

剑刃向内 剑尖向前

——中国击剑队冬训进行时

王向娜 张斌

北京老山击剑馆内，运动员脚步滑动的声音和教练员的呼喊声此起彼伏，不多时，运动员们额头上已满是豆大的汗珠。这是发生在11月20日上午9点，中国击剑队冬训中的一幕。

10月底，新一期中国击剑队集结完毕。队中出现了许多新面孔，以重剑队为例，男队石谨泽、张新堃、于梦想等几位小将在本年度各项比赛中表现突出，张新堃在刚结束的瑞士世界杯个人赛上摘得铜牌，取得个人职业生涯新突破。同时队中也有兰明豪、俞乐凡这样经验丰富、状态出色的老将

坐镇。女队大名单中，李欣遥和石琨兰分别出生于2006年、2007年，其他队员中，1998年出生的许诺已是老将。

前些天，由许诺、余思涵、唐君瑶和渠笑笑组成的中国女子重剑队在阿联酋世界杯团体赛上收获第四名，为新周期开了好头。整体而言，新一期集训队非常年轻。中国重剑队教练祝晓林表示：“年轻队员活力足、有冲劲，对于提升队伍活力作用很大。同时也保留了几位保持很高水平的老队员，帮助年轻队员成长。”

击剑项目集中训练的时间比较短，后续会有许多国际赛事，队伍要通过赛练结合的方式不断巩固训练成

果。通过这次集训，除了备战思想、训练理念方面进行统一安排外，对运动员的基本技术和体能也进行了加强。同时，在教练组有序安排下，针对性地解决运动员在技战术运用中的不足。

以本次训练课为例，上午许诺和唐君瑶在教练的帮助下，针对在实战中存在的问题进行了提升训练。训练结束后，许诺的肩膀上捂着一袋冰块，面对新的备战周期她表示：“经历过奥运会的锻炼，自己在心态上仍然需要调整和适应高强度比赛节奏，自己也会加强与教练的沟通，认真做好每一次训练，打好每一场比赛。”

下午进行了分组对抗训练，运动

员们披挂上阵，剑锋相交的声音清脆响亮，几位教练在场内轮番指导。兰明豪作为队内老大哥，对于再次回归表示很开心，“希望自己能做好每天的训练，提升的同时也起好传帮带的作用。”

为了丰富冬训生活，中国击剑协会还购买了英语教材，定期开设英语课，加强语言学习。专项训练之余，还进行踢球、登山等活动，增强团队凝聚力，放松身心。祝晓林说：“新一期集训队伍整体还处于磨合阶段，还需要通过参加比赛来巩固训练成果，发现问题、解决问题，新的备战周期我们都在努力。”

中国羽毛球大师赛结束首轮争夺

国羽多位选手晋级次轮

本报深圳11月20日电 记者周圆报道：世界羽联世界巡回赛750赛事——中国羽毛球大师赛在深圳体育中心结束各单项首轮争夺。当日国羽在10场比赛中取得6胜4负，加之首日的11场胜利，国羽在5个单项共拿到了17个16强席位。

备受关注的男单赛场，当日国羽取得1胜1负。翁泓阳苦战3局，19比21、21比15、21比9逆转中国台北选手苏力扬。在日本熊本大师赛夺冠的李诗沣，遗憾以14比21、19比21连丢两局，不敌中国台北选手林俊易。加上首日石宇奇、陆光祖、雷兰曦晋级，国羽男单共四人闯入16强。

女单方面，2号种子王祉怡21比10、21比7轻取中国台北选手白驭珀，高昉洁21比8、13比21、21比11击败丹麦选手莱恩。加之首日战胜队友韩悦的张艺曼，国羽共三人跻身16强。

女双2号种子刘圣书/谭宁21比15、21比7完胜韩国组合金宝荣/金昭映，但是年轻组合丁柯蕴/王漪朵挑战马来西亚强档陈康乐/蒂娜失败。加之首日贾一凡/张殊贤、郑雨/李汶妹、李怡婧/罗徐敏3对组合获胜，国羽女双4对组合进入16强。

