

国家女子花剑队冬训狠抓体能与实战

本报记者 宋菲文/图

11月30日，刚踏进位于北京老山的击剑训练馆，映入眼帘的是写有“抓住机遇、奥运团体出线、实现人生价值”“抓落实、强能力、促队风”“从难、从严、从实战出发”的三条红色条幅，国家女子花剑队的姑娘们正在这里积极展开2023-2024赛季首站女子花剑世界杯前的最后一周集训。

当天完成好有氧跑之后，国家女子花剑队主教练雷声带着队员们进行一对一的个别课训练，模拟实战中可能会出现的情况，下午队员们又集中在综合馆进行力量训练以及与专项动作相结合的身体训练……这是国家女子花剑队展开冬训以来日常训练内容的缩影。“国家女子花剑队于10月底回到北京老山训练基地开启今年的冬训，由于11月没有比赛，在12月初奔赴塞尔维亚诺萨德参加2023-2024赛季女子花剑世界杯首站前，我们充分利用这近一个月的时间狠抓专项体能，并从实战出发打磨技术，这样做就是为了全力以赴备战奥运会积分赛，同时为巴黎奥运会积蓄能量。”雷声说。

今年整个冬训的时间看似零散，但女花的教练员和运动员却牢牢把握住了这一个月的时间进行集中“充电”，作为主教练的雷声认真研究击剑项目的特点、每名运动员的生化指标和竞技状态以及有待提升的方面，制定了合理的训练计划，他还与体能教练孔昕炜沟通和探讨，一系列更有针对性的基础体能、专项体能训练内容加入了每周的训练课，力求达到事半功倍的效果。雷声介绍说：“以一周的训练课为例，步伐练习、个人赛和团体对抗赛、个别课，基本一周两到三次，目的就是

从实战出发，夯实技战术厚度，其中穿插着以提升基础体能为主的有氧跑和跳操练习，还有以打牢专项体能为主的力量练习外加一些锻炼速率的跑跳组合的练习等等。”谈及队员们取得的进步时，他说：“黄芊芊的进攻比较好，但是手上防守的连贯性稍弱一些，所以我在个别课不断去帮助她补足手上连续交锋的短板，通过一段时间的模拟实战，她在连续交锋中更加从容。”

王玉婷是队中基础力量相对较弱的队员，通过近期的基础体能和专项体能训练，她的整体力量有了明显提升，在实战中耐力和进攻能力也进步显著，她表示：“孔昕炜教练给予了我很大的帮助，我在实战训练中的发挥越来越得心应手，得益于近一段时间的基礎体能训练。”

在当天的训练课结束后，雷声总结道：“整体来看，近一个月的时间里专项技术训练、基础体能、专项体能、实战训练四个核心板块充分融入到每一周的训练课中，训练量较大、强度也不小，直到启程去塞尔维亚前的这一周训练量才有所减少，队员们积极投入每周的训练课，能感觉到她们的体能、专项技术有了很大的进步。”

国家女子花剑队是一支比较年轻的队伍，在杭州亚运会上，中国女子花剑队为中国击剑队斩获两枚金牌，打破了中国女子花剑队在亚运会上20多年的“金牌荒”。“00后”黄芊芊顶住了压力，收获女子花剑团体和个人的两枚金牌，成就“双冠王”。“我们不能因为当前取得的进步而浮躁，今年开展冬训以来，我们做好了面对更多挑战的准备，将力争在12月的首站世界杯上拿出最好的状态、展现现阶段的训练水平。”雷声说。

国家花游队查漏补缺备战世锦赛

本报记者 李东烁

国家体育总局训练局游泳馆内，国家花样游泳队的队员们头戴黑色泳帽、身着橘黄色泳衣、戴着统一的泳镜，就连老记者都认不出谁是谁。“为了公平起见，全队不管是老队员，还是小队员都统一着装。”国家花样游泳队主教练张晓欢解释道。

11月30日，为期两天的国家花样游泳队多哈世锦赛选拔赛在北京收官。队伍首先进行了专项自选测验。张晓欢表示：“今天的测试内容实际上就是我们即将参加世锦赛的一套自选动作，每个人单独来做。在完成的过

程中，我们更加注重了前几次比赛裁判提到的水域利用的问题。”

近一段时间，国家花样游泳队的队员们遭受到流感侵袭，几乎所有队员轮流发烧，比赛当日还有吃完退烧药上场坚持比赛的队员。“经历了昨天一整天高强度选拔测试，运动员都挺不容易，但我很高兴看到我们队员都有着坚强的意志品质。”张晓欢说。

