封闭集训日复一日,陈芋汐变着花样在训练之余调节自己,看英语书自学,画几幅素描,完全不需要教练操心。

接下来的两站选拔赛何时举行,还是未知数。但陈芋汐还是像往常一样,每一天都在向东京奥运会迈进。

本报记者 陶邢莹

欧冠客场 3 球大胜切尔西

冤家聚首 拜仁为八年前决赛复仇

与 8 年前欧冠决赛的冤家遭遇,拜仁哪里还会仁慈? 今晨,德甲巨人作客斯坦福桥球场,下半场连入 3 球,3 比 0 大胜切尔西报了一箭之仇。从伦敦转投拜仁的球员格纳布里梅开二度,赛后被评为全场最佳。

2012 年欧冠决赛,拜仁占尽优势的情况下主场被切尔西拖入点球决战,最终遗憾告负,对手历史首次捧起大耳朵杯。如今再度遭遇,参加过上次决赛的 3 名球员均在拜仁一

边,而切尔西早已是一支全新的队伍。冤家聚首,看好拜仁的声音却不响亮,在两支均效力过的巴拉克认为,拜仁能从客场带回平局。但显然,拜仁的决心被低估了。

度过了试探的上半场,德甲巨人在易边后突然击出重拳。第 51 和第 54 分钟,格纳布里与莱万多夫斯基配合后连入两球,将对手彻底打蒙。这两粒进球均是从左肋快速撕开切尔西的防线,格纳布里就像一把尖刀,直接

捅进了蓝军的心窝。本赛季欧冠,这名中场球员已打进 6 球。值得一提的是,这 6 个进球全部在伦敦收获,除了今晨对阵切尔西的 2 个外,小组赛拜仁 7 比 2 客胜热刺,格纳布里更是上演大四喜。

巴拉克的预测还是不够客观。和如今年轻的切尔西相比,拜仁在欧冠经验上丰富了许多。全场三次破门,拜仁均抓住了蓝军左肋防守的疏忽。尤其第三个进球,拜仁边卫阿方

索·戴维斯一路从后场奔袭至对手禁区,连过蓝军 3 名球员,助攻莱万多夫斯基轻松打入空门。本场比赛,戴维斯传球成功率为 91%,10 次地面对抗成功 8 次,7 次盘带成功 6 次。切尔西主帅兰帕德赛后承认:“拜仁每个位置上的球员都比我们出色。”

同样值得庆祝的,还有拜仁中锋莱万多夫斯基。凭借今晨的进球,在欧冠历史射手榜上,莱万以总进球 64 粒追平本泽马,并列第四位。他也打破 673 分钟的欧冠淘汰赛球荒,目前在本赛季欧冠射手榜上以 11 球继续领跑。

欧冠淘汰赛历史上,至今没有球队能在主场 0 比 3 落后的困境中翻盘。报仇雪恨的拜仁,一只手已经抓到了 8 强门票。

本报记者 金雷