

苦练内功 全面蓄力

国家蹦床队举办冬训测验和成果展示活动

本报记者 袁雪婧

正在广西体育局江南训练基地集结冬训的国家蹦床队，近日举行了冬训测验、体能测试、冬训成果展示、新规则考试等，检验了冬训阶段性成效，也进一步查找问题，为接下来的备战训练找准方向。

在今年冬训第一次测验中，经过7个小时的预赛和决赛，王栋和胡译乘分获男子组和女子组第一名。测验中，男队16岁青年选手王栋展现出技术、难度、高度、位移均无明显短板的均衡表现，李宇名完成了全场最高难度的成套；女队胡译乘得到全场最高技术分，范心怡展现了出色的腾空高度，张欣欣的水平位移控制技巧突出。同在江南训练基地转训的俄罗斯蹦床队也受邀参加了测验，两国蹦床运动员互相切磋、共同提高。

按照冬训计划，国家蹦床队还组织开展了冬训体能测试，测试科目包括身



国家蹦床队在测验中。

国家蹦床队供图

体成分、坐位体前屈、相对力量、垂直带臂跳、力量耐力、靠墙手倒立、肋木举腿、冲刺跑、耐力跑等。接下来国家蹦床队科医保障组将对每名运动员的体能测试数据进行分析，结合冬训测验的专项技术表现，提出个性化的“一人一案”

体能训练计划。

为了检验青少年运动员难新动作的发展情况，国家蹦床队还组织了冬训成果展示活动，展示内容既有单个难新动作，也有组合套路分段。展示活动期间，队伍邀请了四名国家级裁判员现场

打分、指导，为运动员进一步学习、改进、完善难新动作并提高完成动作的规格质量提供评价参考。

为进一步强化运动员、教练员对洛杉矶奥运周期蹦床评分标准的把握和运用能力，国家蹦床队还组织开展了新规则考试。接下来，队伍将针对运动员、教练员的考试情况，邀请行业专家开展开展相关业务培训，组织全队对新周期评分标准变化情况做进一步研讨学习。

在国家蹦床队举办的一系列富有成效的测验和展示活动中，队员们充分展现了在冬训期间所取得的进步，同时运动员、教练员也找到了冬训阶段性备战中存在的问题。接下来，国家蹦床队将继续提升备战的热情与信心，全力投入下一阶段冬训备战，为明年在各项国内外赛事创造佳绩积蓄力量。

冬训进行时

陈雨菲休假归来劲力更足

本报记者 周 圆

“陈雨菲，加油！”“陈雨菲，我爱你！”东京奥运会羽毛球项目女单冠军陈雨菲，日前在安徽芜湖举行的羽超联赛中代表浙江竞体登场。这是陈雨菲自巴黎奥运会后，时隔四个多月后首次参赛，她的亮相备受关注。

12月21日的比赛中陈雨菲代表浙江竞体出战女单，3比0轻取深圳羽众14岁小将郭业鸿。比赛过程中，现场观众不断给陈雨菲加油，这位东京奥运会女单冠军尽管远离赛场一段时间，人气依旧很高。

走下赛场，陈雨菲笑言好久没比赛了，上场前还会有点紧张。这场比赛对手实力有限，选择出场的陈雨菲表示，“在不受伤的前提下，找一找比赛的感觉，也知道很多球迷希望我上场，给大家一个回馈。”

在巴黎奥运会不敌队友何冰娇无缘四强后，陈雨菲选择离开球场一段时间，休假、出国学习语言，换个环境进行调整。在离开球场的这段时间里，陈雨菲思考了很多，“距离自己上一次在赛场上已经有四个月的时间了，在这个过程中比较感慨，想了很多，发现自己不能轻易放弃这项运动，还没到尽头，能够继续打下去。”

重新回到赛场，陈雨菲有了不一样的心境。“体验多了之后，看到的東西更多，想法也和从前不一样，之前从小到大都在打球、比赛。休假调整是一段很好的经历，帮助我在今后的训练、比赛中，从不同角度去看待问题，更有动力地打下去。”