在第一天的比赛中，在测验集体技术自选5个必做动作连做和3串自由必做腿组合单独定点做时，由于每个队员的技术水平相对接近，三位外籍专家和两位国内专家组成的裁判组“发愁”了。在第二天的专项自选测验中，老队员和



黄芊芊在训练中。

题，包括个人在比赛中的心态把控。同时也有很多收获，裁判刚刚要求的，在训练中教练也经常会强调，现在自选也在不断地冲难度，对于体能的要求非常高。新规则要求我们更精准地完成动作，如何去应对这种压力和紧张的情绪，也是我们每个人都要学习的。”

张晓欢认为：“年轻运动员近期的进步非常快，看到了他们和整体阵容的差距在逐渐缩短，老队员的传帮带作用和年轻运动员这种朝气，给整个队伍带来很多希望。接下来的备战中，体能还是王道。新规则下，我们既要有难度，但是也不能很激进地增加难度，挑战运动员的身体极限，这会严重影响他们完成动作的精准度。所以体能对我们至关重要，体能决定一切。”

据悉，本次选拔成绩排名前14位的选手将参加多哈游泳世锦赛。队伍入选多哈世锦赛的大名单将于近期公布。

本报记者 周 圆

11月30日，2023-2024中国男排超级联赛上演第一阶段小组赛第五轮争夺。本轮比赛中出现了一场精彩的5局大战，坐镇主场天津武清体育中心的天津食品集团男排3比2险胜浙江德清男排，赢得联赛四连胜。

本轮比赛前，天津男排保持三连胜。此役在主场遭遇了拥有李咏臻、张冠华、王滨等多名国手的浙江男排，是一场难度较大的比赛。

面对强敌，天津队在赛前做了充分的困难准备，并快速进入状态，中局利用伊朗外援埃斯凡迪亚尔大力发球，造成卡轮，领先5分。随后，天津队的攻击性发球继续发挥威力，浙江队一传不稳失误增多，天津队25比16拿下首局。

第二局浙江队提升了状态，也通过增加发球的威力与天津队展开相持。21平后，在关键分的争夺中浙江队更胜一筹，25比22扳回一局。

第三局比赛又重新回到天津队的节奏中，埃斯凡迪亚尔的发球再次建功，25比15，天津队取胜，大比分再次领先。落后的浙江队展开绝地反击，在20平后连续得分，25比22将比赛拖入决胜局。决胜局，天津队没有再给手机会，8比2领先交换场地，最终15比9拿下决

胜负局，大比分3比2胜出，取得四连胜。

“比赛很胶着，过程很辛苦。”赛后天津队主教练刘浩表示，“今天对手在发球、网口进攻的坚决性上做得非常好，给我们带来了很大麻烦，尤其是发球，对我们的一传冲击非常大。”不过

收获四连胜 天津男排期待打一场进一步



袁党毅在比赛中庆祝得分。

天津赛区供图

能够

在比赛胜利后，天津男排队员中有一

竞赛圈

丁俊晖晋级斯诺克英锦赛八强

本报讯 北京时间11月29日，斯诺克英国锦标赛1/8决赛结束了4场争夺，中国选手丁俊晖6比3击败汤姆·福德，晋级八强。

1/8决赛继续采用11局6胜制，上半场前两局丁俊晖分别打出单杆126、110分，取得2比0的领先。随后福德回敬单杆118分、98分，连续两局零封丁俊晖，将比分追至2比2平。

下半场开始后，丁俊晖重新占据优势，以4比2领先福德，尤其是在第六局争黑环节中三库翻进黑球，赢得全场掌声。接下来两人各胜一局，丁俊晖以5比3获得赛点，第九局

丁俊晖再次打出单杆破百的表现，以总比分6比3击败福德，率先挺进八强。

此役过后丁俊晖的临时排名升至第16位，这是一个很重要的位置，不过他赛后表示，自己并没有时间去考虑这些，“我喜欢在这里打球，我只想赢得比赛。”

当天进行的其余3场比赛，特鲁姆普6比0零封琼斯，马克·威廉姆斯6比4淘汰克拉克，马克·塞尔比6比5艰难击败霍金斯，三人均晋级八强。

1/8决赛的另外4场比赛中，中国选手周跃龙将对阵希金斯，张安达迎战布雷切尔。

(扈建华)

