

国家体操队“听冠军讲队史”活动——

郭伟阳分享励志故事 为出征大运会队员加油

本报记者 袁雪婧文/图

7月24日，国家体操队“听冠军讲队史”活动请到伦敦奥运会中国男团冠军成员郭伟阳，为全队分享自己成为奥运冠军背后的励志故事。

郭伟阳是中国体操史上著名的“超级替补”，在伦敦奥运会资格赛前，郭伟阳临危受命替补滕海滨参赛，他连赛台训练都没有参加，直接上阵资格赛。在出现多次失误遭到外界质疑后，郭伟阳展现了“大心脏”的实力，决赛以几乎完美的发挥，助力中国体操男团蝉联奥运金牌。

“从2010到2012年，我当了三年替补。2012年奥运选拔赛我拿到全能冠军，但出发前两周肘部老伤复发，作为替补跟随队伍到了北爱尔兰。资格赛前一个月，我几乎没有正常训练，自由

操和吊环都没拉过套。资格赛时我想的就是肘关节韧带不断就好，我失败了三个成套，压力巨大，媒体都在说我拖了中国队的后腿。但到了决赛，我比的三个项目吊环、双杠、鞍马全部站稳。”回顾奥运夺冠历程，郭伟阳表示，伦敦奥运会可能是他体操生涯状态最差的一场比赛，但却把自己的水平和能力完全发挥出来了。

“大家面对失败和困难的时候不要太在意，更重要的是总结出正确的应对方法，找到自己成功的模式。平时也应该多学习，比如学习运动康复知识，对自我伤病的管理和掌控会更好。”郭伟阳将自己体操生涯的宝贵经验分享给国家体操队队员，并送上祝福。“大家马上就要踏上大运会、亚运会、世锦赛等重要赛场，我给大家的建议就是别想太多，只要专注在自己的



比赛准备、技术要领和比赛方法上，就一定能获得自己想要的成果。期待即将到来的成都大运会上，中国体操队有精彩表现。希望大家能在体操生涯最宝贵的时间全身心投入训练和比赛，抓住机会，为中国体操队在巴黎奥

运会再创辉煌！”

在听完郭伟阳的励志故事后，26日即将出征大运会的张博恒、苏炜德、欧钰珊纷纷表示受益匪浅。张博恒说：“师兄郭伟阳分享的很多经历自己也感同身受。他说的多学习我也很赞同，刚来国家队时对于康复这一块没什么概念，现在自己也掌握了不少知识，受益良多。对于即将到来的大运会，我会更专注解决眼下自己的问题，找准技术动作感觉，给自己足够的信心，放开去比。”苏炜德说：“师兄在比赛过程中如何调节自己，以及训练和康复上给出的建议我觉得很有用。我很认同训练中不能偷懒，要对自己狠一点，比赛中才能稳定发挥。大运会我也会加油，为团队贡献更稳定的表现。”欧钰珊说：“听了郭伟阳师兄的分享，我觉得很实用，与自己在赛场上的一些状态很贴合，心理方面有时会感觉自己还不够强大。今后我会多学习，找准方法调节好自己比赛的心态。大运会我会全力以赴，争取比出好成绩。”



从“1050”到“1010”
中国男子100米新秀邓信锐不断追逐速度极限

本报记者 李东烨

“你已添加了1010，现在可以开始聊天了。”这是添加了好友后的一句提醒，“1010”正是中国男子100米新秀邓信锐微信的名字。

上高中的时候，邓信锐把自己的微信名改成“1050”，寓意要突破10秒50的目标。今年他先后两次把微信名改成“1025”和“1010”。“本来最后一次想改成‘1020’的，后来觉得老是频繁改名也不好，就改成‘1010’了。”邓信锐有点不好意思地说。

在日前进行的全国田径锦标赛男子100米三枪比赛中，邓信锐在预赛、半决赛、决赛均排名第一。决赛在遭遇“雨战”的情况下，邓信锐以10秒23的成绩夺得冠军，比亚军仅领先0.01秒。由于差距较小，裁判在赛后反复回放比赛视频，判断冠军归属。

