



■体育资讯

国乒公布世乒赛名单

马龙、刘诗雯领衔“团战”

新华社电 中国乒乓球队20日上午在京召开媒体通气会宣布2020年世界乒乓球团体锦标赛名单,单项世界冠军马龙、刘诗雯等毫无意外将领衔出征釜山,“00后”小将王楚钦、孙颖莎入选,林高远、王曼昱暂时无缘“团战”。

釜山世乒赛将于3月22日至29日举行,国乒出战名单为:男队的马龙、许昕、樊振东、梁靖崑、王楚钦,以及女队的刘诗雯、陈梦、孙颖莎、丁宁、朱雨玲。

作为东京奥运会前的最后一个世界大赛,国乒将本届釜山世乒赛视作奥运硬仗前的最重要练兵,男、女队主帅秦志戢和李隼表示,本次世乒赛的参赛选拔也是“一切为了东京奥运战略”,除了在年初直通赛中赢得资格的樊振东、朱雨玲,教练组根据国乒奥运会主要对手打法、球队在奥运会上可能面临的形势,以及国乒队员在2019年大赛中取得的成绩和个人的综合能力,经集体讨论得出釜山名单。

因去年奥地利公开赛期间摔拍的不理智行为,年仅19岁的男乒“超新星”王楚钦被队内禁赛三个月,禁赛期至2月14日结束。“从奥运战略上看,2019年王楚钦首次参加世乒赛单项比赛,就与马龙一起获得男双冠军;下半年王楚钦在单打赛场的成绩也有突破。作为年轻队员,王楚钦拥有年龄优势,技术先进,单双打能力均衡,教练组也看重他未来的冲击力与未来发展。”秦志戢解释说,“在过去这段时间里,王楚钦在教练组的帮助以及军训的历练下,深刻认识到了自己的问题,也触动了他的内心。”

至于林高远的落选,他说:“去年世乒赛以来,林高远在技术和大赛心理上遇到了发展瓶颈,教练组也一直在帮助他突破。根据国际乒联的规定,3月21日前,世乒赛名单可以做出调整。我们希望这段时间内,所有运动员都可以以世乒赛参赛为目标去努力。”

李隼则在回答记者提问时点评了女乒队长丁宁目前的状态,并解释了王曼昱落选的原因。“王曼昱在成长过程中,人和球上都遇到了困难和瓶颈,特别是2019年下半年。其实我们很多优秀的运动员在她这个年龄段都遇到了这样的困难,经过自己的努力和教练的帮助都成了大满贯。希望曼昱早日战胜困难,承担起女队的未来。”

“作为大满贯选手,丁宁不管是以往的大赛成绩、综合能力毋庸置疑,大赛经验和比赛抗压能力都很强;作为阵容中唯一一名左手选手,在打法配备上也是球队考虑的重要因素。”李隼说。之前因伤有所困扰的男乒队长马龙表示身体状况已经恢复良好,接下来的备战工作中希望自己“能够跟上奥运会的强度”;刘诗雯则称,对自己的要求是以东京奥运会作为大的目标,世乒赛作为阶段性任务去完成。

据悉,中国队已于1月17日即国际乒联规定的截止日,上交了世乒赛参赛名单。根据规定,各协会可在3月21日前更改参赛名单。

据悉,中国队已于1月17日即国际乒联规定的截止日,上交了世乒赛参赛名单。根据规定,各协会可在3月21日前更改参赛名单。

据悉,中国队已于1月17日即国际乒联规定的截止日,上交了世乒赛参赛名单。根据规定,各协会可在3月21日前更改参赛名单。

据悉,中国队已于1月17日即国际乒联规定的截止日,上交了世乒赛参赛名单。根据规定,各协会可在3月21日前更改参赛名单。

■全民健身大家谈

重温单车时代 享受健康生活

□市交通委 卞贺永



吹着口哨,唱着歌,骑着我们的自行车,一路上撒下了我们的欢歌笑语。遥想中学时代骑着自行车的我们,英姿飒爽,意气风发,脑海深处的记忆又把我们拉回到了那个在自行车上飞扬的青春年代。

毕业工作,转眼几载。现在出门都是开车,连电动车都很少骑,更别说骑自行车了。当年骑行的乐趣也早已不复存在,唯有我与自行车的照片还静静地躺在那里,印证着葱茏足迹,凝聚着岁月流年,承载着青春梦想,畅想着美好未来。

但是一个偶然的机会,大学同学将他新买的山地自行车借我,从此内心对骑行的渴望被重新点燃,开始了我新的骑行生活。早上伴着晨光,傍晚披着霞彩,路旁优美的景色从眼前掠过,任凭和煦的风迷乱着视线,向着自己的目标奋勇前行。

骑行让我体验挑战困难的成就感。骑行的路途并不轻松,当我一口气踩出几十公里,气喘吁吁地在蹲在路边休息时;当我奋力爬上山顶,汗流浹背地俯瞰潇湘大地时;当我好不容易到达景

