

“比较完美”的亚洲杯之旅

王楚钦看到自己的进步

王楚钦在获胜后庆祝。新华社记者 梁旭摄



本报记者 李雪颖

赢下冠军的那一刻，王楚钦指向了亚洲杯的冠军奖杯，他坦言在半决赛前就看到了这座漂亮的奖杯，很想亲手捧起它。第34届乒乓球亚洲杯2月23日在深圳收官，王楚钦一路过关斩将首次夺得亚洲杯的男单冠军。他用“比较完美”来评价此次亚洲杯之旅，也找到了“纠缠比赛”的方式，看到了自己的进步。从小组赛到淘汰赛，王楚钦说：“都遇到了很大困难。”

小组赛首轮，王楚钦3比2险胜伊朗选手阿拉米扬。1/8决赛，王楚钦迎战中国台北小将高承睿。两年前的平昌亚锦赛男团决赛，王楚钦3比2险胜高承睿，当时胶着的赛况被王楚钦称为“刻骨铭心的经历”。近期高承睿的状态不错，1个月前刚在WTT新加坡大满贯上险胜巴黎奥运会男单铜牌得主、法国选手费利克斯·勒布伦。这次王楚钦直落3局取胜，整个比赛都在他的掌控之中。赛后王楚钦说，每次面对高承睿自己都保持着谨慎的态度。同样来自中国台北的林昀儒在半决赛与王楚钦展开在国际赛场的第11次较量，虽然比赛中林昀儒给王楚钦带来了一定的威胁，但王楚钦还是以4比2赢下这场左手将的强强对话，将交手记录的领先优势扩大为8胜3负。“庆幸的是通过奥运会，以及经历了几次失利，再到赢回来一些状态，渐渐找到了一些纠缠比赛的方式。这次比赛体现出自己的一些进步，这是比较满意的。”赛后王楚钦如是点评此次亚洲杯的表现。

王楚钦说这次亚洲杯的每一场比赛自己都是以挑战者的身份出战，“非常开心‘活’到了最后。”“亚洲杯虽然只有短短的5天，但我感觉每一天都过得很漫长。”从WTT新加坡大满贯到亚洲杯，两场高强度比赛接踵而至，王楚钦说自己的精力和体能，以及对比赛的兴奋度都没有那么好，但他在积极调动自己，“因为这是升国旗奏国歌的比赛，我不想输掉任何一场外战，也是凭借这样的信念走到了最后，到了决赛非常享受、非常释放。”

王楚钦还说要感谢很多人，帮助和支持他从奥运会后的低迷中走出来，“那段时间整个人的状态非常差，一度有些消极、消沉。庆幸自己在相对较短的时间内调整过来了。”如今，他会调整训练计划和安排，让自己适当慢下来，多些思考，保持专注。

道阻且长 行则将至

中国雪上技巧队全力冲击米兰冬奥会

梁 琰

2024—2025赛季国际雪联自由式滑雪雪上技巧世界杯日前在吉林北大湖举行，中国队派出3男6女的参赛阵容，虽然中国选手发挥正常，但和顶尖选手相比仍处于追赶之势。面对即将到来的米兰冬奥会，中国自由式滑雪雪上技巧队将全力以赴发起冲击。

乘着北京冬奥会的东风，自由式滑雪雪上技巧项目在我国迎来良好的发展契机，从业运动员逐渐增多，大多从夏季技巧类项目跨项而来，如蹦床、技巧等。值得欣喜的是，目前雪上技巧国家队中有一部分队员来自南方，比如男队员龙昊、女队员杨丫都是江苏人，还有部分运动员来自湖南、浙江。南方运动员加入雪上技巧项目发展“大家庭”中，人才来源更加广泛，项目可持续发展的根基更为稳健。

自由式滑雪雪上技巧项目是米兰冬奥会自由式滑雪分项中产生金牌数量最多的项目，共4枚金牌。目前来看，加拿大、美国、瑞典等国家在该项目的发展水平位居世界前列。自由式滑雪雪上技巧项目主要考察运动员的雪上滑行能力及空中动作完成度。相较于滑行过程，从技巧类跨项而来的我国运动员在空中动作方面能力更为突出。然而，空中动作需要起始的滑行速度做支撑，而滑行技术是我国运动员的弱项，因此要想提升竞技成绩，需要打牢滑行技术基础。

我国目前在发展该项目的过程中存在两大劣势。受制于气候条件，国内缺少适合在雪季早期上雪训练的标准场地，运动员们在国内只能选择室内滑雪场进行基本功练习，与欧美一些国家相比，我国运动员有效的上雪训练时间明显不足。其次，雪地滑行讲究熟能生巧，我国运动员的滑雪年限相对