“在回放的时候，其实我一直在看

我比赛中的技术动作，并没有太在意金牌的归属，因为我觉得这个成绩我很满意。”邓信锐之所以满意成绩，和他的比赛经历也有关系，“我好多年没有跑过雨天了，而且是下了这么大雨，对我来说不管是心理上还是身体上都是一个挑战。”

2023赛季是这位出生在广州的20岁小将征战专业比赛的第一个赛季。一年半前，邓信锐还是个为了考大学而努力的学生。一年半后，这位来自暨南大学的大一学生，已经登上了全国田径锦标赛男子100米的最高领奖台。

邓信锐小学三四年级的时候，在父母的鼓励下加入学校的田径队，父母本想让他通过运动改善体质，没想到很快他在短跑方面展现出天赋，四年级第一次代表学校参加区里的运动会就拿了冠军。从小学到高中，邓信锐一直在学校里训练，属于实打实的学生运动员。

2021年底，邓信锐100米跑出10秒87的最好成绩，达到一级运动员水平（10秒93），并通过体育特长生考上了暨南大学。“刚进大学的时候，我给自己定下的目标是看看能不能在毕业之前达到运动健将水平（10秒50）。”邓信锐坦言，“因为我学的是体育教育专业，本来想毕业后当个体育老师或者教练，完全没有想到会有现在这样的突破。”

邓信锐成绩的飞升，得益于扎实的冬训。整个冬训，莫有雪作为助教兼“陪练”带着邓信锐苦练了三个多月。从2022年底到现在，短短7个月时间，邓信锐四次提升个人最好成绩，从10秒63跑到全国田径大奖赛黄石站的10秒21，进步之快，着实令人刮目相看。

2023年室内田径邀请赛（第三站）是邓信锐赛季首秀，也是他的第一场专业比赛，在男子60米的比拼中，邓信锐跑出6秒65的成绩夺冠，“第一次参加专

业比赛就拿冠军，说实话感觉有点懵，就像做梦一样，完全没有想到。”邓信锐回忆道。

室内赛季发挥出色，让邓信锐信心大增。不过随后开始的室外赛季，又让他刚刚凝聚起的信心受到打击。在接连几场100米比赛中，他的成绩都徘徊在10秒60至10秒80左右，尽管也突破了自己的个人最好成绩，但是相比60米项目上的成绩，“含金量”大打折扣。

在莫有雪的帮助下，邓信锐开始注重控制比赛的节奏，同时也在努力提升核心力量，改正跑姿的问题。解决了技术上的瓶颈，成绩很快就提升上来了。从打开10秒50，到突破10秒30，如今邓信锐已经可以相对稳定地把成绩保持在10秒30左右的水平。

虽然成绩提升迅速，但邓信锐依旧保持清醒，他认为自己身上还有很多地方有待提高。“成绩提升太快，往往就会出现起伏，还是要踏踏实实地练下去。”

竞赛圈

中跆协与中国跆拳道队开展主题教育专题党课

本报讯 日前，中国跆拳道协会党支部书记管健民通过线上、线下相结合的方式，向中国跆拳道协会和中国跆拳道队全体人员讲授了“新时代 新征程 新使命 新担当，以‘六个必须坚持’助力跆拳道项目再上新台阶”为主题的专题党课，希望进一步统一思想、统一行动，用主题教育的创新理论持续推动跆拳道项目发展。

管健民在党课中阐述了党的二十大和主题教育大背景下对“新时代、新征程、新使命、新担当”的认识，对“六个必须坚持”的内在逻辑作了阐述和讲解，并对进一步做好中国跆拳

道协会各项工作和跆拳道国家队的备战工作提出了要求。对于正在紧锣密鼓进行巴黎奥运会备战的中國跆拳道队，管健民要求全体运动员、教练员要有敢于冲锋陷阵的斗志和拼搏勇气，要敢于在奥运舞台和世界赛场上顽强拼搏、勇攀高峰、勇创佳绩，不断提高为国争光能力。

