

■ 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、女队主帅秦志戬和李隼表示，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的打法、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。”秦志戬解释说，“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都遇到了发展瓶颈，教练组一直在帮助他突破。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。

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。

■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，汗流浃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，精疲力尽地趴在沙发上时；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，但是我已经筋疲力尽，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，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点就躺在床上睡觉了。”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，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战俄罗斯，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。