

齐心协力 一鼓作气 全力以赴 一战到底

国羽女队在逆境中成长

本报记者 周 圆

“齐心协力、一鼓作气、全力以赴、一战到底”，这是本届尤伯杯国羽女队的口号。5月5日，她们在第六次喊起口号之后，做到了“一战到底”，6场比赛全部零封对手，第16次捧起尤伯杯。

2022年尤伯杯决赛经历5场大战惜败于韩国队，去年杭州亚运会决赛再次不敌韩国队，两次失利让国羽姑娘们赛后都流下了泪水。而这一次，在成都，她们“齐心协力、一鼓作气、全力以赴”，朝着夺冠的目标坚定前行，彼此相信、互相扶持、给予力量。

陈雨菲在淘汰赛作为“一单”，每次都能为队伍打响头炮。“只要站在这个位置，我就会全力以赴。”从2018年至

今，陈雨菲一路走来，内心越来越强大。“其实不管她是赢还是输，她在场上的态度和拼劲都会对我们后面上场的队员有很大的鼓舞。”何冰娇谈起陈雨菲的表现时说，这是国羽“一姐”带来的榜样力量。

半决赛经过85分钟鏖战险胜后，决赛陈清晨/贾一凡站在赛场上依旧火力十足。这是陈清晨第五次参加尤伯杯，“8年过去了，我还站在这里。”这8年，她始终保持在世界羽坛的高水平。这是贾一凡的第四届尤伯杯，这次她的左手臂贴满了胶布，为了更好地在比赛中杀球。携手征战10年，每当在场上遇到困难，“凡尘”都会坚定地相信彼此。

作为“一单”和“一双”，陈雨菲和

“凡尘”近几年感受着压力，但这也是她们必须要承担的责任。“这么多年了，我们彼此不会过多去说什么，大家就是互相信任。”陈雨菲非常相信陈清晨/贾一凡在团队的表现。

挂上金牌的那一刻，本次尤伯杯出战5场取得全胜的何冰娇流下了幸福的泪水。“从去年到今年确实流了太多眼泪，但是一切是值得的，眼泪的尽头是笑容，这种感觉真的太好了。”去年杭州亚运会决赛，何冰娇作为二单，没能为队伍拿分，导致中国队负于韩国队无缘冠军。这一次尤伯杯决赛，何冰娇在第一局10比21告负的情况下，接连拿下两局，2比1逆转取胜为中国队锁定尤伯杯冠军。

“很高兴这次我和队友能拿下尤伯

杯。尤杯回家了！”再次面对团体决赛，何冰娇坦言即使2比0领先上场，自己也会有些紧张，但这次她不会放弃。“虽然第一局只拿到10分，但不能就这么算了。”

这次尤伯杯比赛期间，何冰娇和陈清晨住在一个房间，两人在房间各自看录像，彼此的压力能够互相感受到，但是两人相互鼓励，一起努力。“她是我的先锋，我是她的后盾。”何冰娇说，比赛到第三局时听到了“陈姐”在为她呐喊，她也有了更多的力量。

从2022年泰国曼谷难过的眼泪，到如今成都幸福的笑容，国羽女队在逆境中成长。展望巴黎，在大赛中收获的经验、得到的锻炼，会激励她们继续携手勇敢前行。

（成都5月5日电）

雨菲没有给对手机会，全场比赛进攻有威胁、得分有手段、变化有节奏、防守有章法，2比0轻松获胜。这是因为她在赛前做了充分的研究和准备，“从昨天晚上开始准备，就是看她以前把我打得满地找牙的录像，这样让我会在思想上更加严谨。”

从2017年作为国羽主力征战国际比赛至今，给陈雨菲留下深刻印象的都是团体赛，在她心目中，团体赛的重要性永远高于个人赛，但作为一单，她此前参加了3届尤伯杯，3届都难称圆满。

第一次是2018年队伍止步半决赛，第二次2021年队伍捧杯，自己却输给了山口茜。”因为决赛输球自己多少都会不开心。“2022年她贡献高光一幕，团队却卫冕失败。终于这一次陈雨菲没有遗憾，她出战4场比赛，全部2比0取胜，而且队伍也最终夺回了尤伯杯。“今天都圆满了！大家都表现得很好，无论是女单还是女双，我们都是拧成一股绳夺回尤伯杯。”

“陈雨菲作为一单，一直很稳定地为团队拿分，这次尤伯杯可以让她的内心更加强大。”国羽女单组主管教练罗毅刚评价陈雨菲在本届尤伯杯的表现时说道。尤伯杯后，接下来陈雨菲的重心就是巴黎奥运会。对于自己的第二届奥运会，陈雨菲说要做好过程、享受比赛。

