

巴黎奥运会

中国女排须克服慢热
小组赛激烈程度升级

巴黎奥运会排球比赛将于7月27日至8月11日举行，其中备受中国观众关注的女排赛事将在7月28日开打，8月11日决出金牌。中国队在小组赛阶段就将对阵美国、塞尔维亚两强以及东道主法国队，需要克服在近几年奥运会上出现的慢热问题。

在东京奥运会上，中国女排小组赛阶段开局遭遇三连败，最终未能晋级，创下自1984年洛杉矶奥运会以来的奥运会最差战绩。在2016年里约奥运会，最终夺冠的中国女排在小组赛中也为慢热，一度让球迷们捏了一把汗。

巴黎奥运会对排球赛制进行了改革，12支球队分为三个小组，每个小组排名前二位的球队以及两个成绩最好的第三名球队晋级淘汰赛。八强阶段将根据小组赛成绩排成第一至第八顺位，四分之一决赛由第一名对阵第八名，第二名对阵第七名，以此类推。小组赛从五场变成三场，组内球队实力也更加“平均”，这在一定程度上使小组赛的容错率更低。任何队伍都需要尽快进入状态，争取出线机会的同时

谋求在淘汰赛阶段更有利的签位。

中国队所在的A组还包括法国、美国 and 塞尔维亚队。巴西、波兰、日本、肯尼亚队被分在B组，意大利、土耳其、荷兰和多米尼加队同在C组。

与中国队同组的美国、塞尔维亚队都有夺冠实力。虽然在巴黎奥运会周期的交手中，中国女排对上述两队的胜率不低，但考虑到对手当时均未以全力出战，因此真正的考验仍在奥运赛场。

美国女排是卫冕冠军，此次征战巴黎奥运会的核心阵容仍是东京夺冠时的班底，其年龄结构并不年轻。中美女排间相对熟悉，在东京奥运会的交手中，虽然中国队输球，但是对方也赢得不轻松。三年后再战，中国队面临的问题依旧是如何提高自身的一传和拦防质量，限制好对方火力最凶猛的接应汤普森。

对于在巴黎的首战就将面对老对手中国女排，美国队主帅基拉里近期表示，这是东京奥运会的复刻，战胜中国队将他的队伍“打开冠军之门”。

对阵塞尔维亚女排，对中国队

而言也必将是一场硬仗。虽然目前塞尔维亚队的排名低于中国队，但这是因为其在拿到奥运资格后在世联赛上雪藏了博斯科维奇等主力队员。主力队员在场的情况下，塞尔维亚队的强力发球和边攻对中国队冲击很大。中国女排对此做过不少针对性训练，但在实战中仍需稳住阵脚、耐心寻求胜利。

面对世界排名显著低于自己的法国队，中国女排也不能大意。从务实的角度考量，法国队是本届奥运会小组赛中国队必须战胜且尽量不失局的对手。但中国队与法国队多年来未有交手记录，可供中国队进行战术安排参考的数据不多，在心态上也要做好应对陌生节奏和对手使出“奇招”的准备。而且，法国队主场优势也不容小觑。

目前主流体育预测网站数据显示，美国 and 塞尔维亚女排对中国队的胜率预计较高。但中国队完全有实力挑战这两支球队，关键是要稳住心态，将自身技战术能力发挥到位。

中国女排现有阵容已经磨合两年多，现在又迎来了朱婷、张常宁等富有经验攻手的回归。通过不久前世界女排联赛的历练，中国队既暴露出一些问题，也有力克强敌的惊艳表现。深刻总结经验教训、克服奥运慢热的老毛病是关键。

在近期接受采访时，中国女排队长袁心玥就表示，第三次参加奥运会让她心里更有底。而教练以及多名队员也谈到，应对大赛的心态非常重要，需要时刻保持冲击对手的干劲，绝不能思前想后太犹豫。

对于淘汰赛，主教练蔡斌表示，由于赛制的特殊性，目前还无法预测对手是谁，甚至有可能碰到小组赛中的对手。“沉下心来，打一场扔一场，集中精力。要踏实一点。”

从一些机构的预测数据以及国际排联组织的球迷投票来看，意大利、土耳其、巴西队是最大的夺冠热门。在本赛季的世界女排联赛上，这三支球队围绕着世界排名第一的宝座进行了激烈争夺。倘若中国队在淘汰赛阶段对上其中任意一支，则必将陷入恶战。