点,兴致勃勃地到此一游时;当我终于回到家里,精疲力尽地扑在沙发上时;一阵风、一杯水,都会触发我巨大的满足。这是我亲自设定目标、挑战困难并取得胜利而带来的快乐。

骑行的乐趣在于每一次骑行上路的过程中。“过雨看松色,随山到水源”。不留神的一次侧脸,我能欣赏田间一片景色;不经意的一个回眸,我能发现路边一位美人。骑脚踏车总能看到最好的一面,给我带来赏心悦目的快乐。

骑行的乐趣在于每一次骑行项目实施的过程中。不论个人还是团队,每次骑行都是一个完整的项目,骑行者都要设定目标、规划路线、分解任务、上路执行、实现目标、总结提高。在这个项目的推进中,每一个阶段都会让你思考、让你决断。骑行之后编几句打油诗、对两行臭屁联,都给骑行带来更多的乐趣。团队骑行更会增加每个人的信心和力量。这个完整的项目过程会启发骑行者对工作和生活的思考,给我带来锻炼心智的快乐。

骑行的乐趣在于一次次骑行

的经验积累过程中。随着越来越迅速的起步、越来越精准的换挡、越来越有力的加速、越来越平稳的巡航、越来越流畅的过弯、越来越巧妙的跳跃、越来越果断的超车、越来越坚决的刹停,我的技术越来越娴熟,体会到进步的快乐。

骑行的乐趣更在于不断超越自我的过程中。日行10公里、50公里、100公里、150公里、200公里……我给自己设定了越来越高的目标。纪录不断被自己刷新,极限不断被自己突破,给我带来不断超越自我的快乐。

骑行的乐趣更在于让我明白很多的道理。每当我看到山顶尽在眼前,终点就在前方,回家的路近在咫尺,但是我已筋疲力尽,总会相信坚持的力量,“行百里者半九十”,只有到终点,才是最终的胜利。

骑行就是会磨砺人的品质,锻造人的体魄,让骑行者永远明白坚持到最后才是成功,笑到最后的,笑容才最美。

或许,从未考虑过骑行的乐趣,却一直在享受骑行的乐趣,才是骑行给我带来的最大乐趣。

李铁：“一天三练”让球员养成好习惯

新华社电 国足在广东集训“一天三练”成为近日的热点。20日,国足主帅李铁接受新华社记者采访时回应,这是为了提高球员克服困难的能力,并帮助他们养成好的习惯。

“从足球的层面来说,实际上我们完全可以把一天三练变成一天两练,也能达到基本同样的目的,我们是希望通过这样的方式来提高球员克服困难的能力,球员这两周都养成非常好的习惯,基本上10点半、11点就躺床上睡觉了。”李铁说。

国足本月5日抵达广东后,从6日开始正式训练,在两周的训练中,新任主帅李铁对量和质的要

求都很高,不少球员反映训练强度非常大。李铁表示,球员在训练中都拼尽了全力,很多球员的体能达到了最佳状态。

“这段时间练的强度确实非常大,但是我们很高兴看到所有的球员非常努力,基本上都尽了自己最大的能力,而且很多球员通过身体的监测,基本上能达到职业生涯以来最高的一个状态。”李铁说。

李铁表示,通过两周的训练,球员的体重和体脂方面都有很大的进步,他希望能继续保持下去。

当有记者问到李铁新年的愿望时,他笑着说:“尽力做好每一天。”

中国男子冰壶队晋级世锦赛

中国冰壶队实现满额参赛

新华社电 在日前于芬兰进行的2020冰壶世锦赛资格赛复赛,中国男队以10:5击败俄罗斯,取得七连胜的同时成功晋级2020男子冰壶世锦赛,中国冰壶队也完成了2020年世锦赛满额参赛的目标。

中国队派出邹强、田佳峰、王智宇、许静韬与韩鹏出战此次比赛。在首场比赛不敌芬兰之后,中国队开启连胜模式,先后战胜墨西哥、波兰、日本等队伍,并以一波六连胜成功晋级复赛对阵俄罗斯,胜者将直接获得世锦赛入场券。

中国队与俄罗斯队在比赛前

期一度平分秋色,不过随着中国队攻势加强,一度取得6:1的领先。随后俄罗斯队将比分追至5:6,但中国队稳扎稳打,在第八局后手拿到4分以10:5领先,俄罗斯队选择认负。俄罗斯队在随后的比赛中击败日本队,获得另外一张世锦赛门票。

此役过后,中国男队、女队与混双三个队伍均已获得世锦赛资格,中国冰壶队实现了2020年世锦赛满额参赛的目标。2020年男子世锦赛将于3月份在苏格兰进行,女子世锦赛与混双世锦赛将分别于3月份和4月份在加拿大进行。