

全力以赴 为国争光

张湘祥鼓励青少年挑战自我

本报记者 杜婕

中国奥委会定向帮扶活动暨奥运健儿公益服务大行动近日在哈尔滨市人民体育馆举行。北京奥运会男子举重62公斤级冠军张湘祥受邀出席活动，并以《坚持梦想不失常》为题，与哈尔滨体育运动学校、哈尔滨第三重点业余体校的师生们分享了他的成长之路。

“我1995年来到北京训练，1999年入选国家队。2000年悉尼奥运会是我第一次参加奥运会，当时我只有17岁。”正是在悉尼奥运会56公斤级赛场上，张湘祥以总成绩287.5公斤，与队友吴文雄成绩相同，因体重最大最终获得一块铜牌，17岁的张湘祥成为中国举重队最年轻的奥运奖牌获得者。

谈到职业生涯中印象最深刻的一场比赛，张湘祥说，那无疑是2008年北京奥运会他夺得举重62公斤级冠军的那一场。“一方面是在家门口举办奥运会，此生难忘；另一方面，自己在家门口举办的奥运会上获得金牌，升国旗、奏国歌，更加难忘。”张湘祥动情地说：“当时在北航体育馆，奏国歌的时候，现场每个中国人都在高声唱——那是我第一次在赛场上流泪。”

张湘祥与师生们分享了作为国家队运动员对于队服胸前国旗和五环图案的理解。他认为，能够代表国家征战国际比赛是无上的荣耀，运动员就应该努力站上巅峰，为国争光。

“举重是挑战人体力量极限的项目，挑战性很强。如果你能够挑战自己，不断突破，就没有事情能难倒你，你才能做到别人做不到的事情。”张湘祥鼓励大家，“定好目标，全力以赴，不要轻言放弃。”

“无论最终是否能够站上最高领奖台，都不会辜负你这一路的艰辛。这个过程教会你如何对待困难，如何对待人生。”张湘祥1983年出生于福建龙岩，他从小就记着爷爷常说的一句话，“吃得苦中苦，方为人上人”。

张湘祥目前就职于北京体育大学校友会和基金会，从事教育服务工作。他笑称自己是北京体育大学“纯自主研发”，从“冠军班”毕业后，2008年留校。之后由于工作需要，也曾辗转在体育传媒工作过一段时间，2015年又重回北京体育大学。这些年，张湘祥也一直参与组织优秀运动员进社区、进校园等活动，也在一些需要帮扶和支持的偏远地区推广体育运动，传播体育精神和奥林匹克精神。

张湘祥认为，体育精神和奥林匹克精神的传播，特别需要通过面对面的互动和交流，从而实现更好的落地。这种互动，能够帮助人们更深入地理解体育和体育精神。

严浪宇

新华社记者 程敏

事认证程序。延长赛事技术认证的时间周期，对赛事规模、举办日期、组织架构等关键内容进行严格把关，且无特殊情况不得临时变更，提高对赛事核心方案的审核标准，建立退出机制。在赛事认证程序中增加运营单位注册环节，并对运营单位资质进行定期审核。明确省级监管单位与协会的赛事核准时间，并增设对首次认证赛事的实地检查环节。

安全是发展的前提，发展是安全的保障。2024年，中国田协还将持续鼓励和服务好广大跑友和各地方对路跑赛事的参与热情和旺盛需求，还将正视和直面路跑赛事质量参差不齐，部分赛事专业化、规范化水平不高等问题与挑战，坚持以人民为中心，坚定高质量发展导向，统筹好发展与安全，继续加强对认证赛事的管理与服务，完善制度建设，不断提高赛事质量，以更好地满足广大跑友多元化多层次的参赛需求，共同推动中国路跑行业的高质量发展。

冬训进行时

得不太好，差点跳到网外了。”严浪宇认为，自己的成套在难度、高度、技术、位移上整体指标不是很均衡，“接下来还要继续提升稳定的控制能力，这是很重要的。”冬训前半部分打好了体能基础，后半部分就以专项成套训练为主了。“测验中用了难度17.8的成套，自己还有难度更高的成套，但仍在打磨，比赛时会根据情况来选择，难度和稳定性的均衡是很重要的。”

中国蹦床队将参加2月底举行的2024年蹦床世界杯巴库站比赛，将其作为今年第一站国际比赛，据悉届时中国男队的最强对手白俄罗斯队也将参赛。面对强手的挑战，严浪宇认为做好自己最重要。“我们的项目不是对抗性的，重要的还是做好自己，比的就是心态。做好自己的过程比去想最终结果更重要，过程做得好，才有可能产生好结果。”

肌、腿部力量加强了，核心练得比较多。”严浪宇表示，虽然体能训练比较枯燥，但效果很显著。“练起来确实累，但是不累就没有效果了。”