意大利、土耳其队的制胜法宝非常相似，那就是实力超群的“重炮手”。以意大利队的埃格努、土耳其队的瓦尔加斯为代表，在女子比赛中偏向男性化打法的欧洲攻手目前可谓是惊艳世界排坛的存在。相较于土耳其队，意大利队在攻守平衡上更为出色。

老牌劲旅巴西队近来状态颇佳，在本赛季世界女排联赛上豪取12连胜。不过，这支队伍也面临着年龄结构老化的问题。小组出线对于巴西队来讲难度不大，而在淘汰赛阶段她们将迎接更大的挑战。

由于巴黎奥运会参赛资格产生方式的改变，本届奥运会女排席位争夺异常激烈。除了美国、塞尔维亚、意大利、土耳其、巴西、中国队之外，波兰、荷兰、日本、多米尼加队的实力也不容小觑，也许我们将在巴黎见证有史以来争夺最激烈的一次奥运会女排比赛。

新华社

撞树锻炼不可取

公园里、小区楼下，经常能看见老人猛撞大树的情景，社交媒体平台也有不少推荐撞树的视频，声称撞树能疏通经络、强身健体，更有“每天撞一撞，能活九十九”的说法。然而，撞树锻炼真的可取吗？

首先，这一锻炼方式难以达到预期的强身健体效果。人们之所以会青睐撞树锻炼，是因为觉得后背有很多穴位，撞树有助舒筋活络。事实上，树木表面通常不平整，撞树不仅无法精准刺激穴位，还可能因为树木支撑不稳定，肌肉和关节承受不必要的压力，从而增加慢性损伤和磕碰、摔倒、扭伤等意外伤害的发生风险。此外，撞树往往缺乏标准化的设备和技术指导，更难精确控制负荷和动作执行的正确性，会进一步影响锻炼的有效性和安全性。

其次，撞树锻炼还有极大的安全隐患。多数老人都有一些基础疾病，如糖尿病、骨质疏松症、骨关节炎等。糖尿病可引发现网膜周围神经和血管病变，导致视网膜不稳定，此前就有报道披露，个别患有糖尿病的老人因为撞树，视网膜发生剥脱；对于患有关节炎的老人，腰背部的剧烈活动会使膝关节局部受力增加，导致本已退变的半月板和软骨发生进一步撕裂或剥脱，从而加重病情；而骨质疏松的老人，骨骼强度下降，撞树时用力过猛，可能导致受力集中的胸腰椎发生病理性骨折，严重情况下甚至会压迫脊髓，导致截瘫。

老人健身必须讲究科学锻炼，选择适宜的运动项目是关键。建议进行中低强度的耐力性项目，如步行、慢跑、游泳、骑自行车、登山，及打太极拳、柔力球等。运动时要遵循“由易到难、由简到繁、由慢到快”的原则，锻炼的时间和强度应逐渐增加。可用运动后即刻脉搏变化和恢复时间来控制运动量，适宜的运动量为即刻脉搏达到“170—年龄”。例如，60岁的人运动后脉搏达到110次/分钟，5至10分钟脉搏能恢复到安静时水平，说明运动量较为适宜。注意运动前做好热身，锻炼后避免受凉，过程中做好身体指标监测，若发现脉搏过快、过慢或变得不规则，应停止锻炼，去医院检查。

生命时报

慢跑也能练出速度

在跑步领域，速度常被视为冲刺型短跑运动员的专属，慢跑则以耐力和持久力著称。事实上，只要采用正确的训练方法，慢跑也能显著改善速度和爆发力。

为什么慢跑能练出速度呢？这主要与肌肉的组成有关。运动生理学家将肌纤维分为快肌纤维和慢肌纤维，快肌特点是粗大、收缩快、力量大，反应更为迅速；慢肌则纤细、收缩慢、力量小，不易疲劳。因此，快肌发达的人大多擅长短跑，慢肌发达的人则适合长跑。慢跑一般先动用慢肌，但既往研究通过对自行车运动员进行肌肉活检取样发现，慢肌中的糖原只能持续供能60—90分钟，之后身体便会启用快肌中的糖原。换句话说，只要跑的时间足够久，把慢肌“累到不行”，快肌便会被调用，从而得到锻炼，变得更为发达，使速度不断提升。此外，慢跑还能促进肌肉有氧代谢和乳酸耐受能力的提升，这些生理变化可改善肌肉的效能和适应能力，使肌肉运转更加高效，为速度和爆发力的提升奠定基础。

想通过慢跑练出速度，可采取以下方法。

进行LSD锻炼 LSD锻炼是长时间低强度有氧运动（Long Slow Distance）的缩写，按照上述研究结论，进行60分钟以上的慢跑训练，慢肌中的糖原就会被大量消耗，身体开始动用快肌，使其得到锻炼与强化。

