

中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 <http://www.sport.gov.cn>

新体育网 <http://www.new-sports.cn>



2023年7月

17

星期一

国家体育总局主管
中国体育报业总社
有限公司主办
中国体育报出版
今日八版
国内统一刊号：
CN11-0082
邮发代号：1-47
第14198期



数智健康 美好生活

好家庭室外智能健身房——全国科普教育基地



游泳世锦赛激战福冈

陈芋汐/全红婵十米台夺冠

本报讯 7月16日,2023年福冈游泳世锦赛进入第三个比赛日,当天展开了跳水、花样游泳、女子水球、公开水域游泳项目的比拼。中国队的金牌总数已达5枚。跳水比赛,中国队派出的两位奥运冠军陈芋汐/全红婵斩获女子双人10米台冠军,彭健烽夺得男子1米板冠军,郑九源获得该项目的季军。花游比赛,石浩琦/程文涛收获混双技术自选季军,王柳懿/王芊懿位列女双技术自选决赛第四名。

本报记者 李雪颖

17岁的陈芋汐与16岁的全红婵两人在双人10米台赛场犹如双剑合璧、所向披靡。她们自搭档以来从未让金牌旁落。7月16日,福冈游泳世锦赛的赛场,陈芋汐/全红婵以369.84分成功卫冕,为中国队拿到了本届赛事的第五金,同时也为中国跳水队实现该项目世锦赛的十二连冠。“水花消失术”再次征服了裁判,她们的每一跳都有裁判给出10分。这个成绩比她们上届世锦赛的夺冠成绩高了1分多。

赛后,两个小姑娘再次表现出不同的性格,陈芋汐的回答依旧展现着她的成熟与沉稳,而全红婵则是流露着“快言快语”的可爱。从预赛到决赛,她们都一骑绝尘。预赛领先排名第二的美国组合71分多,决赛的夺冠成绩领先亚军英国组合58分多。是不是赛场上已经没有对手?陈芋汐说:“我们还是专注于自己的动作,提高自己。跳水本来就是跟自己比的项目,无论是否有竞争对手,我们都需要完成好自己的比赛。”全红婵则是回答道:“我不知道。”

“水花消失术”再次征服裁判

陈芋汐还是“照例”不满意自己的表现,“自己的表现一般,几个动作的水花效果还不是特别好。”全红婵说自己的表现还行,“但还需要注意脚尖、膝盖,在同步上稍快了点。”

对于单人10米台比赛,陈芋汐和全红婵都表露了对最高领奖台的渴望。陈芋汐说:“希望能完成好自己的动作,站上最高领奖台,但还是要重心和注意力放在动作上。”全红婵说:“我赞同她的说法,没有补充的,就是要跳好自己的,我也想站上最高领奖台。”

展望巴黎奥运会,陈芋汐说希望能够传承前辈的技术,扛起大旗。她也希望两人能携手走向巴黎奥运会,“非常希望我们能够携手去巴黎,在巴黎奥运会展现优异的训练成果。”对于能否站上巴黎奥运会女双10米台的最高领奖台的提问,陈芋汐说:“对于拿冠军信心肯定要有,但还是要更专注,首先要专注于平时的训练和比赛中,才会有水到渠成的比赛成绩。”全红婵的答案很简洁——“肯定能。”

终获得第四名。

2022年世锦赛后,国际泳联对花样游泳的规则做出颠覆性的改变。以往,花游是一个极其稳定的项目,很难在比赛中出现大的意外。而新规则打破了这种稳定,动作难度大幅度提升,而且赛前需要申报难度分值卡,如果裁判认定运动员没有完成申报的难度,就只能获得基准分。在难度高的同时还要达成高完成度,减少失误,才能收获高分。这让花游比赛从一个稳定性极强的项目变成偶然性极强的项目,在新规则下,世界格局很可能被彻底打破。

以女子双人技术自选为例,除了获得冠军的日本选手,其他所有选手的难度腿都没有被认可。这也证明,新规则颁布后虽然已经进行过几次国际比赛,但是各国对于规则的把握都没有吃透。根据预赛的情况连夜改动作、改难度也不是什么新鲜事儿,反而成了各队主教练的必修功课。从前两场比赛来看,“混战”局面已经出现,中国、日本、西班牙、美国、奥地利在女双比赛中都有夺冠的机会,只看临场发挥是否能达到申报难度的要求。



陈芋汐(前)/全红婵在比赛中。
新华社记者 许畅摄

在预赛后出现伤病,无法继续比赛,石浩琦携手程文涛出色地演绎了主题节目《势不可挡》,两人并未受到临危换将的影响,拿到了30.85分的全部申报难度分,以总分247.3033分获得季军。女双技术自选决赛,王柳懿/王芊懿演绎了主题为《莲》的节目,总分249.4099分排名第四。