陈雨菲在比赛中。 本报记者 鹿麟摄

从东京周期到巴黎周期，陈雨菲都是国羽“一姐”，肩负着女单的重任，这也让她一度感到身心俱疲。经过这段时间的调整，陈雨菲以更加轻松的心态回归，但同时她依旧有目标，“自己回来不是随便打打，还是会有目标，有一定的压力，也有动力。”既有压力、又有动力，这是陈雨菲比较满意的状态。

在芜湖的羽超联赛，陈雨菲不仅回到赛场，还体验了一次教练员的角色，她一度和浙江队教练王琳一起

指导女单队友韩千禧。“我是主打陪伴。”站在王琳身边，陈雨菲并不需要说什么。对于陈雨菲的回归，队友们都很开心。“我很开心她能回来，我之前也和她联系，让她早点回来陪我一起训练，她说，‘等她一下’。这次终于能一起训练，非常开心。”韩千禧表示。

感受到队友的支持、球迷们的热情，陈雨菲更加坚定了自己重返赛场的选择，“我回来了，谢谢你们来看我，下周见、二月见、三月见、未来都见！”

男冰联赛第三站沈阳开赛

本报讯 2024—2025赛季中国男子冰球职业联赛（沈阳赛区）12月22日在沈阳市和平区全民健身中心和平冰上运动中心拉开战幕。北京京狮队在揭幕战中以6比2战胜深圳昆仑鸿星队。

两队首节对攻势均力敌，有效射门均为10次，但北京队进入状态更快，射门效率更高，开场仅2分半钟就由刘子豪率先命中，随后侯宇阳在12分24秒时再下一城，郑明举在19分49秒锦上添花，北京队以3比0的优势结束了首节比赛。第二节深圳队加强了攻势，有效射门次数以15比11

领先，但并未扳回劣势。本节侯宇阳和刘子豪先后命中个人在本场比赛中的第二个进球，深圳队也打进两球，本节结束北京队以5比2领先。第三节深圳队继续努力追赶，但面对北京队的坚固防守，他们未能进一步缩小分差。刘子豪完成“帽子戏法”，帮助北京队以6比2锁定胜利。

沈阳赛区开幕式上，来自沈阳创思幼儿园的小萌娃们带来了精彩的冰球表演《萌娃闹冰雪》；花样滑冰运动员们宛如冰上精灵，用优美舞姿为大家呈现了一场美轮美奂的表演。

（田 洁）

第二届“雄安杯”京津冀冰球俱乐部联赛收杆

本报讯 由河北省体育局主办、雄安新区宣传网信局和河北省冰雪运动协会承办的第二届“雄安杯”京津冀冰球俱乐部联赛12月22日在雄安新区容东综合运动馆一层滑冰馆完赛。联赛历时3天，来自京津冀的12支队伍，300余名运动员、教练员、随队官员参加了4个组别的比赛。裁判员团队共18人，其中8人曾执裁过国际A类赛事。

本届赛事设成年组、U12青年组、U10组和U8组共4个组别，运动员和随队工作人员、赛事工作人员规模超300人，运动员年龄最大的71岁，最小的7岁。

为保障每个年龄层的队伍都能够顺利完赛，从比赛执裁到赛程安排，组委会都做了周密的部署，为线上线下观众呈现了一场场精彩的比赛。

在成年组北京对天津的比赛中，双方攻防转换速度极快，对抗强度高，气氛激烈紧张。裁判也表现出很强的专业素养，判罚果断，比赛流畅，呈现了一场难得的高水平比赛，现场观众直呼过瘾，线上观众也纷纷留言“比赛很精彩，直播很专业”“非常精彩，值得一看”。