与会人员纷纷表示，这一堂主题党课内容丰富、思路明晰、讲解透彻。只有正确把握、应用创新理论的辩证思维方法，才能促进跆拳道项目的发展更上一层楼。

（苏 畅）

2023年全国排舞锦标赛举行

本报讯 2023年全国排舞锦标赛近日在保定举办，赛事共设立了单双人、规定、自选、串烧、原创、开放等10个大项，31个小项。比赛期间共举办各类单项和团体比赛81场次，赛事直播间累计观看量上万人次。

2023年全国排舞锦标赛是比拼竞技水平的赛场，更是弘扬体育精神的舞台。比赛中不仅展示了排舞项目体育赛事创新的有力步伐，折射出排舞发展的理念更新和实践创新，增强了中国排舞人的体育自信，也见证着中国体育强国内涵的丰富和拓展。它不仅提升了排

舞项目的影响力和关注度，也为排舞项目的发展积累了丰富经验。

群众是发展排舞事业的主体，满足群众健身需求、促进人的全面发展既是排舞工作的出发点和落脚点，也是推动建设体育强国的根本任务。排舞项目将坚持以人民为中心，为群众办实事，把健康送到群众当中。中国排舞将以本次比赛为契机，发扬永不放弃、勇攀高峰的坚韧品格，以“拼”的精神、“闯”的劲头、“创”的勇气，奋力推动排舞项目高质量发展。

（袁雪婧）

全国广场舞大赛遵义启动

本报讯 近日，第六届茅台王子杯全国广场舞大赛启动仪式在贵州省遵义市举办。比赛将在北京、河北、江苏、山东、河南、广东、陕西、贵州8个省市开展，为广大舞友搭建展示风采、以舞会友的大舞台。

广场舞是一项兼具健身、娱乐和社交多种功能的体育文化活动，深受人们喜爱和追捧。如今，随着全国广场舞大赛等大型群众性赛事活动在基层广泛持续举办，不仅对该运动的健康发展起到了助推作用，还为当地文化推广、经济增长拓宽了渠道。据不完全统计，全国广场舞大赛自2016年举办以来，赛事直接或间接带动了千

万人参与，成为了全国广场舞标志性赛事。

在全国广场舞大赛的舞台上，丰富的舞种类型和舞曲风格，体现着比赛的多样性、包容性。比“舞”输赢不重要，“晒”出生活美、文化美、体育美是目标。遵义市映山红舞蹈队张瑛已连续参加两届全国广场舞大赛，“我们把民族文化、幸福生活融入到舞蹈编排中，希望通过这个赛事传播出去，跳的时候内心自豪感满满。”全国广场舞大赛让没有舞蹈专业背景的舞者获得了“闪亮登场”的机会，参与者在动感节奏中载歌载舞，尽情地展示自我。

（袁雪婧）

青海尖扎国际铁人三项挑战赛结束

本报讯 2023年中国黄河“溯源之旅”铁人三项系列赛暨第二届青海·尖扎国际铁人三项挑战赛近日在青海省尖扎县举办，吸引了300余名铁三爱好者参与，经过激烈角逐，各组别奖项花落各家。

本次比赛设精英组、全程组、半程组、骑跑两项组和横渡组等5个组别。为了促进尖扎铁人三项运动发展，赛前举办了小铁人夏令营，本次比赛也是夏令营的结营考核，以比赛的方式进行测试，让小铁人们沉浸式感受铁三项目的魅力。

因青海尖扎地处青藏高原，海拔相对较高，本次赛事的全程距离游泳为300米，自行车为40公里，跑步为5公里；半程距离游泳为300米，自行车为20公里，跑步为3公里。

经过激烈角逐，来自无锡市铁人三项运动协会的本杰明

夺得男子精英组冠军，来自贵阳多彩铁人三项俱乐部的蒋冬梅获得女子精英组冠军。本杰明表示，这是他第二次参加尖扎的铁人三项比赛，面对较高的海拔、寒冷的水温带来的困难，赛道亮丽的风景、沿途市民的热情给他带来无限前进的动力。

