

叶诗文“二次复出”信心满满

本报记者 李雪颖

亮相2023年全国春季游泳锦标赛的奥运冠军叶诗文依旧是很放松的状态,时常挂在脸上的笑容印证着她对于游泳的热爱。

此前叶诗文曾因为赴清华大学读书而暂离泳池,并在2019年光州世锦赛上用两枚银牌宣告自己的强势回归。2021年征战陕西全运会后,叶诗文有一年的时间没有下水训练,只是每周保持两次大强度的陆上心肺训练。2022年9月29日,时隔一年下水后的叶诗文感慨道:“大脑:我记得,身体:无法找到此肌肉。”不过为了完成在“家门口”杭州亚运会上夺冠的目标,恢复系统训练的一个多月以来,高效的训练让27岁的叶诗文的“第二次复出”有了好的开始。

3月20日的女子200米混合泳比赛中,叶诗文以2分10秒55获得亚军,与冠军余依婷的夺冠成绩相差0.59秒,这十分接近她在陕西全运会上2分10秒51的摘银成绩。叶诗文给自己的表现打了满分,“挺满意的,这个成绩在我的预期之内。通过预赛和决赛两轮感受一下战术,也在考虑不同的游法。赛前虽然只恢复了一个多月的时间,但是每一堂课都很扎实,来之前觉得状态挺好的。”这段时间的训练,叶诗文有了新的提高,“最近感觉仰泳挺好的,补足了之前的一些弱点,训练中加强了背面能力的提升,所以仰泳提升很多。但确实能力还差一些,所以蛙泳和自由泳的优势没有展现出来。”

这次比赛叶诗文还将参加200米蛙泳项目。“因为前期训练时间太紧张了,



叶诗文在比赛中。

中体在线 张昕摄

主要还是围绕200米混合泳在做准备,所以200米蛙泳的比赛稳定发挥就可以。游完200米混合泳之后轻松了很多,200米蛙泳是我特别喜欢也没什么压力的项目。”

对于“第二次复出”,叶诗文笑着说已经“轻车熟路”了,“第一次复出时是上了一年学,但那时候每天都在训练,每天练一堂课,所以恢复起来没有现在那么辛苦。这次我发现我也是可

以在短时间内做到的,因为很有经验了,也知道怎么样去节省时间。”这次“复出”,叶诗文组建了新的团队,主管教练是她的启蒙教练魏巍。“这个月的训练之所以那么高效,也是因为我们配合得很好。教练比较尊重我的想法,赛前训练基本是以我的框架为主,由我来做主导,体能教练也是按照我的想法和框架去制定计划。”兼顾学业与训练虽然辛苦,但是叶诗文收获颇丰,

“学习对我的提升很大,之前教练在训练计划、技术制定等方面参与得更多,我现在也有了思辨能力,可以从别的角度理解游泳。”

叶诗文还表示,将视恢复情况确定是否参加400米混合泳比赛,“因为训练的时候400米混合泳的成绩相对来说比200米更稳定,所以如果接下来一个月练得还不错的话,我会考虑5月的冠军赛报400米混合泳。”(青岛3月20日电)

全国攀岩锦标赛聚才也育才

本报记者 杜 婕

第29届全国攀岩锦标赛暨巴黎奥运会国家攀岩集训队选拔赛于3月16日至21日在江西全南举行,本次比赛汇聚了国内攀岩顶尖选手。在一群成年选手中,几个小小的身影格外显眼。

本次比赛允许2022年全国少年攀岩锦标赛U11、U13组各小项前三名的运动员以及入选攀岩项目“压茬计划”的运动员参加,最终有4男4女共8名青少年选手参赛,包括去年U11组男子两项全能赛冠军黄鹤鸣、U11女子组获得难度、攀石和全能3金的谭有恬。当然,青少年选手中人气最旺的“明星”还是包揽U13女子组速度、难度、攀石、两项全能4项冠军的李美妮,她也是去年全国少年攀岩锦标赛唯一一大满贯冠军选手。

“参加全国锦标赛,在这么大的平台上学习和锻炼,我特别开心。”广东小丫头李美妮不到6岁接触攀岩,12岁就已经拿了43项攀岩冠军。16日进行的女子攀石比赛中,预赛35名选手,前六名进入决赛,李美妮排名第八。不过,在17日进行的女子难度比赛中,李美妮预赛第三名晋级决赛,最终获得亚军。18日进行的女子两项全能比赛,李美妮再获一枚铜牌,与骆知鹭、张悦彤这样的国家队名将一起站上了领奖台。不过教练叶向阳认为,对于现在才13岁的李美妮,“不要太过看重成绩,目前最重要的是要把基础打好。”

国家体育总局登山运动管理中心最近几年一直加大力度推动青少年攀岩运动发展,李美妮是在这个过程中涌现出来的最亮眼的代表,这在一

定程度上体现了中国攀岩运动发展的良好趋势。对于此次青少年选手参加全国攀岩锦标赛,登山中心攀岩运动部主任厉国伟说:“因为看到一批青少年选手表现出高水平竞技的趋势,所以这次比赛为他们开设了一个通道,给青少年选手更多参与高水平比赛的机会,这样他们可以熟悉不同的线路,增加比赛经验,从而快速提升竞技水平。”