“下一届尤伯杯还会见到你吗？”当记者问及这个问题时，陈雨菲笑言：“我努力吧，我也不确定，但我觉得到时候也可能不是‘一单’了吧，目前就是走好当下的每一步。”

（成都5月5日电）

陈雨菲全胜助国羽夺冠

“这是自己最好的一届尤伯杯”



陈雨菲在比赛中回球。

新华社记者 陈斌摄

本报记者 周 圆

“尤伯杯对我而言是不一样的存在。”站上2024年尤伯杯的舞台，国羽“一姐”陈雨菲眼神坚定。作为“一单”，她四战全胜未丢一局，帮助中国队重夺尤伯杯冠军。队伍能够夺冠，自己也在决赛中获胜，陈雨菲说：“这是自己最好的一届尤伯杯。”

去年杭州亚运会输女团决赛后，向来不爱哭的陈雨菲流下了眼泪，那次比赛让她感受到前所未有的压力。本届尤伯杯，陈雨菲在赛前一直强调减压，不要像亚运会那样，但来到赛场，站在“一单”位置上，陈雨菲不免还会有一些压力。“这么多年已经习惯了，这是一种责任。”陈雨菲较好地处理了压力，在场上整体表现更松弛。

尤伯杯决赛，陈雨菲面对的印尼一单玛丽斯卡是对中国队最有威胁的对手。“对手这几天打得很好，一直在赢，赢了很多高手。之前也输给她，我不会说一定要赢，必须要怎么样。赢是我的目标，但更重要的是做好过程。”陈雨菲没有给自己太大压力，也相信自己可以做到，“我也不是特别好打的对手吧，全力以赴就好。”

比赛中，面对世界排名第9的玛丽斯卡，陈

连续3次拿下制胜分

“小手枪”组合为自己打100分

本报记者 周 圆

当任翔宇/何济霆获得最后一分，所有人冲进场地激动拥抱的那一刻，两人既激动又兴奋。他们为中国羽毛球队锁定胜局，帮助队伍夺得了汤姆斯杯。赛后，他们也为自己的表现打了100分。

从淘汰赛开始，任翔宇/何济霆就是带着2比1的比分上场，他们也连续3次为队伍锁定制胜分。从去年10月才开始搭档的“小手枪”组合，在第一次携手参加的汤姆斯杯上表现让人眼前一亮。

带着2比1的比分上场，任翔宇/何济霆不免有压力，也会有紧张，但是每次站到场上，他们就士气高涨。“我身后有支持我的队友和观众，我们领先，对面其实会更紧张。”任翔宇说，“队友很拼，我们会争取每一分，哪怕我们输了，我们也相信队友，所以我们登场就会把气势和信心拉满。”

“昨天85分，今天100分。”夺冠后，何济霆给他们的汤姆斯杯决赛表现打了满分。

除了身后有支持他的人外，任翔宇还有梦想的动力，那就是拿到世界冠军。“身边的人都是世界冠军，只剩下我了吧，这10年其实一直在朝这个冠军梦想努力，这次又是本土作战，最后能够扛下压力拿下，心情很难形容。”赛后任翔宇热泪盈眶，那一刻他脑子几乎都空白了。

为了兄弟的世界冠军梦，已经是世界冠军的何济霆在场上也会更加努力。“我打团体比赛很兴奋，放得很开，而且我们两个人心很齐，出现问题都能及时沟通，相互鼓励，这次能够一鼓作气拿下比赛，是很宝贵的经历。”

每次庆祝胜利，何济霆/任翔宇都摆出“小手枪”的手势。称自己为“小手枪”组合的何济霆/任翔宇，通过这次汤姆斯杯让大家更加看到了他们的特点，“我们杀球整体的连贯比较快，没有特别重的一拍，我们在这次比赛中将自己的特点发挥出来了，这很不错。”何济霆说。

从去年10月开始搭档，任翔宇/何济霆目前的世界排名已经上升到第11位，这次汤姆斯杯让他们再一次证明了自己的实力，也得到了很大的锻炼。“我们的心态、抗压能力都会有很大进步。”任翔宇坚定地说。

（成都5月5日电）



任翔宇/何济霆(右)在比赛中庆祝得分。

新华社记者 沈伯韩摄

■ 竞赛圈

铁人三项世界杯激战成都金堂

本报讯 “东锦杯”2024成都·金堂铁人三项世界杯赛日前结束，世界各地优秀运动员齐聚一堂，为奥运资格展开激烈争夺。

本次赛事包括铁人三项世界杯赛和成渝双城铁人三项公开赛，共吸引世界各地1000余名运动员参赛。世界杯赛设男子优秀组和女子优秀组，共有37个国家和地区的132人报名参赛，总竞赛距离为51.5公里。本次比赛也是获取奥运会资格的重要积分赛，吸引了朱莉·德伦等多位世界排名前20的运动员参赛。