坚持快慢结合原则 快慢结合的方式可提高乳酸阈值和心肺功能，比恒定速度跑更能有效提升速度。建议在LSD锻炼中，前3/4距离按较低的恒定速度慢跑，后1/4距离则不断缓慢加快速度。

进行跨步跑训练 完成LSD锻炼，稍作休息后，可找一段平坦的道路，加速冲刺8—12秒，再逐渐减速回到慢跑状态，重复4—6次，每次间歇1分钟。这一锻炼方式可通过频繁的加速和减速，刺激肌肉进行快速而强有力的收缩，从而有效锻炼快肌，帮助提升速度和跑步效率。

生命时报

巴黎奥运故事

石宇奇：全力以赴奔向梦想

中国羽毛球队日前已顺利抵达巴黎，为奥运会展开最后的备战。国羽男单选手石宇奇启程出发前，在社交媒体上写下四个字“全力以赴”，表达了自己对巴黎奥运会的决心和期待。

本赛季重新迎来运动生涯高峰期的石宇奇，是巴黎奥运会羽毛球男单冠军的大热人选。今年上半年，他在印度、法国、新加坡、印尼这四站公开赛相继折桂，还在汤姆斯杯上以“一单”身份连克各路强手，帮助国羽时隔6年重夺汤姆斯杯冠军。

他今年参加的八项国际比赛战绩达到35胜3负，胜率为92.1%，名列羽毛球5个单项参赛选手的第一名。他也一举荣登男单世界第一的宝座，这是国羽男单时隔8年重回世界第一。他目前保持着个人职业生涯最长的16连胜纪录，并有望在巴黎持续刷新该数字。

今年28岁的石宇奇，在职业生涯初期就展现出在羽毛球项目上的天赋，并取得令人瞩目的成绩。2014年他迎来职业生涯的第一个高峰，不仅夺得亚洲青年羽毛球锦标赛男单冠军，还在南京青奥会男单项目上一举夺魁，在世界羽坛崭露头角。

随后那几年，石宇奇在国际赛场上锋芒毕露，在世界羽联巡回赛公开赛和国家队团体赛事中均多有斩获。2018年，石宇奇迎来职业生涯的丰收年，他不仅和队友一起夺得汤姆斯杯和亚运会男团冠军，还勇夺全英公开赛和世界羽联总决赛的男单冠军，尤其是在全英公开赛决赛中击败了林丹，让他的名字响彻羽坛。

2019年，正处于上升期的石宇奇遭遇一次较大伤病，这影响到他在赛场上的心态和发挥，状态起起伏伏，2021年还因一次颇具争议的行为被国家队禁赛一年。2022年解禁复出后，石宇奇一度陷入职业生涯的低谷，但面对重重困难，他并没有退却，而是迎难而上，通过更加努力的训练，积极调整心态，状态逐渐回勇。

辛勤的付出也终于有了回报，他的球技变得更加细腻，球风变得更加扎实，世界排名节节攀升。今年当得知自己要登顶世界第一时，石宇奇平静地表示，这算是个人的一座小里程碑，但更重要的是巴黎奥运会，要全力向奥运冠军的梦想冲刺。

要想圆梦，挑战自然不会小。他的最大对手可能是二号种子、丹麦名

将安赛龙，后者称霸世界羽坛多年，虽然受伤病影响最近状态有所下滑，但作为卫冕冠军实力依然非常强大。三号种子、印尼强手乔纳坦也是金牌的有力竞争者，他在今年全英公开赛和亚洲羽毛球锦标赛上相继夺冠，风头正劲。此外，丹麦的安东森、印尼的金廷、马来西亚的李梓嘉等选手也不好对付。

从巴黎奥运会签表来看，石宇奇的对阵形势还不错，他小组赛的对阵实力较弱，有望两连胜后以头名出线，第二轮轮空直接进入8强。在1/4决赛中，石宇奇很可能将遇到泰国的昆拉武特或日本的西本拳太。如能顺利过关，他半决赛的对手或为四号种子安东森，这将是一场势均力敌的较量。如顺利晋级

决赛，石宇奇可能面对的就是安赛龙，届时势必上演一场“龙虎斗”。

展望巴黎，石宇奇曾表示，奥运赛场的每一场比赛都会非常艰苦，对手实力都很强，大家场上更多比拼的是随机应变能力，赛前自己要做足准备工作，把状态调整到最佳，争取在赛场上拿出最出色的发挥。

人民网