第六届成都全球象棋双人赛开幕 新科世界冠军孟辰领衔参赛

本报讯 12月1日，“锦江杯·熊猫之路杯”2023年第六届“一带一路”成都全球象棋双人赛将拉开帷幕。来自13个国家和地区的32名棋手将参与本届赛事的角逐，其中包括刚刚在休斯敦夺得世锦赛冠军的孟辰。

全球象棋双人赛创办于2017年，是“棋城”成都自主创办的世界象棋联合会主办的中外双人“同下一局棋”的创新赛事。双人赛对象棋在世界范围内的普及推广和竞技水平的提升发挥了非常重要的作用。本届全球象棋双人赛以“象行无界，棋聚有路”为主题，践行“中外同下一盘棋”的初心，坚定文化自信，推动象棋的全球化发展，助力后大运时代成都世界赛事名城建设，弘扬中华优秀传统文化。

在前三届比赛中，越南赖理兄/马来西亚嘉涵、中国陈丽淳/日本所司和晴、中国赵鑫鑫/柬埔寨邱克先先后夺得冠军。第四届比赛，国内混双组赵鑫鑫搭档唐丹夺冠，国际双人组由中国郭凤达/马来西亚嘉涵获得第一名。去年第五届比赛赵鑫鑫/时凤兰夺得国内混双组冠军，国际双人组由中

国澳门李梓毅/东马豪威搭档夺冠。

本届比赛分为红帅组和黑将组。红帅组由国内等级分排名靠前的男女棋手和越南顶尖男女棋手共16人组成8对组合。其中休斯敦世锦赛男子个人冠军孟辰将与中国棋手陈丽淳搭档，休斯敦世锦赛女团冠军成员刘欢将与越南名将阮明日光搭档。曾在该赛事中屡次夺冠的世界冠军赵鑫鑫将在本届比赛中与郎祺琪搭档。黑将组也有8对组合，中国香港名将黄学谦将与泰国棋手成汉辉搭档，来自成都棋院的东道主棋手许文章将与黎巴嫩棋手伊利亚斯·阿布·乔德搭档。两个组的各8对组合将通过七轮单循环赛分别决出名次。

比赛期间组委会还将推出一系列象棋推广活动，世界冠军郑惟桐将在“世界冠军进校园”活动中回到他的母校成都市少城小学，他还将前往成都博物馆参加第十八期“锦观·棋城讲坛”，为广大棋友讲述自己的世界冠军成长之路。此外郑惟桐还将搭档孙若谷为棋迷朋友在线解说本次赛事的决赛。

(葛会忠)

欧冠16强确定12席

本报记者 马艺欧

2023-2024赛季欧洲冠军联赛北京时间11月30日结束小组赛第五轮全部争夺，欧冠16强席位已经揭晓12席。

B组小组赛第五轮前，阿森纳以3胜1负的成绩领跑。本轮只要在主场战胜法国球队朗斯，就能提前一轮锁定小组头名。面对小组赛第二轮曾战胜过自己的对手，阿森纳在半场结束前就已经5比0领先。随着若日尼奥下半场点球得分，阿森纳收获了一场6比0大胜。

B组另一场比赛中，荷兰球队埃因霍温在客场以3比2战胜土耳其球队加拉塔萨雷，锁定了本组另一个晋级名额。

曼联本轮客场对阵加拉塔萨雷的比赛一度两球领先，但最终与对手3比3战平。五战仅积4分，目前位列小组第四。不过曼联仍有晋级希望，本组另一场比赛中，已经提前晋级16强的德甲拜仁慕尼

黑队在主场与丹麦哥本哈根队战成0比0。目前哥本哈根和加拉塔萨雷同积5分。最后一轮比赛中，只要曼联能在主场战胜拜仁，仍可晋级欧冠淘汰赛。

C组呈现出皇家马德里一枝独秀的局面，西甲领头羊本轮在主场以4比2战胜意甲那不勒斯队后，以五战全胜的成绩稳居小组头名。本组另一场比赛中，葡萄牙布拉加队在主场与德甲柏林联合队战成0比0。小组赛最后一轮那不勒斯主场与布拉加队的比赛结果，将决定谁晋级欧冠16强。

D组在本轮比赛之前已经揭晓晋级悬念，最终葡萄牙本菲卡在主场与国际米兰战成3比3，皇家社会与萨尔茨堡则是0比0收场。

目前，已经晋级欧冠16强的球队包括：拜仁慕尼黑、阿森纳、埃因霍温、皇家马德里、皇家社会、国际米兰、马德里竞技、拉齐奥、多特蒙德、曼城、RB莱比锡、巴塞罗那。