中国女子水球队首战对抗强度较大,面对实力强劲的奥运冠军美国队,拼尽全力,最终以6比15不敌对手,18日中国队将迎来小组赛的第二个对手法国队。

公开水域游泳男子10公里决赛中,德国选手韦尔布罗克以1小时50分40秒30的成绩获得冠军。中国选手兰天辰、张子扬分别以2小时00分37秒50,以及2小时03分46秒20的成绩排在第41名和第46名。

(宋菲)

蔡斌：一分一分拼出来的胜利

本报记者 苏畅

北京时间7月16日,在美国阿灵顿进行的2023年世界女排联赛半决赛中,中国女排完胜波兰女排挺进决赛。赛后,本报记者第一时间专访了中国女排主教练蔡斌。谈及本场比赛,蔡斌对中国女排队员们的发挥感到满意,他坦言,是大家一分一分拼出来的胜利。展望决赛,蔡斌表示中国女排将一如既往地发挥好团队和集体的力量,去拼好决赛的每一分球。

复盘这场半决赛的胜利,蔡斌认为队员们在比赛中的表现非常好,大家认真贯彻了赛前准备会布置的战略意图,而在比赛中无论领先还是落后,队员们也都能够沉得住气,一分一分和对方拼。“这种比赛对于我们这支年轻的队伍,锻炼意义还是很大的。所以即便我们本场比赛取胜,也要从胜利中去总结没有做好的地方,这有利于我们更快地提高。”

本届世界女排联赛,波兰女排是一匹黑马,不仅以分站赛成绩第一的身份跻身总决赛,也曾在中国香港站的比赛中以3比0战胜过中国女排。此次半决赛再度相遇,中国女排如何做好赛前动员?蔡斌介绍,因为此前和波兰女排打过一场,中国女排和对手相互之间算得上知根知底,所以赛前他要求队员们本场比赛要敢于真刀真枪地去和对手拼。此外,“在分站赛和波兰女排第一次交手时,我觉得我们对波兰女排9号(斯蒂夏克)进攻时的破坏性拦网会比较多一点,所以这一次也有针对性地做好布置。”

在被问及从分站赛的0比3,到今天的3比0,一个月的时间里,比分会如何发生逆转的?蔡斌表示,半决赛是一场定胜负的淘汰赛制,临场就看谁咬得住。所以他要求队员们能敢打敢拼,去争取每一分球和每一场比赛。虽然在比赛过程中也可能会有起伏,也可能会有个别球没打好,但他希望队员们尽快往前看,不要沉浸在自己没打好的那个球上,要有这样的自信,“打到这个份上,我希望队员们能拿出自信,把我们平时训练的技战术能力展现出来,和对方真刀真枪地去拼。”

展望决赛,蔡斌坦言中国女排将一如既往地保持好心态,一场一场去拼,“不管分站赛也好,还是决赛也好,我们会珍惜好每一场比赛。希望在决赛中能拿出团队精神,依靠集体的力量去拼好每一个球。”蔡斌说。

中国女排闯入世界女排联赛决赛

本报讯 北京时间7月16日,2023年世界女排联赛总决赛在美国阿灵顿进行了半决赛的较量,中国女排以3比0完胜本届世界女排联赛黑马波兰女排,成功闯入决赛。

此役中国女排仍然沿用了此前的首发阵容,主攻李盈莹、王云蕨,副攻袁心玥、王媛媛,接应龚翔宇、二传刁琳宇和自由人王梦洁率先登场。波兰女排则以主攻罗赞斯基、卢卡西克,副攻科尔内卢克、尤尔奇克,接应斯蒂夏克、二传维尔斯卡和自由人斯滕泽尔应战。

本场比赛中国女排充分吸取分站赛负于波兰后的经验教训,坚定地以拼发球冲击对手的一传,并以发球带动拦防,有针对性地抑制住波兰女排头号攻手斯蒂夏克的发挥。三局比赛中国女排边攻手强攻和副攻快攻多点开花,让中国女排自始至终保持主动。经过三局较量,中国女排最终以25比18、25比23和25比23获得胜利。李盈莹为球队贡献了14分,袁心玥和王云蕨双双得到13分。

在随后进行的另一场半决赛中,土耳其女排充分发挥网口优势,凭借巴尔加斯势大力沉的跳发球和强攻,以3比1力克美国女排晋级决赛。北京时间17日,中国女排将与土耳其女排展开决赛的较量。(苏畅)

花游新规则“搅乱”泳池

本报记者 陈思彤

7月16日,福冈游泳世锦赛对于中国花游队来说,最终的结果是一喜一忧。临阵换将的混双石浩琦/程文涛拿到铜牌。但是预赛中排名第一的女双组合王柳懿/王芊懿却未能站上领奖台。花游新规则让平静的泳池掀起重重波澜。