在技术方面，严浪宇每天系统推进着分段和成套训练。为了能保证系统训练，他在这个冬训也很注重防伤病。“这个冬训是自己身体状态最好的冬训，很注重防伤病，没有受到伤病困扰，以前的冬训多少都受到伤病影响。”

在巴黎奥运会前的最后一个冬训，除体能、技术这些“硬实力”训练之外，“软实力”同样不可或缺。“这个冬训希望自己把心态练好，在比赛中能有更稳定的表现。经常会在训练中想办法模拟比赛场景，感觉取得了一定效果。”

如今冬训过半，通过测验严浪宇也更好地发现了自身存在的问题。“第二站出现了追求高度但稳定性不佳的情况，跳太高了，虽然最后成套成功完成了，却是接近失败边缘的成功，有点侥幸。第七个动作控制

两站冬训测验均排名第一

严浪宇夯实基础注重过程

本报记者 袁雪婧

“冬训我在体能方面下了功夫，把身体先练扎实。成套训练也比较系统，整个冬训都在踏实推进。”在上周进行的国家蹦床队冬训测验暨世界杯选拔赛上，严浪宇在全部两站均排名第一，展现了不俗的稳定性。

国家蹦床队冬训选拔测验上周在两天内进行了两站比赛，每站比赛都有预赛和决赛两场，预赛每名选手还要完成两套动作，比赛强度较大。严浪宇在两站决赛均排名第一，其中第一站决赛得到62.08分，第二站决赛得到61.57分。

点评冬训测验的表现，严浪宇总体比较满意。“两站选拔测验总体正常完成了，第一站表现更好一点，更兴奋更有劲一些，第二站体能稍微有些下降，但也基本稳定发挥了水平。”冬训前期，严浪宇注重打好体能基础，目前看效果不错。“这个冬训我在体能训练上着重把腹背

坚持问题导向 推动路跑行业高质量发展

中国田协修订路跑赛事认证管理办法

本报记者 李东烁

去年全国路跑赛事快速复苏，仅中国田径协会认证赛事就多达308场，服务跑者420余万人次。中国田协高度重视对认证赛事的管理与服务，保证了认证赛事的总体质量。为进一步优化对认证赛事的技术服务水平，提高认证赛事的质量与广大跑友的参赛体验，发挥认证赛事引领路跑行业高质量发展的作用，针对赛事组织的实际问题，今年中国田协对原《中国田径协会路跑赛事认证管理办法》(以下简称《办法》)进行了修订。坚持以问题为导向，力求完善和改进当前路跑认证赛事组织中不专业、前期准备不充分、运营单位准入门槛低等主要问题，旨在推动路跑行业高质量发展。

《办法》对赛事距离与名称的使用要求作出明确规定。针对目前国内路跑赛事存在距离设置混乱、赛事命名不规范等问题，本次修订参考世界田联竞赛规则，明确了赛事认证的最低范围与赛事命名原则，规范了路跑赛事的名称使用。

本次修订还对竞赛组织技术标准进行了细化，明确了A类赛事赛道的最低宽度、起终点直道距离等赛道技术标准。同时为保证赛事公平性，提高赛事成绩准确性，对感应计时点和计时毯点位设置及数量做出了具体规定。

同时为有效约束地方“盲目上马”、运营单位“集中办马”，更好确保赛事服务水平和质量，有针对性地提升准入门槛，确保主办方具有一定办赛经验。路跑赛事规模

大、路程长、举办场所相对开放、组织较为复杂，这对赛事举办地的人力、物力资源的投入要求很高，近年来全国各地申办路跑赛事热情高涨，但部分地区赛事综合保障能力与办赛目标有差距，存在一定风险隐患。为提高办赛质量与属地管理的综合保障能力，本次修订对不同类别认证赛事的主办单位组成及主办单位路跑赛事的办赛经验提出了新的要求。

此外本次修订还提高了运营单位的准入门槛，建立运营单位白名单制度，并对运营单位的间隔办赛时间提出要求，以避免同一运营单位连续密集承办、举办赛事，造成赛事组织水平降低，带来风险隐患。

《办法》要求举办路跑赛事应保证充足的筹备时间，加强全流程赛事监管，优化赛

青春应在奋斗中度过

“双修”车手吕先景希望新赛季继续突破

本报记者 弓学文

公路训练是中国华兴洲际自行车队的冬训日常安排，目前车队大部分中国队员仍在海南五指山训练。每天一早吕先景会先在屋内进行一些骑行准备活动，随即便身着色彩鲜艳的队服、头戴头盔，推着自家的“战车”在酒店楼下绕小圈骑行热身，另外还会再检查一下自行车的轮胎，然后开启一天的正式训练。

