

整體實力提升 世錦賽戰績佳

中國田徑隊東奧目標超兩金



中國隊奪金 拳頭項目

| 項目 | 賽事 |
|------|--------|
| 競走 | 男女20公里 |
| 女子投擲 | 鉛球、標槍 |
| 奪牌項目 | |
| 女子投擲 | 鏈球、鐵餅 |

里約奧運中國田徑隊收穫的兩枚金牌都來自競走項目，在男女20公里競走項目上，王鎮和劉虹分別獲得金牌，蔡澤林和呂秀芝也為中國隊摘得一枚銀牌和銅牌。東奧上，中國田徑要想全面超越上屆奧運的成績，在鞏固競走優勢的基礎上，還需在其他項目上取得更大突破。

最長冬訓磨煉意志

去年世錦賽後，中國田徑健兒在



▲劉虹（左）與切陽什姐（右）是中國女子競走好手

2016年里約奧運會上，中國田徑隊取得了2金2銀2銅的成績，創造了歷史最佳戰績。面對明年7月開幕的東京奧運，國家體育總局田徑管理中心提出了獎牌數和金牌數要全面超越里約奧運的目標。東奧周期，中國田徑的整體實力有所提升，周期內的兩次世界錦標賽上都取得了不俗的戰績，但優勢項目過於集中的局面並沒有得到根本改善，奧運形勢仍不容樂觀。

經過短期的總結和調整後，兵分多路開始了東奧前的冬訓備戰。短跑隊前往美國訓練，競走隊則兵分兩路，外教達米拉諾組的隊員在意大利進行冬訓，張阜新組的隊員則在秦皇島扎實備戰，投擲組選擇一直在北京體育大學備戰。由於新冠肺炎疫情全球爆發，包括世界室內田徑錦標賽在內的多項田徑賽事延期或取消，在外冬訓的小組歷經艱難險阻返回內地，在國家體育總局的統一調度下繼續訓練。奧運延期、室內賽季取消、室外賽季開賽日期不定，這些因素都在

大公報特約記者 史玄之



一定程度上影響了隊員的心態，但在全隊領導、教練組的指導下，中國田徑隊堅定了奧運目標，並且相應調整了訓練計劃，這次史上最長的冬訓磨煉了隊員的意志，是他們備戰東奧的一次考驗。雖然中國田徑隊的整體實力較4年前有所提升，但競走和投擲「二人轉格局」並未得到根本改變，競走和女子投擲仍是中國田徑奧運上的奪金拳頭項目。奧運競走比賽分為男子20公里競走、男子50公里競走和女子20公里競走。

走3個項目，其中男女20公里競走將是中國隊的重點衝金項目。女子投擲項目上，中國隊在鉛球和標槍上有衝金的實力，在鏈球和鐵餅項目也有望摘得獎牌。女子鉛球項目上的鞏立姣，女子標槍項目上的呂會會和劉詩穎，是中國隊的重點爭金選手。

弱勢項目進步明顯

除了競走、女子投擲這兩大優勢項目繼續保持強勢外，東奧周期中國田徑隊在短跑、中長跑等弱勢項目上進步明顯。男子短跑方面，謝震業、蘇炳添多次在世界大賽上創造歷史，蘇炳添在百米項目上多次跑進10秒，謝震業也在男子200米項目上打破20秒大關。中跑項目是中國隊的短板，小將王春雨近些年進步明顯，在亞運會上奪得女子800米冠軍，整體實力已經接近世界水平。



▲劉虹是里約奧運女子20公里競走金牌得主

「與狼共舞」訓練思路收效

隊員「愛練不敢比」一直是困擾中國田徑的難題，不少隊員在平時訓練中展示不俗的實力，但一到世界大賽賽場便被國外高手的氣場嚇住，往往發揮失常，一年的訓練成果也因此付之東流。

疫中舉行多場模擬賽

毋庸置疑，運動員訓練就是為了比賽。田徑是基礎類體育大項，國際比賽次數相對較少，這也讓運動員很難在訓練和比賽兩端找到一個平衡點。近些年，中國田徑的整體發展思路有所改變，鼓勵更多實力小將多參加國外比賽，在與國外高手的同場競技中激發自己的狀態和潛能。受到新冠肺炎疫情影響，世界田聯取消了上半年全部賽事，今年鑽石聯賽的比賽站數也大幅減少，這給運動員通過國際大賽保持狀態帶來了不小難度。為了賽練結合，調動運動員訓練的積極性，中國田徑隊在疫情期間舉行了多場奧

