

体坛话题

尘埃落定,东京奥运会延期赛程公布。面对这“多出来”的一年,中国军团如何调整“生物钟”?多角度分析,延期对中国奥运选手可谓各有利弊……

# 再拼一年 再战一年

## 中国军团如何调整奥运“生物钟”

### 专心封闭训练

“再拼一年,再战一年!”在获悉奥运延期后,中国百米第一人苏炳添发出这样的宣言。

对于苏炳添这样的老将而言,奥运延期一年极具挑战性。在延期新闻公布后,很多人都关注这是否将成为不少老将告别奥运、就此退役的理由。但考虑到中国的比赛周期,对于中国老运动员而言,这个问题影响较小。

相比欧美运动队,中国运动员习惯将全运会周期当做自己运动生涯的一个时间节点。对于苏炳添这样的老将而言,大多是以2021年全运会作为自己的“谢幕演出”。奥运之后,状态本就需要再保持一年,而如今,只是将两项重大任务都放到了2021年而已。

“我希望这段日子能早点过去,比赛也能尽快开始。”得知奥运会延期的消息后,游泳名将叶诗文显得很淡定,她坦言,对奥运延期并不意外。

奥运会延期是否会对备战产生影响?“教练会根据目前的情况来调整计划的节奏,所以什么时候举行我都可以接受。”事实上,奥运延期对于叶诗文的影响要小于其主要对手匈牙利的霍斯祖,霍斯祖如今已是31岁,延期一年此消彼长的情况下,叶诗文似乎还多了几分胜算。

对于中国运动队而言,长期封闭集训的模式,让他们相比外国同行在应对疫情蔓延之时,受到的影响更小,更能够心无旁骛安全训练。

以备受关注的中国女排为例,为了备战原定于今年7月揭幕的东京奥运会,中国女排自1月底就开始了封闭集训。随着疫情的发展,世界排球联赛推迟、东京奥运会排球测试赛取消、东京奥运会延期举行的消息先后传来,而中国女排一直低调地按照既定计划进行集训,以

不变应万变。

新的赛程尚未确定,国际排联也还在观察、研判疫情的发展以决定新的赛程。下赛季的国内排球联赛和明年全运会的赛程也还无法确定。在这样的背景下,中国女排继续封闭集训、“修炼内功”也是自然而然的选择。

### 用好时间红利

挑战与机遇往往并存,对于运动员而言,奥运延期的决定固然“闹心”,但产生的时间红利却也能让部分选手“弯道超车”。

在中国冬奥首金得主,北京冬奥组委运动员委员会主席杨扬看来,虽然四年一个周期的正常节奏被打乱,但是运动员整体的竞赛环境还是相对公平。“因为这个挑战不是针对某地区的运动员,而是所有运动员。作为优秀的运动员,我认为要具备一个很重要的素质,即应变能力和环境适应能力。在日期调整的情况下,尽快调整自己的状态,调整训练节奏,我相信,优秀运动员都有这样的能力。”

事实上,延期一年其实相当于延长了一年的备赛周期。参赛运动

员可以用这个时间红利来提升训练成效,或者进行技术上的改进,利用这些时间补充可能存在的短板。而对那些已经拿到奥运资格的选手而言,一年的时间更可以早早确定对手,对症下药。

赛事停摆,场地关闭,对于习惯于以赛代练的欧美运动队来说是不小的挑战。而中国运动队向来习惯封闭集训,所以更容易适应。踏实练好基本功,专注于训练,这多出来的一年,有利于提升球队默契和整体技战术水平。

东京奥运会周期的第一年,郎平因为做手术错过了大部分的集训,在这个周期新人涌现的速度相对较慢。正因如此,中国女排在今年留出了充足的集训时间,为的就是进一步打磨和培养年轻队员,这多出的一年将让郎平的时间更加充裕。

国家射箭队也已看到延期带来的“福利”。正在北京封闭训练的射箭队表示,考虑到欧洲强队短时间内恐怕都无法比赛,他们希望利用好这段时间,下半年在国内能够安排一些比赛,以赛代练,保持上升势头、提高水平。

### 百花齐放调整

训练有保障,赛事却停摆。奥运延期,对于中国运动队而言,最难的恐怕是以赛代练的检验关。

不同的队伍有不同的挑战,也有不同的解决办法。疫情期间,国家射击队、举重队、跳水队等纷纷通过网络视频直播的方式举办“云比赛”,在检验冬训成果的同时,也拉近了与体育迷的距离。游泳队则按照东京奥运会上午决赛的赛程进行了队内测验,结果大部分选手在首日晚上举行的预赛成绩快于次日上午的决赛表现。

中国游泳协会、中国跳水协会主席周继红透露,目前围绕国际和国内赛事,一切还是未知数,需要重新设计国内的奥运会选拔赛,重新规划训练。中国乒协主席刘国梁也坦言,奥运备战是按照“四年一届”的周期来的,目前“4+1”不是那么简单的事情,有很多变数和未知的东西。