混双当日中国队有4场比赛，2号种子蒋振邦/魏雅欣和程星/张驰均击败对手，携手首日获胜的冯彦哲/黄东萍、郭新娃/陈芳卉晋级。两对年轻组合周志宏/鲍丽娟、章涵宇/杨嘉怡都止步首轮。

当日国羽男双没有比赛，首日梁伟铿/王昶、任翔宇/何济霆进入16强。

此外，20日单打比赛爆出多个冷门，男单奥运季军、马来西亚名将李梓嘉，中国台北老将周天成，两届女单世锦赛冠军山口茜以及印尼女单名将玛利斯卡等都被淘汰。

本报记者 袁雪婧

被体操迷亲切称为“不老松”“中国的丘索维金娜”的商春松，最早在竞技体操领域为人所熟知，去年27岁“高龄”的她仍叱咤国内赛场，但从今年开始，转换新赛道的商春松闯出了新天地，成为中国跑酷斩获世锦赛、世界杯赛历史性首金的“酷姐”。

近日在日本北九州举行的2024年跑酷世锦赛上，商春松使用了腱子一周半下高、大回环接悠杆后空两周、大回环接悠杆360旋三个“大招”得到33.1的高分，勇夺女子自由式项目金牌，为中国队拿下跑酷世锦赛历史首金。比赛中商春松使用的腱子一周半下高这个难度动作，是她赛前一周顶着腰伤“速成”的新技能，湘妹子那股狠劲在她身上一点没变。

“以前练体操时腰部就有老伤，赛前一周多的一次训练中不小心触到了海绵坑底的硬地，把腰扯到了，只能躺在床上，连穿个裤子都费劲。我跟教练说我要去打一针封闭，不然没法训练。”练体操时商春松没少打封闭，她对自己一直挺狠。这次打完封闭，不服输的她决心创造“一周速成”的奇迹。“带伤去练腱子一周半肯定害怕，但是没办法。这次世锦赛高手很多，赛前我就知道日本选手和墨西哥选手实力很强，难度分可能和我不相上下。比赛规定预赛前五名可以拿到明年成都世运会的门票，所以我必须上高难度。”今年5月夺得世界杯冠军时，商春松做过一



刘圣书(左)、谭宁在比赛中。

赛事组委会供图

重返羽毛球女双世界第一

刘圣书/谭宁从每一场比赛中汲取养分

本报记者 周圆

11月19日，世界羽联公布最新一期世界排名，国羽女双组合刘圣书/谭宁重新登上世界第一的宝座。从2022年底开始配对参赛至今，“圣坛”组合快速进步，也在一次次经历中体会到了成绩和排名固然重要，但打好每一场比赛、踏实走好每一步更为重要。

上一站日本熊本大师赛夺冠后，刘圣书/谭宁斩获了本赛季第五冠。随后“背靠背”作战来到主场深圳参加中国大师赛，因为时间匆忙赛前没有适应场地。20日的中国大师赛首轮，两人直接进行比赛，对阵韩国组合金宝玲/金昭映。本场比赛开局两人1比6落后，但很快积极调整，追平比分后，以21比15拿下第一局。之后她们越打越好，21比7大比分再赢一局，2比0战胜对手，闯入女双16强。

因为赛前没有适应场地，“圣坛”组合做了更多困难准备。“开局对场馆不太适应，比分落后，但我们做好了困难准备，互相沟通，凝聚力比以前好很多，不管上一站打得怎么样，我们都要快速投入到这一站。”刘圣书说。

为中国跑酷斩获世锦赛首金

“酷姐”商春松因热爱全力奔跑



商春松(右三)和队友们在赛后合影。

个悠杆720的动作，这次她要用一个难度更高的动作取而代之，所以她选择了腱子一周半，这个动作能让她的难度分比之前提高0.8分。“刚打完封闭时腰收不住，做团身动作还是痛的，腰的活动度比较差，是僵硬的。好在坚持下来之后，我在赛前已经完成了腱子一周半的登陆训练。”虽然登陆训练成功了，但真正到了比赛时商春松还是有点害怕。“因为训练时有垫子保护，但是比赛中完全落在硬地上。再熟的难度动

