

创新训练转化为赛场佳绩

全国冠军赛展现中国泳军新收获

本报记者 李雪颖

全国游泳冠军赛近日落幕，比赛佳绩频现，共刷新了三项亚洲纪录、追平了一项亚洲纪录、刷新了一项全国纪录。新老队员在比赛中顽强拼搏，不断向着更高的目标迈进。过往的一段时间里，中国泳军锤炼作风，强化体能，创新训练方法手段，持续提升竞争力，为巴黎奥运会积蓄力量。各教练组的新老教练之间在交流分享中碰撞出新的火花，在集思广益中进一步提高训练水平和训练能力。成果在本次全国冠军赛中得以显现。

奥运冠军张雨霏、汪顺、李冰洁等队员延续着良好的竞技状态，是巴黎周期中国队的坚实力量，并在不断自我突破中迈向更高目标。张雨霏包

揽了50米、100米、200米蝶泳金牌，依旧是女子蝶泳的领军人物。她女子100米蝶泳56秒48的夺冠成绩比在3月全国春季锦标赛的夺冠成绩快了0.1秒，也是本赛季世界最好成绩。汪顺在个人主项男子200米和400米混合泳项目上依旧占据霸主地位，并在100米蛙泳、200米自由泳项目上刷新个人最好成绩，分项的提升将促进他的主项混合泳的提高。他200米混合泳的夺冠成绩1分55秒55是他的个人第二好成绩，也是本赛季世界最好成绩。李冰洁通过近几年比赛愈发成熟，包揽了女子200米、400米、800米、1500米自由泳金牌，并在400米自由泳决赛中游出4分01秒08的成绩，追平了她自己保持的亚洲纪录。李冰洁成绩的稳步提升也将助力中国女队

接力的实力提升。

复出回归的奥运冠军叶诗文同样展现了为热爱全力以赴的拼搏精神。她收获了女子200米混合泳亚军、400米混合泳季军，并以2分22秒44的个人最好成绩夺得200米蛙泳冠军。

中坚力量覃海洋和徐嘉余都有上佳表现。覃海洋在男子100米蛙泳比赛中游出57秒93的超亚洲纪录的成绩，成为世界上第三个游进58秒的选手。徐嘉余包揽了男子50米、100米、200米仰泳金牌，并在男子4×100米混合泳接力比赛首棒中游出52秒26，这个成绩比他2019年光州世锦赛摘金的成绩还要快，也是目前本赛季世界最好成绩。

“00后”小将们以十足的冲击力展现了新鲜血液的使命担当，也在比

拼和激励中互促提高。18岁小将潘展乐以47秒22刷新男子100米自由泳亚洲纪录，该成绩也是本赛季世界最好成绩。22岁的孙佳俊以26秒61的成绩刷新了男子50米蛙泳的亚洲纪录。19岁的陈俊儿在男子200米蝶泳决赛中，以1分54秒16的成绩夺冠，将吴鹏保持了15年的全国纪录提升了0.19秒。20岁小将费立纬在男子800米和1500米自由泳项目上都大大提升了个人最好成绩。17岁小将余依婷本次比赛屡屡刷新个人最好成绩，包揽了女子200米和400米混合泳金牌。17岁小将程玉洁拿到了女子50米和100米自由泳项目的金牌。小将们的提高不仅让单项整体水平有所提升，同时对于接力项目将是很大助力。



张雨霏在比赛中。

新华社记者 黄宗治摄

与伤病搏斗 与“天才”博弈

蹦床世界冠军严浪宇逐梦前行

本报记者 袁雪婧

在本周举行的2023年蹦床世界杯、世锦赛选拔积分赛第三站比赛中，湖南选手严浪宇问鼎男子个人冠军。在与伤病搏斗、与天才博弈的过程中，严浪宇愈发成熟，继续坚定逐梦前行。

前两站选拔赛中，严浪宇都屈居小将王梓赛之后获得亚军。在第三站选拔赛上，他终于找回状态。资格赛严浪宇就以61.850分高居榜首，半决赛被王梓赛反超，但决赛发挥稳中有升，以难度17.4的成套获得62.210分，摘得冠军。

本报记者 苏畅

在近日于美国拉斯维加斯举行的一场UFC终极格斗冠军赛中，来自中国的职业格斗选手阿拉腾黑力只用47秒就战胜了强劲对手——美国名将凯文·克鲁姆，引起了大家的广泛关注。这位来自内蒙古的青年也希望以此胜利为契机，不断提升自身能力，早日在UFC的赛场上挑战世界冠军。

阿拉腾黑力1991年出生在一个牧民之家，他的父亲是一位远近闻名的蒙古族摔跤选手。也许是继承了这份天赋，阿拉腾黑力从小将父亲视作英雄，与哥哥一起练习蒙古族摔跤。随着年龄的增长，黑力的摔跤技术日益长进，也最终被选拔进专业摔跤队，开始练习自由式摔跤。由于有良好的基本功，再加上出色的天赋，他