本报记者 厉苒苒



苏炳添 图 IC

叶诗文 图 IC  
中国女排 图 新华社



## 快速开始相应调整 期待明年更加强大 国际单项组织和运动员积极应对

### 新闻追踪

东京奥运会确认明年7月23日开幕,推迟了一整年,对国际奥委会的决议,各单项体育组织和运动员都反应积极,并迅速开始有针对性地调整。

### 推迟各项世锦赛

奥运会的两个大项是田径和游泳。昨天,国际泳联和国际田联均发表声明,支持奥委会的决议。国际泳联表示:“在奥运面临前所未有的改期需求时,我们在国际奥委会和东京奥组委的朋友高效而职业地作出了回应。对各项目组织和运动员来说,明确了日期有很大帮助。”国际泳联同时表示,他们将

与2021年游泳世锦赛组委会商讨,如何调整比赛日期。该赛事原计划于明年7月16日至8月1日在日本福冈举行,这个时间正好与东京奥运会冲突。国际田联支持东京奥运会推迟至明年7月进行,同时宣布原定明年在美国尤金举行的世界田径锦标赛推迟至2022年,具体再议。

### 冻结世界排名

奥运延期一年,对各体育单项组织来说,最重要的是如何调整参赛门槛,以确保及时性和公平性。国际羽联昨天确认,将从3月17日起也就是全英公开赛结束后冻结世界排名,这期排名也将作为下一次国际赛事的人围和种子排名的基准。

宣布冻结排名的还有国际乒联。昨天,国际乒联主席维克特表示:“33个夏季奥运项目体育联合会一致支持国际奥委会选定的东京奥运会新周期,这进一步表明在当下这个困难时期,我们更要团结一致共克时艰。”国际乒联已暂停包括

世乒赛在内的今年6月30日之前所有需要国际旅行的赛事和活动,并探讨以世界排名确定名额等奥运资格赛的替代方案。

由于今年举行奥运资格赛的可能性不大,一些单项体育组织已在寻求其他方式确认奥运参赛席位。国际射联就向国际奥委会提出申请,采用2017年制定的规则,以截至2020年5月31日的世界排名为依据分配12个奥运参赛席位(除3个混合团体项目之外),每小项一个,剩余的16个席位,相关资格赛可以在2021年进行。

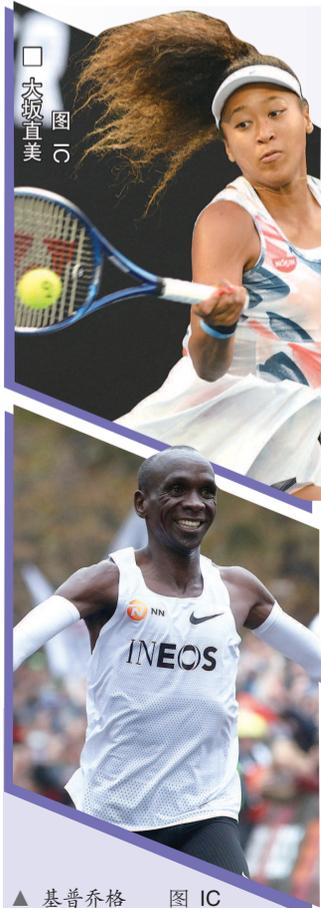
从2018年韩国世锦赛到2019年8月底的世界杯里约热内卢站,中国手枪项目提前夺得满额的20个奥运席位。国家射击射箭运动管理中心负责人介绍,考虑到会有兼项,中国队希望能够用步枪或手枪的一个席位交换到一个飞碟男子多席位,这样既保证手枪满额参赛,还可以派出满额的两对选手参加飞碟多向混合团体的比赛。

### 选手充分备战

延期一年,运动员更需要作出及时的调整,也面临新的压力。男子马拉松世界纪录保持者、肯尼亚名将基普乔格表示:“每个人都想参加奥运会,这是运动员的梦想。东京奥运会推迟让我们有更充分时间备战训练,再回到赛场时会有更多能量。”

2016年里约奥运会女子现代五项冠军、澳大利亚选手埃斯波西托因为怀孕此前已宣布退出东京奥运,如今她很高兴自己又有了参赛机会。她透露,自己有望明年复出,这样还有可能出现在明年7月的东京新国际竞技场。

尽管训练计划和备战周期不得不作出大幅调整,并因此面临身体机能变化带来的压力,但更多运动员做好了迎接明年7月东京奥运会的准备。日本网球运动员大坂直美说:“虽然东京奥运会不能如期举办让人很失望,但我准备好了在2021年变得更加强大。”首席记者 金雷



大坂直美 图 IC

基普乔格 图 IC