

為米蘭冬奧蓄力 做好提升期準備

國家速滑隊全新陣容出戰世盃賽

中國男隊在世盃蒙特利爾站勇奪接力五千米金牌。



▲中國男隊在世盃蒙特利爾站勇奪接力五千米金牌。



▲國家速滑隊（前排）是世盃蒙特利爾站2000米混合接力金牌隊伍。



中國速滑 實力檢閱

12月8日（下周五）至10日，2023-2024賽季國際滑聯短道速滑世界盃北京站將在首都體育館舉行。這是2022年北京冬奧會後，在奧運比賽場館首次舉辦短道速滑比賽，也是疫情後中國舉辦的首個短道速滑世界大賽。北京冬奧後，中國短道速滑隊從教練團隊到選手陣容都進行了一次調整，這支全新的隊伍在家門口作戰能交出一份怎樣的答卷頗受關注。

大公報特約記者 史玄之

首都體育館是中國短道速滑隊的福地，這裏不僅曾是中國短道速滑隊常年訓練的大本營，而且還在去年舉辦過北京冬奧的短道速滑比賽，一年前國家隊就在這裏摘得了北京冬奧的首金。

新主帥張晶家門口首秀

北京冬奧落幕1年之後，如今亮相於首都體育館的這支中國短道速滑隊是一支全新的隊伍。中國男隊的參賽陣容包括林孝俊、李文龍、任子威、劉少林、劉少昂和孫龍，其中任子威是北京冬奧短道速滑男子1000米金牌得主，林孝俊、劉少林和劉少昂都是這一周期代表國家隊出戰世界大賽的前外籍選手，李文龍和孫龍是上一周期國家隊湧現的年輕選手。與中國男隊相比，中國女隊的陣容變化更大，除了范可新、臧一澤兩位老將壓陣外，公俐、徐愛麗、王曄、王欣然等選手都是在近兩年隊內訓練和比賽中嶄露頭角的小將，也是她們首次在家門口征戰世盃比賽。

除了全新的參賽陣容外，中國短道速滑隊本周期的主帥張晶也將首次在家門口率隊出戰。張晶曾是匈牙利短道速滑隊的功勳教練，在執教期間，她將匈牙利短道速滑隊從一張白紙帶到了世界頂尖隊伍水平，並率隊多次奪得世界冠軍和奧運冠軍，執教能力在世界短道速滑圈內頗受好評。北京冬奧後，張晶先是在2022年7月擔任中國短道速滑國家訓練營顧問，後在2022年9月出任中國短道速滑國家隊教練。

制定4年嚴密訓練計劃

與執教匈牙利相比，執教國家隊對於張晶來說壓力和責任更大。在中國的冰雪項目中，短道速滑是一支不折不扣的王牌之師，在國家隊歷史上獲得的22枚金牌中，短道速滑項目就有12枚。

公俐在訓練和比賽中嶄露頭角。

金牌，因此，中國短道速滑隊在新周期裏的每一次表現都頗受關注，此次世盃北京站更是對張晶帶隊一年來成果的一次測驗。

為了備戰2026年米蘭冬奧，張晶為中國短道速滑隊制定了嚴密的4年訓練計劃，分為儲備期、蓄勢期、提升期和衝刺期共4個階段。本賽季是張晶執教中國短道速滑隊的第2個賽季，與上一個賽季主要鍛煉年輕選手不同，本賽季張晶希望通過比賽讓任子威、范可新、劉少林等一些老隊員找到狀態，同時年輕選手能夠進一步增加比賽經驗，找到與世界高手對抗的感覺。通過今年6站世盃比賽及明年年初的世界錦標賽，為下一個賽季的提升期做好準備。

張晶（右一）的執教能力，在世界短道速滑圈內受到好評。



▲短道速滑世盃北京站將在首都體育館舉行。

中國男隊擁4名奧運冠軍

夢幻隊伍

目前，中國短道速滑男隊中擁有任子威、劉少林、劉少昂和林孝俊4名冬奧會冠軍。在前兩個奧運周期，這4位選手是世界短道速滑男子賽場的絕對明星，由這4位選手組成的隊伍被視為一支星光熠熠的全明星隊伍。然而，主教練張晶對此卻有清醒的認識：「老隊員的名字聽起來很響亮很夢幻，但他們在新賽季過得絕對不輕鬆。盡快適應國際比賽的節奏、減少失誤、重新找回自我，這些都是他們需要解決的問題。從頭再來需要強大的耐心。」