“挺满意的，第三站比赛的4个成套都成功了，决赛还做出了一个优质套，达到了赛前制定的目标。”三站比赛，见证了严浪宇克服伤病困扰，状态逐渐走高。在3月的一次训练中，严浪宇出现腰肌拉伤，拉到了深层肌肉。“刚受伤的时候，完全没法训练，所以体能和技术水平都无法保证。”因此在4月初全国锦标赛也就是第一站选拔赛时，严浪宇为了保险起见没有上高难度成套。“不是我不想上，实在是身体不允许。后面慢慢恢复系统训练，带着疼痛感，把肌肉力量练起来，伤病也逐步好转。虽然直到现在伤病也没有完全康复，但是已经处在

可控范围。”随着伤病的好转，他已经能应付大强度的第二和第三站选拔赛的考验。“体能水平提升上来了，整个人的身体状态感觉很不错。身体好了，心情和心态也好了，可以把训练水平发挥出来。”

作为2021年世锦赛冠军，严浪宇无疑是巴黎奥运周期中国男子蹦床的领军人物。但是从去年开始，王梓赛、李宇名这些只有17、18岁的年轻小将，上升势头迅猛，给严浪宇带来了猛烈冲击。“这种感觉很舒服。”严浪宇有些“语出惊人”，“我感觉是在跟天才博弈。”在严浪宇眼中，两位小将都是“天才”选手。“竞技体育就是

这样，不断有人促进你，无论是对手还是你自己。其实有时想起这些，我都觉得挺热血的，应该积极面对并勇敢挑战。”严浪宇没有被“后浪”吓倒，反而更有斗志更加努力了。“我们每天都在互相促进，互相学习。其实之前董栋指导退役前，我们也是这样的状态。从前向董栋学习，现在向王梓赛、李宇名学习。”

通过选拔赛拿下世界杯、世锦赛参赛资格，严浪宇将目标瞄向更远处。“下一步要踏踏实实加强体能，把技术细节处理得更好，在比赛中调整好心态稳扎稳打，把奥运资格拿下。”

在职业格斗赛场磨炼自身能力

中国选手阿拉腾黑力期待更进一步

在赛场上不但拿到了全国锦标赛季军，还代表国家队出征过亚洲青年锦标赛。

一个偶然的机会，阿拉腾黑力接触到了综合格斗运动，并立刻被其吸引。综合格斗对选手提出了更高的要求，也让阿拉腾黑力燃起了斗志，做出了转战综合格斗职业赛场的决定。虽然此前有着非常丰富的摔跤经验，但是阿拉腾黑力也要从头开始，打击、缠斗、控制、转换，每一个技术细节都需要重新学习与打磨。他在艰辛的训练与生活中找到了一种归属感。2013年，阿拉腾黑

力在北京打响了自己的职业首秀，经过两回合激战，黑力赢得了首秀，但是也在接下来的几场比赛中取得胜负参半的战绩，让他真正认识到了职业赛场的残酷性。但是天生倔强的黑力并不服输，在加强了自己的摔跤与控制的同时，黑力的打击技术也日渐成熟。

从2015年开始，阿拉腾黑力先后参加了路德FC、昆仑决和ONE冠军赛等一系列职业赛事，阿拉腾黑力在2019年正式参加UFC中国赛，不仅取得了UFC首秀，还凭借优异的表现获得了“最佳比赛”“最佳”通

过艰苦的训练，阿拉腾黑力在UFC赛场展现了出色的竞争力，安海利格、凯文·克鲁姆等名将都成为了他的手下败将。2022年，阿拉腾黑力被UFC中国评为“优秀综合格斗选手”，而且也被誉为“雏量级最有夺冠潜力的超级黑马”。在谈及到未来的目标时，阿拉腾黑力希望能够在今年对阵更加强大的对手，争取进入世界排名。“我会把进入排名当做是职业生涯新的开始，如果要选择一个对手的话，那当然是现任冠军斯特林！”阿拉腾黑力的话掷地有声。

竞赛圈

中国女曲教学赛战胜韩国队

本报讯 5月10日，中国女曲在韩国安城同韩国女曲进行了一场教学赛，最终中国女曲以5比0取得胜利。

整场比赛，虽然韩国队防守反击速度较快，但中国女曲始终掌控了比赛节奏，首节就拿到2分，此后三节各下一分，最终以5比0取胜。

本场比赛，中国女曲澳大利亚籍主教练安南要求队伍每节都要取得进球，在进攻中尽量做到快速连接，最多3次触球后必须传出，同时提高传球成功率和攻防转换速度。队伍贯彻了安南的战术安排并最终取得胜利。

(徐泽藩)

中国铁人三项联赛玉环落幕

本报讯 2023年中国铁人三项联赛暨第一届全国学生(青年)运动会(公开组)铁人三项资格赛日前在浙江玉环落幕。赛事为期两天，总参赛人数1200余人，其中联赛参赛运动员1005人。

第一届全国学生(青年)运动会将于2023年11月在广西举办，其中铁人三项比赛预计将在9月份进行。学青会铁人三项资格赛设男、女子个人赛及混合接力赛。学青会铁人三项资格赛男、女子个人赛，竞赛距离为半程(25.75公里)，其中游泳、自行车、跑步分别为0.75公里、20公里及5公里，最终张玺瑞获得男子个人赛第一名，女子个人赛冠军为武汉队张思怡。