体育对于青少年意志品质的培养、健全人格的塑造作用自不必多言,反之,青少年也是体育运动健康持久发展之“本”和“源”,尤其对于像攀岩这样人奥不久的项目,更需要把“底盘”做大、做强,才足以支撑和保障向金字塔尖的人才输送。

事实上,为加强攀岩人才梯队建设,2022中国攀岩联赛就特别邀请了国家少年攀岩集训队参赛,而且在竞赛规程规定,各参赛单位各小项应至少报1名年龄在14至17岁的运动员。这些小选手都经历过从开始参加成年组比赛的不适应、头脑“懵圈”,到越来越自如的过程。

登山中心已于去年成立了青少年发展部,并按照《体育总局竞体司关于进一步加强优秀后备人才“选星计划”相关工作的通知》要求,制定《体育总局登山中心开展攀岩项目优秀竞技后备人才“选星计划”工作方案》,并成立工作专班开展工作。去年综合评估国家少年攀岩集训队夏训营、全国少年攀岩锦标赛暨全国青少年U系列攀岩联赛的选手表现,有44名表现优异的运动员被列为第一批优秀后备人才,表现特别优异的8人列为“尖子计划”,并为这些选手制定和落实针对性、个性化培养方案。

(江西全南3月20日电)

都是奢望。赛后吕斌也谈及,在比赛中一拳击倒对手,是平时艰苦训练的结果。“后手勾拳迎击,我平时已经练习过无数次,也击倒过我的陪练,这样才会打出那么好的效果。”

1994年出生的吕斌在奥运体系拳击生涯中取得过出色的成绩,斩获过世青赛冠军、全运会冠军,还获得国际拳联举办的男子个人职业比赛APB的冠军金腰带,在国内男子49公斤级赛场上一度称王。著名拳击推广人刘刚评价,吕斌打法细腻、灵活性好,特别适合职业拳击。吕斌说,以这条国际金腰带为契机,希望下一次有机会在家乡永康继续挑战世界拳王金腰带。

竞赛圈

2023年中国路跑呈现回暖态势

本报讯 2023中国田径协会路跑工作会议日前在无锡举行,会议发布了《2023中国田径协会路跑工作报告》,数据显示,2023年路跑赛事逐渐回暖。

世界田联竞赛与活动部路跑赛事经理阿莱西奥通过视频参加会议,他表示,中国仍然是世界上最大、最具创新力的跑步市场,这次中国田径协会路跑工作会议是世界田联与中国重启关于发展与合作对话的最佳时机。阿莱西奥表示,今年已有68家中国赛事组委会通过中国田协向世界田联申请标牌,包括2场白金标赛事、13场金标赛事、23场精英标赛事和30场世界田联标牌

赛事,创历史新高,今年上半年已备案的路跑赛事达133场,其中全马赛事61场,涉及26个省级行政区,路跑赛事呈现回暖态势。

中国田径协会副主席兼秘书长蔡勇在发言中表示,要牢固树立公益、安全、简约、绿色的发展理念,同时持续提升路跑的亲和力、引领力、影响力,建立健全多层次、立体化的路跑赛事活动体系,并不断加强路跑专业人才队伍建设。他表示,协会要做好路跑工作,让路跑这项深受广大群众喜爱的运动为加快推进体育强国和健康中国建设作出更大贡献。

(李东辉)

全国国际跳棋锦标赛王晨帆进决赛

本报讯 全国国际跳棋锦标赛暨第五届全国智力运动会测试赛3月20日在合肥瑶海区结束半决赛的角逐。100格男子组两大夺冠热门在半决赛狭路相逢,最终王晨帆通过加赛艰难淘汰洋亿铭,挺进该组决赛。

王晨帆和洋亿铭在1/4决赛中分别淘汰了翁浩铭和刘子轩。从过往战绩来看,两人以前交手时和棋较多,但这次淘汰赛必须要分出高下,如果慢慢棋牵和,就进行每方5分钟每步棋加3秒的超快棋加赛。如果依然和棋,双方要用各自的剩余时间继续比赛,直至分出胜负。比赛进程也如大家所料,双方

在慢棋阶段牵和。第一盘超快棋加赛还是以和棋告终,而且王晨帆的钟面上只剩4秒钟,这意味着王晨帆要以4秒的基础时间进行第二盘加赛。在加赛第二局开始后,行棋异常迅速的王晨帆很快挽回了时间劣势,中局洋亿铭出现致命错误,王晨帆抓住机会确立优势,并成功将优势转化为胜利。在100格男子组的另一场半决赛中,周伟淘汰陈邵马可。