顯然，執教經驗豐富的張晶對世界短道速滑的局勢有着清醒的認識。雖然這4位奧運冠軍有着豐富的比賽經驗和驕

人的過往戰績，但競技體育走下領獎台一切從零開始，在風雲突變、懸念迭生的世界短道速滑賽場，任何一點失誤就有可能改變比賽的走勢。況且，這4位奧運冠軍目前都處在傷病恢復期或狀態調整期，尚未達到最佳狀態，這就更需要運動員調整好心態。

儘管國家隊中的4位奧運冠軍目前狀態並不在最佳，但中國男子接力仍具備很強的整體實力，在今年世界盃第2站上便力壓群雄取得男子5000米接力冠軍。從2010年溫哥華冬奧開始，中國短道速滑男隊的整體實力顯著提高，相繼湧現出梁文豪、武大靖、任子威等一批世界冠軍、奧運冠軍，但屢次因決賽中的意外失誤與奧運金牌擦肩而過。2026

年米蘭冬奧，組成歷史最強陣容的中國男子短道速滑隊，參賽的首要目標就是摘取男子5000米接力金牌。從客觀上說，國家隊具備一定的整體實力優勢，但男子5000米接力項目要滑44個圈，比賽時間很長，比賽中的任何一點失誤都有可能帶來結局的變化，故必須在賽前



▲劉少昂（左二）和劉少林（左三）是國家速滑隊主力。

作出充分準備和多套臨場變化的預案。

目前中國短道速滑男隊最大的隱患就是傷病的影響。去年，在國際賽場上大放異彩的林孝俊，今年夏訓期間腳踝受傷，導致其訓練並不系統，這也影響了他在新賽季的狀態和表現。北京冬奧冠軍任子威在奧運後進入調整期，一年多以來並未參加任何國際比賽。據張晶表示，任子威參加了今年中國短道速滑隊的集訓，並正在積極進行恢復訓練，但目前的競技狀態還暫時無法達到國家隊的要求，因此，在今年國際滑聯短道速滑世盃前兩站比賽中，任子威並未入選國家隊的參賽陣容。此次世盃北京站將是任子威在北京冬奧後參加的首次世界大賽。

林孝俊大賽經驗豐富。

中國女隊 年輕新秀擔大旗

吸取經驗

與中國男隊相比，中國短道速滑女隊目前正處在新老交替階段。北京冬奧會混合團體接力金牌的成員范可新、曲春雨、張雨婷尚處在奧運後的狀態調整階段。雖然3人都進入了中國短道速滑隊今年的訓練營，但目前的狀態距離北京冬奧時期有很大的差距。在新的奧運周期如何能夠保持從零開始的心態，向新的目標衝擊是目前擺在3位奧運冠軍女將面前的最大課題。在3位奧運冠軍處在狀態調整期時，中國女隊的大旗主要由公俐、徐愛麗、王曄這3位年輕選手扛起，她們均是在中國短道速滑隊今年的隊內測試賽中表現最搶眼的選手。據主教練張晶表示，這3位年輕選手都很有潛力，特別是在1000米、1500米等中長距離項目具備一定的競爭力，但目前她們的比賽經驗還不夠豐富，特別是在中長距離比賽中，隊員對於自身所處位置的判斷和選擇超越對手的路線選擇等方面，與世界高水平選手相比還有一定的差距。

力爭進入各單項決賽

展望當今的世界短道速滑賽場，高手之間的差距非常微小，每站比賽世界排名前二十位的選手都有可能拿到冠軍，因此，對於中國短道速滑女隊來說，由於隊伍尚處於新老交替階段，隊中暫無領軍人物，從每一個項目的半準決賽開始，每場比賽都必須全力以赴。

張晶認為，新賽季中國女隊參加世界盃和世界錦標賽的主要任務，是爭取能夠在各單項上進入決賽。只有先進入決賽才有與世界上最高水平的選手一較高低的機會，也才有機會湧現出新的領軍人物。從本賽季前兩站世盃比賽上看，中國女隊往往在預賽階段表現出色，但在進入半準決賽和準決賽後，隊員便紛紛遭到淘汰，前兩站比賽的個人單項上無人進入決賽，僅是依靠男選手的實力在混合團體接力上奪得兩枚金牌。這是目前中國女隊客觀實力的真實寫照，爭取在各單項進入決賽也是世盃北京站中國女隊爭取達到的目標。

▲徐愛麗（右一）擁有一定的潛力。