较少，欧美运动员大多在5岁之前就开始接触滑雪，而大部分中国运动员从14、15岁才开始练习，因此仍需加强训练滑行技术才有迎头赶上的机会。

为尽量弥补这些弱势，中国自由式滑雪雪上技巧队希望能抓住一切外训外赛机会，在训练中提升技术水平，在比赛中提升应对经验。除此之外，国家队还邀请了雪上技巧运动员出身的加拿大外教罗伯特·科伯为队员提供针对性指导，他曾经执教过雪上技巧强队加拿大队，也是冬奥会冠军迈克尔·金斯伯里的教练。

截至目前，中国队在2024—2025赛季已经参加了7站世界杯赛事，在每一站积累米兰冬奥会的参赛积分。北京时间2月28日至3月1日，中国队还将参加哈萨克斯坦阿拉木图世界杯的角逐，之后还将迎接世界杯总决赛及世界锦标赛的挑战，继续为争取米兰冬奥会参赛资格而努力。

精彩纷呈 悬念丛生

冬奥会“新成员”双人雪上技巧展现魅力

梁 琰

“加油！冲啊！”双人雪上技巧赛场的加油呐喊声此起彼伏。近日在吉林北大湖进行的2024—2025赛季国际雪联自由式滑雪雪上技巧世界杯双人雪上技巧项目比赛中，芬兰选手塞弗里·维埃拉、美国选手杰琳·考夫分获男、女子金牌。

双人雪上技巧是米兰冬奥会新增项目，场上两名选手采用一对一比拼的形式，同时从起点出发，一般情况下率先到达终点的选手晋级下一轮，继续进行一对一比拼，直至产生冠军。之所以称为“一般情况下”，是因为存在一些选手滑行质量不高但滑行速度偏快的情况，仅按照滑行速度判断胜负有失公允，因此在世界杯比赛中采用投票制，7名裁判每人拥有5票，对运动员的滑行速度和滑行表现进行投票，最终得票数高的运动员

晋级下一轮。

相较于个人雪上技巧项目，双人雪上技巧比赛更具观赏性，也增加了一定的偶然性。个人雪上技巧强调的是“自己和自己比”，所有选手滑行过后按照得分进行总排名，确定下一轮人选，因此选手更关注自身发挥，心态相对平稳。双人雪上技巧则增加了竞争性，选手之间可能会相互干扰，例如“纸面实力”较强的选手也许会背上“想赢怕输”的包袱，承担更多压力，而较弱的选手在比赛中可能会发觉逆转的可能性，增加比赛动力。因此比赛结果充满悬念。

以近日激战的男子双人雪上技巧为例，冠军塞弗里·维埃拉并非在世界杯积分榜排名前列，而他在1/4决赛中将世界杯96冠王、加拿大名将迈克尔·金斯伯里淘汰。中国选手龙昊在1/32决赛与迈克尔·金斯伯里的对决中激发出了自身潜

力，虽然未能晋级，但龙昊表示这场比赛锻炼了自己。

参赛选手们纷纷表示双人雪上技巧项目增加了比赛的刺激感，“场上的两个人会不自觉地暗自较劲，想要超过对方，或者比对方滑得更好。”一名参赛选手告诉记者。另一名参赛选手则表示双人雪上技巧比赛让他更容易获得兴奋感，对于调动比赛状态很有好处，“我喜欢和别人竞争的感觉。”

在比赛现场，记者观察到了一个暖心的现象：两名同场竞争的选手在到达终点后都会相互击掌拥抱，这体现了对手间的相互尊重，也是对对方的祝贺和鼓励，更是对奥林匹克格言中“更团结”的生动诠释。

如今，米兰冬奥会已进入倒计时，“新成员”双人雪上技巧项目将为观众带来更为紧张刺激的观赛体验，谁能登上最高领奖台，值得期待。

体操世界杯周雅琴张怡涵问鼎

本报讯 国际体联体操世界杯科特布斯站于北京时间2月23日凌晨落下帷幕，在第二个决赛日的比拼中，中国选手周雅琴、张可欣包揽女子平衡木银牌，张怡涵将女子自由体操冠军收入囊中。

作为2025年国际体联世界杯分站赛首站比赛，中国体操队派出女队周雅琴、张怡涵、张可欣三名选手参加。在第一个决赛日，首登国际赛场的16岁小花张可欣夺得高低杠金牌，首秀就夺金也为中国体操队提升了士气。周雅琴、张怡涵在资格赛中以较大优势分别排名平衡木、自由体操得分第一，周雅琴得到14.700分，张怡涵拿下13.466分，张可欣也以平衡

木第6、自由体操第5名的身份晋级两项决赛。

在平衡木决赛中，周雅琴整套动作行云流水，难度和完成质量都傲视群芳，最终以难度6.8的成套得到8.066的完成分，美中不足因超时被扣掉0.1分，最终以14.766分夺金。张可欣在决赛中的发挥比资格赛更好，以14.266分摘得银牌。