在100格女子组半决赛中,张悠淘汰郭海澜,赵汗青淘汰邵雯青。在64格比赛中,吕汇璟和管逸陶晋级女子组决赛,刘金鑫和田文翰晋级男子组决赛。

(葛会忠)

全国五子棋锦标赛专业组四强出炉

本报讯 全国五子棋锦标赛暨第五届全国智力运动会测试赛3月20日下午在合肥高新区结束了专业组八强战的争夺。成都棋院队倪仲星成功从预赛突围之后,又在男子专业组八强战中加赛淘汰湖北队芦海,成为本届比赛的“黑马”。

本次比赛公开组采用7轮瑞士制积分赛。19日结束的公开组比赛中,山东队付丛睿获得男子公开组冠军,安徽省棋院张初九和贺吉利分别获得亚军和季军。女子公开组比赛中,上海棋院简咏璇以全胜战绩夺得冠军,安徽省棋院胡新宜和吉林队宋晓颖分获亚军和季军。

专业组分为预赛和淘汰赛

两个阶段。20日上午预赛最后一轮比赛结束后,上海棋院葛凌峰排名男子专业组首位,韦振强、芦海、刘洋、梅凡、倪仲星、曹冬和江齐文依次排名第二至八位。获得女子专业组前八名的棋手是汪清清、沈兰心、吴志琴、黄湘凝、成艳珍、李小青、刘恂和霍九旭。上述棋手跻身专业组淘汰赛。

下午进行的男子专业组八强战竞争异常激烈,4盘对局在常规时限内都没能分出高下,比赛被带入到超快棋加赛,最终葛凌峰、曹冬、倪仲星和梅凡挺进四强。女子专业组比赛中,汪清清、成艳珍、吴志琴和沈兰心分别淘汰各自对手,晋级半决赛。

(葛会忠)

山地越野赛好手竞逐龙泉山

本报讯 2023中国·天府龙泉山CHINA100山地越野赛在成都龙泉山城市森林公园结束。来自全国各地的2000余名运动员和户外爱好者以充满活力和挑战性的运动方式,近距离触碰龙泉山城市森林公园的自然人文风光,以奔跑的脚步丈量成都这座公园城市的生态之美。

本次比赛的赛道以较为成熟的环湖线路和山地线路为主,比赛起点位于龙泉山丹景台,终点按照不同线路分别为成都体育学院三岔湖校区和四川天府新区湖滨广场。比赛共设置5个组别,长距离的105公里大师组、70公里精英组以及45公里挑战组主要面向专业级选手,12公里欢乐组以及3公里亲子彩虹跑让更多市民和爱好者体验纵情龙泉山、奔跑山水间的乐趣。

105公里大师组别关门时

间在24小时,对参赛者的身体素质和心理素质都堪称挑战,也是这项赛事最吸引人关注的亮点之一。经过艰苦的争夺,施扬合以8小时39分46秒赢得105公里男子组冠军,女子组冠军属于陈霖,她的成绩为10小时23分24秒。

CHINA100山地越野赛是国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会于2013年创立的国际性户外运动品牌赛事,10余年来吸引了20多个国家和地区的近10万人次参与,本次赛事也是2023年CHINA100系列赛的首站。登山中心副主任张志坚表示:“龙泉山城市森林公园不仅自然环境优美、人文资源丰富,而且是距离城市最近的赛道,为市民参与山地越野以及户外运动提供了绝佳的条件。”

(王向娜 邓红杰)

吕斌:金牌和金腰带总要拿一个

本报记者 苏畅 实习生 刘畅

“金牌和金腰带,我总要拿一个。”吕斌说。日前于浙江永康举行的一场WBA职业拳王争霸赛上,从奥运体系转型的职业拳手吕斌击败对手获得WBA超蝇量级国际金腰带,向他立下的职业拳王金腰带誓言更进一步。

浙江永康是吕斌的家乡,在这场WBA职业拳王争霸赛当晚的头条主赛中,吕斌的对手、WBA前世界暂定冠军

泰国拳手优塔纳·甘萨大赛更加有经验,而且更年轻。但为了这场比赛进行扎实备战的吕斌很好地把奥运体系拳击快速进入比赛状态的特点和强化中近距离进攻的职业拳击风格相结合,比赛一开始就掌握了主动权,频频贴近对方,主动发起进攻。当比赛进行到首回合1分39秒时,吕斌的一次击腹让甘萨倒地不起,台上裁判判断挥手示意终止比赛。吕斌就这样以击倒的方式战胜对手,拿下了这条WBA国际金腰带。

吕斌在天津全运会后转为职业拳手,在步入职业拳坛的6年间,他曾有过快速攀升个人排名、挑战世界头衔的机会,也有过遭遇惨痛失利的起伏波折。与前职业拳王徐灿的M23团队合作,是吕斌在沉寂一段时间之后的明智之举,也让他的职业拳手之路重新走上正轨。为了备战这场比赛,吕斌付出了极大的努力。赛前吕斌就表示,作为轻量级运动员他为降体重曾30小时未进食,堪称备战的最困难时刻,期间连喝口水开