预赛结束后,石浩琦的搭档张依瑶意外伤病,中国队只能临阵换将。石浩琦的混双自由自选搭档程文涛顶替受伤的队友,连夜学动作,在只进行了两次水上上课的情况下,临危不惧,最终两人的一套《势不可挡》完成出色,得到了30.85分的全部申报难度分,最终以247.3033分收获季军。

遗憾的是,在女子双人技巧预赛中排名第一的王柳懿/王芊懿在决赛中的难度动作没有全部被裁判认可,最

学思想 强党性 重实践 建新功

基层教练系列报道之九:湖北洪山体育中心少体校跳水教练李妍婷

为孩子们梦想竭尽心力

本报记者 李雪颖

在湖北省体育局洪山体育中心少儿体校跳水教练员李妍婷带训的时间里,听到孩子们背诵英语单词并不稀奇。“训练水平与文化学习成绩是相辅相成的,我对组里孩子的要求是绝对不能丢文化学习。”在李妍婷看来,她要竭尽心力帮助孩子们完成成为奥运冠军的梦想,但更重要的是帮助他们成长成才。

12岁的贺丁艺馨目前已被输送到省队训练。这个被李妍婷看好的小姑娘在训

练上不费劲,学习成绩也不错,但就是不喜欢英语、不喜欢背单词,“她学动作很快,胆子很大,有天赋,但聪明的孩子不喜欢做费力的事情,她就不喜欢背英语单词,我就让她每天在训练场背10个英语单词再开始训练,她就一边压脚尖一边背单词,一段时间后她对于背单词就没那么大的畏难情绪了。”说到这里,李妍婷笑了。这位带队已22年的教练说,现在带队员观念和方法都要不断转变。“现在鼓励的方法用的比较多。从选材开始我们就有意识地让两三个队员形成竞争,现在的小孩

然相对娇气一些,但自尊心都蛮强,练到一定阶段后我们就会组织比赛,他们会在互相竞争中拼尽全力。有时我们会设置些小奖品作为奖励,输了会象征性地罚做一组腰腹或全蹲跳练习,做到有奖有罚,提高他们的训练兴趣。”

李妍婷虽然从7岁开始练跳水,但最开始练的是游泳,那时在武汉汉口体育馆训练的她和队友们在游泳训练结束后,就偷偷跑到3米跳台上玩,后来她被跳水教练选中,开启了跳水生涯。1990年,李妍婷进入省队,曾参加过两届全运会,并获得过全国冠军赛女子双人3米板的亚军。“还是有些遗憾,每个运动员都怀揣着梦想,当时我练跳水也是冲着奥运会冠军去的。”李妍婷的梦想在她所输送的两位运动员王宗源、刘蕙瑕身上得以实现。(下转第二版)

远离危险水域 暑期谨防溺水

本报记者 王子纯

近期,广西金秀瑶族自治县六巷中心校进行了一次特殊的入户家访,学校根据六巷乡五个村委的地理位置,有计划、有重点地在家中向学生和家长开展防溺水知识宣讲,校长李爱凤还带领老师们在沿河路边挂起横幅——珍爱生命、谨防溺水,远离危险、平安成长。

“安全教育需要家校齐抓共管形成工作合力,防溺水作为暑期安全教育最重要一环,需要特别叮嘱家长监督孩子做到‘六不准’‘两会’‘四知’,为孩子健康成长提供安全保障。”李爱凤说。

太原市消防救援支队特勤大队一站分队长牛子翔则表示,儿童青少年自身游泳能力、防范能力、自救能力都不足,因此特别需要家长注意周边环境,多陪同、多教导,提高防范意识。

牛子翔特别提醒,千万不要私自或结伴前往水库、水坑、池塘、河流等不明情况的水域玩耍、游泳,尤其是在农

村和郊区地区。另外,一旦在野外遇到他人溺水,非专业人员尽量不要主动下水救援。“即使是专业游泳教练或运动员都很难徒手把溺水者拖回地面,百分百完成救援。”牛子翔说,首先要保持头脑冷静,报警后等待救援,同时可以在岸边将救生圈、漂浮物、树枝、木板、塑料袋等物抛给溺水者,或在人多的情况下大声呼救,将大家的衣服系成一根绳抛给溺水者,保证其头部保持在水面上方且能够正常呼吸。

参加游泳班培训也是家长和孩子在暑期的热门选择。为安全起见,牛子翔提醒大家,儿童青少年在游泳时量力而为,注意做好热身活动,以防在水中肌肉抽筋。此外,游泳馆的救生员一定要提高观察能力和救援能力,掌握专业的救援知识。“许多孩子溺水时因为急促的呼吸所以没有办法呼救,如果这时救生员或家长没有及时观察到位并展开救援,很有可能一扭头发现孩子已沉到泳池底了。”此外,牛子翔还注意到,有些游泳班不注意控制上课人数,在有限的泳道中集中过多学员,在这种情况下,教练若不仔细观察很难发现某个孩子发生危险,因此,游泳班和游泳教练也应提高警惕。