運模擬賽，標槍選手呂會會還在6月底的中國田徑協會訓練基地特許賽上投出67米61的好成績，創造了本季世界最佳成績。

「請進來、走出去」是中國田徑提升自身水平的指導戰略，弱勢項目求發展一味閉門造車顯然走不通，必須打開國門，吸收國外先進的訓練理念和訓練方法，做到「洋為中用」。東京奧運周期，「與狼共舞」成為中國田徑乃至整個中國體壇發展中的重要概念。與以往邀請外籍教練來華執教不同，「與狼共舞」讓中國運動員與國外運動員共同訓練，近距離觀察國外高水平運動員的訓練，這種方式開拓了運動員的眼界，同時也讓他們時刻保持緊張感，能夠樹立訓練目標，訓練的主觀能動性更強。經過幾年試驗，「與狼共舞」的訓練思路收到很好的效果，運動員的比賽能力和競技水平明顯提升，中國田徑隊的整體實力厚度也有所增強。

中國女子競走集團優勢明顯

競走是中國田徑隊的傳統優勢項目，從1992年巴塞羅那奧運會開始，中國先後誕生了陳躍玲、王麗萍、陳定、劉虹、王鎮5名奧運冠軍。競走隊所獲得的奧運金牌數，佔了中國田徑隊金牌總數的一半以上，可以說是競走隊的成績，決定了中國田徑隊在奧運獎牌榜上的座次。

中國女子競走隊在東京奧運周期裏保持着集團優勢。在本周期的兩屆世界錦標賽上，中國隊都收穫了冠軍，去年世錦賽更是史無前例地包攬頭三名。最大對手俄羅斯遭到世界田聯禁賽，中國女子競走隊憑着雄厚的人才儲備和精湛的技術，一直居於世界最前列。老將劉虹產後復出狀態良好，切陽什姐、呂秀芝等名將依然保持着較好的競技狀態，加上楊佳玉、楊柳靜等小將的湧現，中國女子競走隊的整體優勢難以撼動。東

奧上，雖然其他隊伍在整體實力上難以對中國隊構成威脅，但中國隊須警惕個別選手在比賽中的超水平發揮。

與女子競走保持強勢不同，本周期中國男子競走遭到了日本選手的強力挑戰。2019年，日本男子競走展現出了絕對的集團優勢，山西利和、川野將虎、池田向希的成績位列年度世界男子20公里競走頭三，在該項目年度亞洲選手成績榜上，日本更是一舉包攬頭十二。男子50公里競走項目上，日本同樣擁有集團優勢，鈴木熊介在世錦賽上奪冠，川野將虎、丸尾知司也佔據該項目年度世界排名頭二。相比之下，中國男子競走隊的整體競爭力有所下降。里約奧運冠軍王鎮退役，奧運亞軍蔡澤林和亞運會冠軍王凱華近一年來大賽成績不佳，最好成績與日本高手有兩分鐘左右的差距，加上東奧上日本選手佔據天時、地利

人和的優勢，對於氣候和賽道環境都更加熟悉，因此中國隊要想在男子競走項目上奪取金牌，可說虎口拔牙。

今年冬訓期間，中國競走隊的訓練以強化有氧能力、提升成績為主要任務，在體能訓練上大做文章。每月定期進行體能測試，並在保持一定的專項訓練外，加大了體能訓練所佔的比重，延長了高原訓練的期限。之所以重視體能訓練，除了有東奧延期的原因外，主要還是因為體能不足是中國選手的一大短板。20公里競走比賽的關鍵時間段是在12公里以後，選手體能達到極限後，往往會出現因技術動作走樣而犯規的問題，50公里競走更是對選手技術、體能和意志的一次全方位考驗。今年冬訓體能訓練收效顯著，運動員臥推和挺舉的力量都明顯提升，腹肌和耐力也有進步，這為明年東奧取得佳績打下堅實的基礎。