虽然“圣坛”组合拿过不少世界巡回赛冠军，但在主场比赛她们之前的表现都较为一般，这站比赛她们也并没有想太远。“我们还是一场场打好，做好每一天。”谭宁表示。

此前“圣坛”组合多次出现前一站夺冠，后一站就输在第一二轮的情况，状态起伏不定，现在她们希望状态能够平稳地延续。“每一站、每一场、每一天都努力调整好。”刘圣书说这是她们当下要做的。

从2022年底搭档参赛至今，刘圣书/谭宁排名一路飙升至世界第一，一路走来，她们的心态也在发生着变化。“以前可能太想把世界排名打到前面了，要不然打不了高级别比赛，但是2023年下半年冲得太快，又规避了自己的很多缺点。”刘圣书说道，“今年初我们好了一点，但是到东南亚赛季又表现得平平无奇，之后还经历了汤尤杯和奥运会的洗礼。”

经历起起伏伏之后，在“圣坛”组合看来，踏实走好每一步更重要，要从每一场比赛中汲取养分，“成绩和排名固然重要，但是对我们两人而言，从一场比赛中吸收经验并运用到下一场比赛中，每一场比赛都能发挥出来，才会更好。”刘圣书强调。（深圳11月20日电）

作，第一次落地地都会虚，会害怕。”

顶住心理压力，商春松成功了。练了20多年体操，给她打下了不错的基础，让她在跑酷上也看到无限可能。“世锦赛的表现算是中等，不算特别完美，个别动作有瑕疵。”曾担任中国女子体操队队长，在高低杠上拥有以自己名字命名的动作“商春松腾跃”，这样的体操生涯足够成功，但没有世锦赛金牌是商春松的一大遗憾。“拿下跑酷世锦赛冠军，弥补了我在体操上的遗憾。”

作为一项时下风靡全球的时尚极限运动，跑酷是需要依靠自身体能，勇敢驾驭已知与未知环境的运动艺术。相比竞技体操固化的比赛场地和器械，跑酷赛场是自由开放的，这也是最吸引商春松的地方。“没练之前我就很喜欢跑酷了，我觉得很自由、很帅。”转战跑酷，商春松绝对不是“玩票”，她希望自己的跑酷生涯比体操更辉煌，她做到了。由于跑酷自由式项目的难度分没有上限，未来商春松需要不断挑战新的高难度动作。“提升新难度是必须的，我的下一个目标就是明年成都世运会，在本土作战，我期待再拿冠军。”

商春松如今的训练和生活，与作为职业体操选手时大不相同，她要一边工作，一边给自己创造跑酷训练的环境。“我平时自己练跑酷，也在俱乐部兼职做‘快乐体操’的教练，教小朋友练体操。我喜欢这样的工作和生活方式。”

中国足协召开2024年诚信工作会议

本报讯 11月18日至20日，中国足球协会2024年诚信工作会议在福建省厦门市召开。43家会员协会诚信专员、中国足协秘书处等相关部门代表参加了此次会议。

会上，中国足协党委副书记、纪委书记柳屹作了中国足协年度诚信工作报告。中国足协就足球诚信建设与行业纪律处罚规定、诚信专员信访处置工作机制等进行了专项培训，对《中国足球协会诚信专员管理办法(征求意见稿)》进行了解读并同全体诚信专员进行了分组讨论。全体诚信专员还集体

观看了足球反腐警示教育专题片。

本次诚信工作会议聚焦以案促改促治重点任务，强调了诚信工作在足球改革发展中的重要意义，初步构建起全行业上下联动的监督、管理、教育、惩戒体系和机制，并向全行业传递中国足球常态化开展诚信工作的坚定决心。