最终，来自英国的马克斯·史泰利以1小时43分25秒的成绩获得男子优秀组第一名，来自瑞士的朱莉·德伦以1小时55分18秒的成绩获得女子优秀组第一名。中国铁人三项队滕云峰、张弛分别以总成绩1小时46分6秒、1小时46分11秒位列男子优秀组第26、27名。杨一凡用时2小时2分20秒，位列女子优秀组第28名。

本次赛事由中国铁人三项运动协会、四川省体育局、重庆市体育局和成都市人民政府共同主办。

（王向娜）

山地户外运动不断强化科学健身指导

本报讯 2024年山地户外运动科学健身指导宣讲活动首站日前在山东青岛举办。来自中国登山协会、山东省登山户外运动协会、青岛市体育事业发展中心体育社会组织发展部相关负责人、全国群众登山健身大会各承办单位代表、青岛市各区(市)代表等近百人参加宣讲活动。

中国登山协会户外运动部主任彭爱琴介绍，科学健身指导工作是全民健身、全民健康的基础性工作，以山地户外运动科学健身指导宣讲活动为契机，全国各地“户外人”共建了交流平台，打通了互鉴互助渠道，汇聚推进健康中国事业的高质量发展蓬勃力量。

山地户外运动科学健身指导项目是以拍摄所涉及项目短视频、举办大讲堂等形式向社会大众宣传推广科学、安全健身理念的专题项目，以山地户外运动所涉及的科学健身知识

和方法为内容，以短视频为主要传播形式，在抖音等平台进行传播，涵盖了登山、徒步、攀岩、攀冰等关注度高、参与度高、传播价值高、体验门槛较低的项目。

在体育总局群体司的指导下，登山中心于2023年第15个全民健身日、首个体育宣传周期间，在抖音平台创建“山地中国”官方账号，发布山地户外运动科学健身指导系列短视频。目前项目传播总量突破3亿次，官方账号粉丝7.3万。2024年，山地户外运动科学健身指导项目将继续丰富形式和内容，增设线下活动，以大讲堂等形式走基层、进高校，宣传山地户外运动的科学健身理念。

首站宣讲活动，北京化工大学社会体育系教师罗乐与中国登山协会户外运动教师孙涛进行了现场讲解，针对当前开展山地户外运动做出针对性指导。

（王向娜）

2024全国群众登山健身大会青岛举行

本报讯 以“奋进新征程 运动促健康”为主题的2024年全国群众登山健身大会开幕式暨青岛市全民健身登山节活动启动仪式日前在青岛浮山森林公园举办。2000余名来自全国各地的登山爱好者、青岛市企事业单位代表、相关协会机构及市民群众齐聚浮山森林公园，挥洒健身热情，一览壮美山海。

随着发令汽笛响起，登山群众从市北区浮山阳光大草坪出发，沿着浮山绿道一路向前，终点到达山海通廊，全程约3.6公里。组委会在沿途设置补给点，并对到达终点的参与者发放了完赛纪念品。活动中，众多志愿服务团队、单项体育协会

和热心企业参与其中，运动风筝、花样跳绳、手舞龙、歌曲演唱等展演活动增添了热闹气氛。

为鼓励市民以小型、分散、就近原则参与到全民健身登山活动中来，本届登山节设一个主会场，各区(市)设立分会场，向市民推荐37个山头（公园）、景区。

本次活动由中国登山协会、山东省体育局、山东省体育总会主办，青岛市体育局、市北区人民政府、青岛市体育总会承办。国家体育总局登山运动管理中心向青岛市体育局授“2024年全国群众登山健身大会会旗”。

（王向娜）

城市俱乐部国际帆船赛青岛落幕

本报讯 2024·中体产业·城市俱乐部国际帆船赛（以下简称CCOR）在青岛奥帆中心旗降广场落幕。4天的比赛，41支船队、200多名参赛选手在海天之间用“速度与激情”呈现一个个精彩场景，凝炼出一个个美好回忆。

今年的CCOR，不仅参赛船队、船员数量创新高，队员水平及赛事质量都达到近些年的巅峰。参赛帆船从奥帆中心出发，沿沿海一线竞速，不仅让帆船人尽享赛事激情，更让青岛市民以及利用五一假期来青岛观

光游玩的游客大饱眼福。碧海蓝天，几十条大帆船在海面你追我赶，海天风帆浑然一体的美景令人流连忘返。

经过激烈比拼，厦门城市职业学院帆船队、志和·奕依帆船队、视联天下队分别FE28R组别前三名；青岛船歌帆船队、视联航海队、特纳斯和气人家帆船队拿到J80组别冠亚季军。遥控帆船IOM级比赛，来自上海宝山扬帆队的杨江军摘得公开组金牌，上海黄浦红帆队的覃天夺得公开组亚军及青少年组冠军。

（陈思彤）