本届联赛加强了京津冀三地冰球运动的交流，为运动员们搭建了一个展示自我的舞台。河北冰球队伍尤其是青少年队伍通过与高水平运动队的正面交锋提高了水平，收获了友谊，对河北的青少年业余训练起到了一定的促进作用。比赛通过网络平台进行全程直播，有效提升了赛事的影响力，吸引更多的人群参与到冰雪运动中来。

（田 洁）

竞赛圈

第三届中国登山户外行业大会举行 推动登山户外运动事业高质量发展

本报记者 王向娜

近日，以“情燃登山户外 领航行业新向”为主题的第三届中国登山户外行业大会暨第二十届全国登山户外俱乐部会议在山东省泰安市开幕。总结2024，展望2025，来自全国各地的500多名代表为推动中国登山户外行业高质量发展建言献策。巴黎奥运会攀岩银牌得主伍鹏、邓丽娟宣读登山户外运动安全倡议书。

中国登山协会主席李致新表示，党的二十届三中全会明确提出“完善全民健身公共服务体系，改革完善竞技体育管理体制和运行机制”，为登山户外运动发展提出目标和方向，我们要站在人与自然和谐共生的高度谋划登山户外运动发展。

体育总局登山中心副主任、党委副书记、中国登山协会副主席常建东做2024年登山运动管理中心（中国登山协会）工作通报。秉承“服务、引导、规范”的工作方针，中心（协会）全面践行“科学、文明、安全、环保”的登山户外理念，紧紧围绕建设体育强国目标和全民健身国家战略，全力做好巴黎奥运会备赛工作，积极构建登山户外赛事活动体系，丰富产品供给，系统推广普及，抢抓机遇、乘势而上，推动登山户外事业高质量发展取得新成效。

2025年，中心和协会将强化赛练结合，持续提升奥运备战实力和水平；坚持制度先行，推进山地户外赛事活动安全健康发展；着眼长远目标，加强后备人才培养；借助信息科技，打造现代竞赛体系；强化行业引领，努力构建产业发展新格局。

感受到队友的支持、球迷们的热情，陈雨菲更加坚定了自己重返赛场的选择，“我回来了，谢谢你们来看我，下周见、二月见、三月见、未来都见！”

杭州将承办世预赛国足对战澳大利亚比赛

本报讯 12月23日，中国足协官方宣布，选定杭州市为2026世界杯亚洲区预选赛第三阶段明年3月中国队主场承办城市，比赛场地为杭州奥体中心体育场。

中国足协发布的通告显示，世预赛主场申办工作自启动以来，得到各地积极响应，共有长春、长沙、重庆、贵阳、海口、杭州、济南、南京、深圳、温州、西安等11个城市申办明年3月的主场比赛。其中，有3个城市因场地原因不适合举办本场赛事。

在本次主场遴选过程中，中国足协秉承为国家队创造最好参赛条件的原则进行了统筹

质量发展，为加快建设体育强国贡献登山户外力量。

中国登山协会秘书长丁宇华发布《中国登山户外运动产业发展报告（2023年）》。数据表明，近几年，登山户外运动为代表的户外运动产业发展取得了长足进步，正加快成为全民健身的优势产业和更高水平的全民健身公共服务体系的重要组成部分。

与会专家还进行了多个主题分享，中国登山协会副主席张志坚为与会者带来了极具指导性的《户外运动商品的研发》分享；北京体育大学管理学院院长、教授、博士生导师黄海燕做了题为《做优做强登山赛事活动 推动登山产业高质量发展》分享；浙江大学国家体育产业研究基地主任、教授、博士生导师，世界休闲组织CFO、执委周丽君进行了《中国户外运动产业发展的现实样态及未来路径》分享。

泰安市副市长刘峰梅欢迎大会落户泰安，她表示将以会议为契机，不断推动泰安市包括登山户外运动在内的体育事业各项工作高质量发展，为体育强国、体育强省建设作出泰安贡献。泰安市体育局党组书记、局长、一级调研员孔凡洪在《以体为媒 以赛兴业 建设国际体育休闲名城》主题分享中介绍泰安体育工作重点，期待为推动体育产业特别是登山户外运动产业持续高质量发展，奋力开创体育强国建设新局面作出泰安新的更大贡献。

