

孙颖莎双冠,梁靖崑夺金

河北“双子星”迎新赛季开门红

本报讯(记者 张月霞)北京时间1月13日至14日凌晨,WTT球星挑战赛多哈站比赛结束,国乒包揽全部五冠。在混双和女单决赛中,我省运动员孙颖莎均获得冠军,另一名运动员梁靖崑则获得男双冠军。三冠到手,也为河北乒乓球迎来2024年赛季的开门红。

本次球星挑战赛,国乒尽遣世界排名前十的主力,孙颖莎和梁靖崑均身兼两项,孙颖莎参加混双和女单项目,梁靖崑参加男单和男双的比赛。

本次比赛中,孙颖莎所兼两项均一路过关斩将杀到最后。混双比赛,她与王楚钦搭档,在决赛中战胜林诗栋/蒯曼,成功登顶。女单她先后淘汰了长崎美柚、张本美和、早田希娜和队友王曼昱。尤其在对战张本美和的比赛中,她全面横扫,整场比赛只让对方拿到9分,第一局还打出了一个11比0,优势非常明显。

与陈梦的决赛在13日晚23时进行,比赛前半程孙颖莎全面占优,凭借正反手的快速衔接和灵活多变的技战术,她很快赢得2比0领先。第三局,陈梦也加强了正手攻势和发球变化,孙颖莎应对不及,被陈梦11比2扳回一局。之后孙颖莎通过调整又稳住阵脚,以11比7和12比10终结了悬念。

这是孙颖莎2024年的第一站比赛,能够收获双冠,孙颖莎很开心:“2024年的第一个比赛,给自己开了一个好头。两场决赛我觉得都挺胶着的,”谈到混双,孙颖莎表示,比赛经历了很多起起伏伏,能够拿到冠军是对自己和“大头”最好的肯定,但是过程中有很多需要总结的地方。对于女单决赛,孙颖莎说:“我和梦姐非常熟悉了,之前自己相对输的多一些,近一年多可能在球路上找到了一些突破口,但是每次梦姐跟我打都在寻求变化和突破,在她身上我也学到了很多

东西。”

本次WTT球星挑战赛设16个双打正赛签位。国乒此次在男女双打项目中各遣上三对选手,但均未派出世界排名最高的组合。其中,梁靖崑/袁励岑男双世界排名仅第367位,两人在半决赛中以3比1逆转此前淘汰林高远/林诗栋的张本智和/篠塚大登,决赛则以同样比分力压前世锦赛冠军马龙/王楚钦,四局的比分:11比7、9比11、11比6、11比6。

梁靖崑和袁励岑去年曾搭档参加两站球星挑战赛,全部负于外国选手止步首轮。此番夺冠后,梁靖崑坦言,前两轮比赛能赢下来非常关键,为两人积累了信心。对于决赛,两位选手均表示自己怀抱拼的心态,整体发挥不错。“我们相对来说实力差一些,所以拼劲更足,出手也更果断。”梁靖崑说,“场上变化也做得非常好,还有些运气球。”

冬练三九

补齐项目短板 提升训练质量

水上中心运动员不畏严寒冬训忙

□本报记者 宋云杰

都说一年之计在于春,但对于运动员来说“一年之计在于冬”。相较于夏训,冬训时间更长,是运动员身体机能恢复和能量储备,磨炼技术,为新周期提高竞技水平夯实基础的有利时期。

每年深秋及初冬时节,水上中心赛艇队、皮划艇队全体人员从北方转场到南方进行冬训,为来年取得好成绩强化体能,磨炼技术。2023/2024年冬训,皮划艇队首次来到浙江温州百丈飞云湖水上训练基地,此前,经过水上中心前期对多地考察论证,最终选择于此,并与当地沟通,已将部分陈旧设施进行更换,提升了驻训条件,能满足正常的训练需要;赛艇大部分运动员的冬训在浙江淳安县石林镇河北赛艇训练基地进行;冲浪队的冬训场地是海南陵水。

对于本次冬训的计划安排,各队也有着详细的方案。其中,皮划艇队针对2023年比赛中存在的成績不佳,运动员专项能力和比赛信心还存在不足等问题制定了详细的训练计划。首先是利用15周的时间来进一步提高技术动作质量,进而增强运动员的信心;其次是在9周的时间内,进行专项技术的巩固、提高专项能力,重点强化训练作风和训练质量,抓好抓实“胸怀祖国,刻苦训练,遵纪守法,争做楷模”主题实践活动,使每一位运动员树立想拼、敢拼、能拼的思想;第三是用7周的时间围绕重点项目进行专项成績的提升,积极备战全国皮划艇静水春季冠军赛,检验冬训效果。

赛艇队冬训同样分为三个阶段,第一阶段狠抓体能,增强个人能力;第二阶段属于平缓期,主要是改进个人技术,全面提高个人能力和有氧能力;第三阶段是赛前准备期,努力争取在春季冠军赛暨奥运会落选赛上取得好成绩。

冲浪队在去年取得了很好的成绩,队伍处在上升期。为了更好地备战十五运会,该队冬训主要以夯实基础,强化体能、提升专项技术动作难度为主,要求训练做到精、细、准,在此基础上,以比赛为导向,从专项技术、体能、战术、心理和生理上进行全面巩固提升,为队伍转入夏训和今年的重点赛事做好充分的准备。

水上中心对于本次冬训高度重视,早在2023年12月初就召开冬训动员会,要求全体人员要统一思想,明确方向,严格落实省体育局的各项工作部署及中心的工作要求;面对项目调整、队伍新老交替、年度比赛成绩不理想等问题,要进行快速应变,在备战方案、复合型团队建设、技术动作及重点运动员保障等方面“下功夫”“抓细节”,补齐训练短板,提升训练质量;队伍管理工作要坚持“严字当头”,要加强对运动员思想心理状态的关注;要守住安全生产和反兴奋剂工作的底线,压实责任,做到安安全全备战,干干净净参赛。



■刻苦训练,勇攀高峰。