



郎平(资料照片)

我们是来冲冠军的

中国女排20日上午进行了抵达东京之后的首次训练。主教练郎平表示，中国队不存在保冠军的问题，这届奥运会中国队会去冲击对手，而不是等着对手来冲击自己。

在2016年里约奥运会上，中国女排勇夺冠军，本次东京奥运会将以卫冕冠军的身份出战。但是，郎平强调，5年前的情况跟现在完全不一样。虽然部分队员参加过里约奥运会，但是对手在过去5年有了很多进步和成长，“我们不能按照上一届的节奏和规律去套”，而应当“一切从零开始”。

在分析自身和对手的实力时，郎平说，中国队在配合和场上经验上比上一届要好，而对手也有很大进步。

“欧洲球队更加成熟，意大利和塞尔维亚都有个人能力突出的得分手。对我

们来说非常难，我们在网上并不占优势，所以打对手的时候要强调全面发挥自己的水平，做好充分的困难准备。不是让对手来冲击我们，我们首先要冲击对手，胜负要看临场发挥。”

郎平告诉新华社记者，这次来到东京的阵容是中国女排教练组精挑细选出来的最合适的12位队员。她说，对队员的考察从去年的集训就开始了，今年仅有的国际比赛中也一直在考虑这个问题。挑选队员时既考虑了搭配，也考虑了比赛经验。7月5日是报名日期，教练组直到4日才做出最后决定。所有教练组成员在决定前都参与了投票和讨论，整个过程是很严谨的。

在19日出征前，未能入选最终阵容的老将林莉和副攻杨涵玉坚持参加完了队伍在国内的全部训练，并为球队送行。对于她们以及此前参加集训的所有队员，郎平都给予了肯定。她说，每年开始集训都有18到20个队员，所有运动员都是为了一个目标，只是最后选出了最

合适的12个人，这些队员代表的是中国女排这个整体。

20日的训练强度不是很大。郎平说，目前队员状态正常。因为前一天刚刚抵达，首场训练以恢复为主。

袁心玥告诉记者，来到日本整体感觉比较熟悉。这里离国内比较近，适应得比较好。作为里约奥运会夺冠成员之一，袁心玥对这次比赛非常期待。“准备了5年，想把这5年练的东西展现到场上。”她说，“里约奥运会时还比较年轻，这次希望能在场上承担更多责任。”

袁心玥还肯定了奥运村的防疫工作：“所有人进出都戴着口罩，很多地方都有消毒液，防疫措施很严格，大家进出也都很小心。”

东京奥运会女排比赛将于25日打响，中国队在小组赛中的对手包括土耳其、美国、俄罗斯、意大利和阿根廷队，获得小组前四名的队伍将晋级四分之一决赛。

中国拳击队赛前找“感觉”

20日下午，中国拳击队来到东京墨田区综合体育馆训练。临近奥运比赛，寻找“感觉”是队员们的主要任务。

下午3时30分许，中国拳击队与其他队伍运动员一道，搭乘大巴来到墨田区综合体育馆。刚下车，队内一名官员就提醒教练、队员与记者保持社交距离：“不要握手。”全队也默契地与其他运动队错开使用电梯。

体育馆被分隔成多个训练场，中国队当天使用的5号场没有拳台，摆放了一些拳击训练器械。胡建关、托合塔尔别克·唐拉提汗、陈大祥、常园、谷红、李倩6名队员在中国拳击协会主席、中国拳击队总教练张传良的带领下，利用有限空

间开展了多组训练。

训练前，有队员打开蓝牙音箱。全队在动感音乐中挥汗如雨，神情普遍轻松自若。为锻炼队员反应能力，两名教练员哈达巴特尔、张喜燕亲自上阵，与队员“捉对厮杀”。按要求，队员们不能打教练，但教练要想尽一切办法打到队员。

张传良表示，赛前训练就是要寻找比赛的感觉、控制和调动对手的感觉。

“这个时候再努力是没有用了，平时练好了，我们比赛当中的感觉、技术、能力发挥出来就好了。”张传良对记者说，队员们平时的努力需要到赛场释放，把

最好的一面展现出来。

首次参加奥运会的常园说：“在前期的训练中，不管是体能也好，技术也好，基本都已经储备得差不多了。现在就是找感觉吧，击打距离的感觉、反应的感觉。”

胡建关、李倩已有奥运经验，两人都希望能把里约奥运会所获铜牌“变个颜色”。胡建关表示：“有一种期待，这种期待又不能太猛烈，还是要沉住气，把准备工作做好。”

“心态决定状态，状态决定结果。”张传良说，队员们心态、状态都比较好，自己没有给具体队员下任务。但他也坦言，对竞技体育来说，金牌是最重要的。

他希望队员们把平时训练的内容、技术展示出来，为国争光。

中国拳击队教练、队员普遍称赞东京奥运会防疫举措、志愿者服务、奥运村接待等工作。“之前说房间是纸板床，但是睡得特别舒服，硬度对我们运动员很合适。”李倩说。

中国体育代表团副团长高志丹到场观看训练，并通过简短讲话鼓励队员树立必胜信心。

据了解，考虑到外出训练有一定防疫风险，加之训练场地条件有限，中国拳击队后续将在奥运村就地训练备战24日开始的比赛。

中国举重队

淡定从容 东京开练

中国举重队20日上午10点准时出现在东京国际论坛大厦，开始了抵达东京后的首场赛前训练。两位主教练张国政、于杰在训练后称赞队员们的精气神俱佳，也表达了备战5年后参加奥运会的渴望。

东京奥运会举重比赛场地东京国际论坛大厦位于市中心，平日举办各种规模的会议、演唱会、音乐会。训练场位于大厦一层，宽敞明亮。包括中国队在内，共有4支队伍出现在10点的训练场，他们各自占据训练场的一角，彼此距离甚远。进入训练场后，队医、教练和工作人员对中国队的训练台和训练器材进行了消毒。

训练开始后，每名队员都迅速进入状态，除了杠铃落地的声音，训练场非常安静，教练们只是偶尔上前指点一二，一切都在有条不紊地进行中。

近两个小时的训练结束后，张国政接受了媒体采访，表示赛前训练都是以完善技术、找比赛感觉为主，不要求队员们要举多少重量。于杰说：“从今天的训练表现来说，大家的心态很平和，就像在北京训练一样。大赛前需要这样淡定的状态。”他特别表扬了吕小军，他说：“从昨天出发到现在，小军表现沉稳，还经常指点小队员需要注意什么，起到了‘定心丸’的作用。”

本版文图据新华社

中国皮划艇激流回旋队训练

▼7月20日，中国皮划艇激流回旋队运动员在东京葛西皮划艇激流回旋中心进行训练，备战东京奥运会比赛。图为中国皮划艇激流回旋队队员全鑫在训练中。



中国赛艇队赛前训练

▲7月20日，中国赛艇队在日本东京海之森水上竞技场进行训练，备战即将开幕的东京奥运会。图为中国赛艇队男子四人双桨队员在训练中。