同时，本次会议加强行业细分，首次划分登山户外产业发展与资源推介、竞技人才培养与组织体系建设、全民健身与赛事活动体系建设三个专题分会场，邀请不同领域的专家学者与从业者齐聚一堂，让大会信息传达更加精准，提升交流效率，增强会议效果。

广厦男篮目标明确踏实前行

黄江维

近日CBA联赛的“冬至大战”上，广东队主场107比113不敌联赛排名第一的广厦队，本场比赛双方都打出了高强度的对抗，给球迷们奉献了一场精彩的篮球盛宴。本赛季，广厦队在常规赛主场“双杀”广东队。

赛后广厦队主教练王博表示：“双方都拼到了最后一分钟，我们球队立足于防守，大家的拼劲都非常棒，希望每一次的比赛都像这次比赛这样精彩。”王博并未过分强调胜利，而是更关注比赛中的细节和球队的成长。

相比广东队本赛季的困境与迷茫，广厦队的表现更为稳定、自信。在主教练王博的带领下，广厦队一直保持着较为清晰的战术思路，无论是进攻端还是防守端都展现出极高的团队默契和执行力。对广厦队而言，他们考虑的或许已经不再是和强队的交手中能拿到几场胜利，而是在本赛季能取得什么样的突破。在这个赛季的出征仪式上，广厦队目标直指总冠军。这一目标为球队新赛季的征程定下了明确的方向。在新的阵容和战术体系下，广厦队现在有实力与CBA联赛的其他强队一较高低。

作为CBA联赛的豪门之一，拥有孙铭徽、胡金秋和朱俊龙等实力派球员的广厦队在最近几个赛季的战绩一直都比较出色，但一直被挡在总决赛之外显然不是全队上下想要的结果。广厦队目前高居联赛榜首，虽然他们在比赛中也遇到了不少困难，比如孙铭徽的伤病，胡金秋和朱俊龙两位国手的疲劳，但广厦队依然在战绩上保持了足够的稳定，目前仅输了三场。本赛季广厦队在进攻端更注重多点开花和团队配合，随着外援的融入和球员们的共同努力，广厦队也在向着总冠军的目标踏实前行。

而在此前，广厦队对年轻球迷何明亮的人文关怀也让无数球迷为之感动。1999年出生的何明亮由于先天缺陷不能说话，6岁时又不幸遭遇车祸，因家庭和医疗条件十分有限，导致他失去了左小腿。尽管这样，他依然保持着对篮球的热爱。广厦队看到了何明亮的故事后，邀请他来广厦队主场观赛，并让他成为广厦队的一日球员，与球队一起训练。

选手第一名。女选手方面，赵朝云将国内组冠军收入囊中，通拉嘎以1小时13分12秒的成绩收获亚军，厦门选手黄雪梅以1小时16分15秒的成绩摘得铜牌。

今年环东半马联合各品牌方、服务机构首次打造“半马市集”，选手从领物开始，在领物区和终点完赛区就将吃、逛、买、玩聚集一体。本次比赛由中国田径协会认证，福建省田径自行车运动管理中心监管，福建省田径协会技术指导，厦门市人民政府主办。（李东辉）

厦门环东半程马拉松赛落幕

本报讯 12月22日，2024特步厦门环东半程马拉松赛在厦门环东浪漫线鸣枪开跑。约2万名半马跑者和5000名欢乐跑跑者根据分区逐次出发。经过角逐，王琪和赵朝云分别以1小时4分18秒的成绩和1小时12分28秒的成绩排名国内男、女选手第一位。

今年是环东半马第四次办赛。本届赛事邀请了22名国内外精英选手参赛，其中包括来自肯尼亚、埃塞俄比亚、瑞士和蒙古国的顶尖长跑运动员。最终，中国选手王琪斩获国内男