学青会铁人三项资格赛混合团体接力项目，竞赛总距离为8.97公里，每队4名运动员按照“男-女-男-女”的顺序依次出发，每人均需完成0.3公里游泳、6.67公里自行车以及2

公里跑步。混合团体接力的前6名可直接获得6个决赛名额(3男3女)，共有12支队伍参赛。最终，福州队、银川队、武汉队分获前三名。值得一提的是，东莞队麦凯辉是队伍的最后一棒，她在跑步冲刺阶段反超郑州队张嘉鑫，成功将东莞队位次提升至第六。保定队和石家庄队排名第四及第五，同样拿到决赛名额。

此次是中国铁人三项联赛首次来到浙江玉环，联赛设全程、半程和体验组。经过激烈角逐，男子全程年龄组方面，无锡铁人三项运动协会的本杰明获得第一名。女子全程组方面，选择在浙江本土回归联赛的于姝璿不负众望获得冠军。本次赛事由中国铁人三项运动协会主办，玉环市人民政府、台州市体育事业发展中心承办，北京奥天国际体育发展有限公司独家运营。

(弓学文)

田径大众达标系列赛广州站结束

本报讯 2023“粤奥体 悦运动”青少年体育嘉年华系列活动暨中国田径大众达标系列赛广州奥体站日前在广东省奥林匹克体育中心结束。

本站比赛仅设10000米、5000米、3000米项目，选手达标情况大众一级36人，大众二级65人，大众三级63人。从成绩单来看，5000米男子前两名和3000米前两名的竞技水平可以说是旗鼓相当。尤其是5000米男子的比赛非常激烈，他们所展现出的拼搏精神，不仅是为了获得好成绩，更是一种对自己的挑战和对自身能力的肯定。

现场不少参赛选手表示，本次比赛对他们而言非常重要。体育部门应该多举办此类比赛，为更多体育健身爱好者提供锻炼健身的机会，并让他们有一个长远的目标。同时，主办方也希望通过这次比赛，总结吸收更多的办赛经验和意见，以便在未来举办更多元化、更丰富的赛事，满足不同健身爱好者的需求。

本站比赛，中国田径协会、广东省田径协会为指导单位，广东省奥林匹克体育中心、广东路跑为支持单位，由悦跑圈主办。

(黄心豪)

马术盛装舞步青少年冠军杯赛收官

本报讯 2023年中国马术盛装舞步青少年冠军杯赛(广州站)日前在广东省黄村体育训练中心落幕，经过激烈角逐，各奖项各有归属。

本次比赛分为四个组别，分别是青年组个人赛(16-21岁)，采用国际马联J14-18个人赛科目，F级积分标准；少年甲组个人赛(12-16岁)，采用国际马联Ch12-14个人赛科目，G级积分标准；少年乙组个人赛(7-12岁)，采用国际马联Ch12-14预赛A科目，H级积分标准；配对赛(年满7岁)，中国马术协会舞步配对赛科目，混合年龄组比赛。

青年组个人赛，来自惠州柏骏骑术会的骑手席子高搭档“德龙布什”以

总分65.588分夺得冠军。少年甲组个人赛，威廉国际马术中心的骑手陈逸凡和搭档“荷西”以总分68.227夺得冠军。在配对赛中，威廉国际马术中心的两位骑手唐语轩/方显栋分别搭档“黑珍珠”和“开心钱”以65.350的得分获得冠军，队友许好箴/杨立翔分别搭档“榛果”和“芒果”以64.625的得分获得亚军，广东黄村体育训练中心的骑手黄梓淇/曾亦纯获得季军。

少年乙组个人赛，威廉国际马术中心的两位骑手杨立翔、许好箴包揽冠军亚军，广州马术俱乐部骑手吴钰洁搭档“库克”名列第三。

(黄心豪)

家帆赛助帆船运动走向普及化

本报讯 “为祖国升帆”活动日前在秦皇岛国际旅游港举行，共设珉伊28R级帆船、Hobie Getaway级帆船和OP级帆船3个级别，60余艘帆船、200余名航海人用一面面扬起的红帆，表达对祖国的敬意。

中国家庭帆船赛秦皇岛西港开埠地站也同期在秦皇岛国际旅游港举行。秦皇岛市体育局局长肖凤利表示：“家帆赛在秦皇岛已经举办了3次，在秦皇岛市内具有一定的知名度，在国内也有一定的影响力。希望

能把家帆赛在秦皇岛持续地办下去。”

本次赛事为期两天，40组来自北京、河北、天津、山东等省区市的家庭，共计百余人参赛。本站赛事充分体现“一场赛事，全家人的旅行”这一主题。用一场赛事，开启全家人的“五一”假期之旅，带动帆船运动走向普及化、全民化与娱乐化，也为小长假的度假方式提供了更多选择。

活动由河北港口集团有限公司主办。

(陈思彤)