五指山是一个被热带雨林环绕的美丽山区，路线复杂多变，上坡、下坡、急转弯等一应俱全，非常适合公路自行车骑行，有利于全面提升运动员竞技水平。在当天100公里的骑行训练中，吕先景始终保持队伍内匀速骑行。“目前我以恢复状态为主，为即将到来的新赛季储备能量。”吕先景1月8

日才返回车队，去年他的胳膊做了手术，一直在云南昆明恢复。“现在恢复得还算可以。”

华兴队是以中国公路自行车国家队为职业队的职业队，自成立以来，便开始在国内选拔优秀的车手为中国公路自行车运动的发展培育人才。吕先景作为一名优秀的山地自行车运动员，获得过天津全运会、山地自行车全国锦标赛、中国山地自行车联赛等国内重要山地车比赛的冠军，他凭借出色的个人素质和竞技水平被华兴队选中，开始跟随华兴队在国外训练、征战的生活。通过近两年的“与狼共舞”，吕先景的个人综合能力得到很大提高，不仅在国内外公路自行车环赛出类拔萃，成为“明星”车手，而且2023年还随华兴队在欧洲赛场有着耀眼表现，在阿拉尼亚杯自行车赛上

吕先景以第六名成绩完赛，帮助华兴队斩获首场UCI比赛胜利，不仅如此，2023赛季华兴队还顺利帮助中国男子公路自行车项目取得巴黎奥运会入场券。“中国华兴洲际自行车队的平台让我成长了很多，不仅帮助我全面提高了竞技水平，而且更加坚定了我在比赛中的自信心和不服输的决心，也非常感谢华兴队给予我一个展现自我的平台。”吕先景说。

作为一名公路和山地“双修”车手，吕先景虽然近几年长期在公路职业赛场上历练，但公路自行车、山地自行车其实都是他运动生涯的重要组成部分，而且即便离开山地车赛场多年，吕先景对山地自行车的关注和热爱从未减少一分。2023年，他再次踏上熟悉的赛场，便是一场硬仗，在第28届亚洲山地自行车锦标赛男女奥林匹克越野

项目男子成年组比赛中斩获金牌，为中国山地自行车队锁定一个奥运资格。“我作为一名自行车运动员，能够在赛场上为国争光是我的荣誉，希望能够凭借自己的能力为中国自行车运动的发展做一些力所能及的事情。”吕先景不仅拿到男子成年组金牌，还在混合团体接力赛中力挽狂澜，在最后一棒骑行中，不可思议地将一分多钟差距追回实现逆转，帮助中国队获得冠军。“当时自己特别紧张，等待期间想了很多办法，但是没想出来，只有全力去拼，然后也是不辱使命，在距离终点200米左右把差距追回来了。”

经过一系列大赛的锤炼，吕先景更加认识到了自己的不足之处。他认为自己的爆发力、冲刺能力等方面都需要提高，接下来也会苦练体能和技术，补强短板，希望在新的赛季能够继续突破，超越自我，再创佳绩。“在通往梦想的星辰大海，只有扬起奋斗的风帆，才能到达光辉的彼岸。因此，青春应在奋斗中度过，奋斗的青春才是无悔的青春。”吕先景说。

维克安泽国际象棋大赛

居文君弈和古克什

居文君展现了非常好的残局功力，关键时刻应对非常精确，未给对手任何可乘之机。最终双方大战52回合，在车马兵残局中握手言和。

世界冠军丁立人本轮遭遇挫折，执黑负于法国棋手菲罗贾。菲罗贾在开局阶段选择了一路较为少见的变化，并且弃掉中心兵积极寻求攻势，丁立人在后翼和中心寻求反击。第18回

合，丁立人在大致均势的局面中出人意料地出现严重失误，导致黑方落入败势残局。战至第43回合丁立人告负。中国棋手韦奕执黑与上届冠军、荷兰棋手吉里在格林菲尔德防御中战成均势的车象兵残局，于第33回合停钟作和。

在其他几场比赛中，俄罗斯棋手涅波姆尼亚奇执白击败乌兹别克斯坦

棋手阿卜杜萨托洛夫，荷兰棋手乔登·范弗里斯特执白弈和伊朗棋手马苏德·荷兰棋手沃默丹执白弈和印度棋手普拉格纳南达，印度棋手维迪特执白弈和德国棋手冬琴科。

前八轮比赛结束后，古克什、吉里和菲罗贾同积5分，处于积分榜第一集团。阿卜杜萨托洛夫、普拉格纳南达、维迪特和涅波姆尼亚奇同积4.5分。韦奕和沃默丹同积4分。丁立人和居文君同积3.5分。乔登·范弗里斯特积3分。马苏德和冬琴科同积2.5分。

(葛会忠)

吕先景

新华社记者 胡虎虎摄