未来，中国足协将与各会员协会诚信专员共同努力，将足球诚信工作全面向基层延伸覆盖，持续推进足球行风建设纵深推进，努力开创足球事业改革发展新局面。

(马艺欧)

WTT福冈总决赛开赛

王艺迪钱天一顺利晋级

本报讯 11月20日，世界乒联WTT福冈总决赛开赛。首个比赛日的单打比赛中，中国队两位女选手王艺迪、钱天一顺利晋级，林高远、梁靖崑遗憾止步男单首轮。

女单1/8决赛，王艺迪3比1击败中国台北选手郑怡静。“比赛中比较幸运，在关键分上擦网比较多。整体在后两局还是不错的，前两局对手的搏杀比较凶，后两局发挥比较正常。”王艺迪赛后复盘道，“第一局、第二局是开局落后追回来的，节奏上没有对准，对手搏得凶，我有几个擦网球把对手节奏打乱了，第二局在10平后自己处理球上有点凶，尾局处理得不够细。不过自己后两局在节奏和相持上有了一些变化。”下一轮王艺迪将与日本选手张本美和争夺四强席位，后者3比1战胜韩国选手田志希。

钱天一3比0力克波多黎各选手迪亚兹。赛后钱天一说：“第一场比赛稍微有点紧张，技战术上试探性更多一点。后面慢慢投入到比赛中，发挥出



王艺迪在比赛中发球。新华社记者 张笑宇摄

“一带一路”国家驻华使节自行车系列赛北京老山站举行

本报讯 2024“一带一路”国家驻华使节自行车系列赛（北京·老山站）日前在北京老山城市休闲公园结束。经过激烈的比拼，各组别冠军各有归属。

本次赛事不仅是体育竞技的盛宴，更是“一带一路”沿线国家驻华使节、企业代表及留学生代表之间交流友谊与文化的平台。活动以“同呼吸、共命运”为主题，旨在通过自行车运动这一绿色、健康的出行方式，增进友谊，推动“一带一路”倡议下的文化交流与合作。

本次赛事共设置了使领馆组、男子公开组、女子公开组以及男子

青少年组四个组别，经过激烈角逐，各组别的优胜者脱颖而出，他们不仅展现了出色的竞技水平，更在比赛中传递了友谊与团结。

此外，赛事组委会还设置了“儿童平衡车竞速赛”“泡泡趣骑”等活动，让大众在轻松愉快的氛围中体验自行车运动的魅力和全民健身的氛围。

2024“一带一路”国家驻华使节自行车系列赛已陆续在江苏金坛、四川乐山、广州增城、北京老山举办，浙江舟山站、安徽黄山站将在12月底举办。

(弓学文)

350名赛艇好手竞逐绍兴瓜渚湖

本报讯 2024中国赛艇大师系列赛浙江绍兴·柯桥站日前在瓜渚湖南岸公园开幕。两天的时间里，瓜渚湖化身水上运动竞技场，350名来自全国各地的商界精英和知名大学的赛艇选手，共同演绎了一场速度与激情的争夺。

本次赛事设青少年组、大学组和大师组3个大组项目，经过激烈的争夺，1000米男女混合四人双桨（大师A组）浙江万科赛艇俱乐部获得冠军，男子1000米八人单桨有舵手（大学组）上海海洋大学获得冠军，其他项目冠军归属于上海科技大学等队伍。

作为奥运会传统比赛项目，赛

艇运动因其深厚的文化底蕴和与山水自然的深度融合，呈现出自然美与运动美相映成趣的独特魅力。柯桥区连续举办4届中国赛艇大师系列赛浙江绍兴·柯桥站暨国内名校赛艇挑战赛，旨在推动大众赛艇运动普及，宣传“全民健身”“绿水青山”等可持续发展理念，进一步提升城市活力，擦亮运动休闲时尚金名片，助力绍兴打造国际赛会目的地城市。

本次比赛由中国赛艇协会、绍兴市体育局、绍兴市柯桥区人民政府主办，绍兴市柯桥区教育体育局、柯桥区体育总会承办。

(陈思彤)