本次小铁人夏令营以一场正式的铁三比赛画上圆满句号，从3所特色学校优中选优的20位孩子，经过了为期5天的全方面训练，小学组10人和中学组10人顺利完成了骑跑两项比赛，得到了大家的称赞。

本次赛事由中国铁人三项运动协会、青海省体育局、青海省体育总会、黄南藏族自治州人民政府主办，青海省铁人三项运动协会、尖扎县人民政府承办。

（弓学文）

环黄山国际公路自行车赛落幕

本报讯 为期三天的2023“犀旺杯”环黄山国际公路自行车赛7月23日在黄山市落幕，比赛吸引了来自28个国家和地区的18支车队参赛，经过激烈角逐，中国华兴洲际队的特拉里欧·朱利安身披象征个人总成绩第一的黄衫和冲刺王绿衫。

此次赛事共设环黄山主题赛、湖光山色骑行赛、城市沿江绕圈赛三个赛段，线路包含山地、丘陵、平路等类型，对车手的综合能力进行了考验，总距离362公里，而且本次比赛还是国际联盟注册赛事与奥运积分赛，为中国车手争夺更多奥运积分提供了条件。

经过三个赛段的角逐，其他领骑衫也各有归属。马来西亚丁加奴洲际队的桑巴亚尔·贾姆巴里亚茨获得亚洲最佳车手蓝衫，恒翔洲际队的莱利安努·克里斯蒂安获得爬坡王圆点衫。

徽州毛豆腐、古塘菜糕、徽州剪纸、徽墨……

环黄山国际公路自行车赛期间，不仅有“速度与激情”的视觉盛宴，人们还可以品尝安徽特色美食、感受安徽非遗魅力，除此之外，各类体验也让大家感受到了骑行的乐趣。以“秀美黄山·乐在‘骑’中”为主题的第四届黄山市体育消费节暨黄山骑行生活节于7月22日至23日在黄山世纪广场举行，不仅丰富了环黄山赛的独特文化内涵，也更好地展现了安徽深厚的文化底蕴，使之传播至全世界。

“近些年，黄山市举办了各类国际赛事，拥有非常丰富的办赛经验。”黄山市体育局负责人说，黄山市一直以来都以赛事为媒，做好“体育+旅游+文化”等融合文章，从而推动黄山市体育高质量发展。“今年黄山市体育消费节，极具安徽特色，大概有60多家商户参与，大家反响非常好，我们也希望能够通过环黄山赛为当地经济的发展注入活力。”

（弓学文）

环拉萨城自行车大赛收车

本报讯 7月23日，2023环拉萨城自行车大赛发车，车手们齐聚雪域高原拉萨，尽情领略拉萨的自然生态之美。经过激烈角逐，各组别冠军各有归属。

比赛共设置公路自行车男子精英组、山地自行车男子公开组、山地自行车女子公开组三个组别，选手们从拉萨市柳梧万达广场出发，最终到达布达拉宫，全程共计72.3公里。

公路自行车男子精英组率先发车，随后以每组10分钟的间隔，山地自行车男子公开组和女子公开组也先后出发。经过车手们的激烈比拼，最终北京GDR车队的梁世重获得公路自行车男子精英组冠军；山地自行车男子公开组冠军则是GUSTO SUPERTEAM中国车队的金桢鸿；山地自行车女子公开组冠军被平潭国际旅游岛-BROSS女子力量车队的高艳娇获得。

本次大赛由中国自行车运动协会、西藏自治区体育局、拉萨市人民政府主办，拉萨市体育局、拉萨市体育总会承办，拉萨市文化局、拉萨市旅游发展局协办，北京新泰明体育文化发展有限公司运营。

（弓学文）