在女子自由体操决赛中，张怡涵发挥出色，再次赢得全场观众伴随音乐节奏拍手助威的“高规格礼遇”，以难度5.5的成套得到13.433分，夺得金牌。张可欣得到12.633分再收一枚铜牌，在自己参加的3个项目中集齐了金银铜牌，令人眼前一亮。（袁雪婧）

严浪宇在比赛中。新华社记者 程敏摄（资料照片）



新周期再出发

严浪宇专注自我 直面挑战

本报记者 袁雪婧

在上周末进行的国家蹦床队冬训测验暨2025年世界运动会、世界杯选拔赛中，严浪宇“先抑后扬”，将今年冬训发展的高难度新成套完美演绎，获得全场最高分。巴黎周期就作为队内“老大哥”的严浪宇，洛杉矶新周期再出发，实力、能力、状态均稳中有升。

根据国家蹦床队选拔规则，参赛选手要在两天内参加两站比赛，选取一站最好成绩参与积分排名，每人每站比赛都要完成预赛两套、决赛一套动作，强度不小。第一站决赛中，严浪宇出现了重大失误飞出网外，因此第二站他压力陡增。好在决赛中他成功完成难度高达20.5的成套，得到64.03分这样一个“巨分”，领先其他选手的优势超过3分之多。

“从奥运会结束到现在，有半年多时间没有进行高强度的比赛和测验，所以第一站没有适应节奏，状态没有调动起来。找准了自己的问题后，第二站就好了很多。”国际体联在洛杉矶周期革新了蹦床项目的评分规则，将难度分的比重加大，鼓励运动员挑战难度更高、观赏性更强的成套，因此今年冬训严浪宇将自己的成套难度大幅升级。“我更新了编排，以前我就发展起来不少难度动作，有一定难度储备。现在新规则对成套难度有了更高的要求，我就把以前搁置的一些高难度动作加进了成套中。按照之前的评分规则，成套难度分提升了0.7，按照新规则计算就更多了。”

新成套的打磨显然不是一蹴而就的。今年冬训，严浪宇克服了重重挑战。“难度提升了，容错率就更低了，在动作完成质量和技术方面必须有所改变才能适应。我本身小时候技术学得不算很好，有时不足以支撑我去完成技术复杂的动作，所以这个冬训我在发展难度的同时也修正某些动作的技术。”除了在技术上精益求精，提升成套高度也是严浪宇制胜的要素之一。“如果你有难度没高度还是没竞争力，因为蹦床项目有难度、技术、高度、位移4个评分要素。难度的提升必然对高度有更高要求，因为如果高度不够，可能出现空中转体转不过来的情况，高难度动作就无法完成，所以要比以前更专注。”为此，他不断加强体能，消除伤病隐患。“冬训在体能上保持了高强度训练，虽然体能练起来很累，但必须加强。上个周期我受到过腰伤困扰，目前伤病控制情况良好，力量方面没有懈怠，在拉伸、激活等环节也都做足功夫。”

中国蹦床队将于4月初征战世界杯意大利里乔内站，作为洛杉矶周期参加的首个国际赛事，严浪宇计划在世界杯继续检验新成套的实战效果。

“希望新成套有一个稳定的发挥，因为还没有在国际比赛中亮相过。接下来的赛前训练要继续完善，目前新成套还不稳定，第一站出现了失误，做着做着就飞出去了，主要原因是动作连接还不算太熟练，技术方面的问题也要继续细抠，把技术巩固得更好。”

洛杉矶周期男子网上个人的国际竞争仍将白热化，以奥运会两连冠伊万为首的强敌环伺，巴黎奥运会收获铜牌的严浪宇将直面挑战，迎难而上。“对手确实很强大，我想的就是做好自己。蹦床不是对抗项目，所以把自己做好是最重要的。我的想法就是立足自身，少点杂念。”

中国乒协会员联赛(白金级)银川兴庆站举行

本报讯 2025年“李宁·红双喜杯”中国乒协会员联赛(白金级)宁夏银川兴庆站日前在宁夏体育馆举行，就此拉开中国乒协会员联赛2025赛季的帷幕。

今年的会员联赛将由18个分站赛和1站总决赛组成，将分别在宁夏等18个省区市进行。银川站作为首站，仅用8个小时就集结了来自北京等27个省区市的128支队伍500余名乒乓球爱好者，他们参与了男单、女单、男团和女团4个项目的角逐。

值得一提的是，本站赛事的参赛选手年龄跨度大，从19岁的小将到70

岁以上的资深爱好者，涵盖了各个年龄段。

据了解，今年的会员联赛期间，中国乒协将在每站比赛中组织“国球两进”等公益活动。在宁夏、甘肃、新疆、西藏和青海等西部地区组织“国球进校园”西部行，助力西部地区的发展，届时将携手知名运动员走进西部地区的校园，开展一系列互动交流活

动，还将向学校捐赠专业乒乓球器材，助力学校乒乓球特色教育的发展。

此次赛事由中国乒协和宁夏回族自治区体育局主办。

（李雪颖）