

迎来新赛季开门红

孙佳俊专注当下做好过程

本报记者 李东烨

“感觉比之前壮了点。”许久未见孙佳俊，这是记者对他的第一感觉。今年1月，国家游泳队新周期的集训拉开帷幕，孙佳俊和队友一起在北京集结，为了保证训练的连贯性，他过年都是在北京过的，仅仅休息了两天，大年初三就投入到了训练中。这次冬训和以往不一样，不管是冬训前期在湖北省队还是后期来到国家队，孙佳俊身边都多了外教的身影。省队的外

教主要负责体能的提升，来到国家队后，新的外教主要负责他平日的训练。对此，孙佳俊坦言：“和外教的磨合（我）感觉还不错，外教针对我（在各方面）制定适合我的训练计划。整体感觉还是比较累的，还需要再适应一段时间。不过，通过这段时间的训练，对自己也更有信心了。”据悉，国家队外教属于“走量”型教练，平时训练量较大，每节课往往要先进行30分钟的功率自行车训练，再开始水上训练。对于孙佳俊而言，“累

成了他这个冬训最大的感触。这次全国春季游泳锦标赛，孙佳俊报名了4个项目，分别是50米、100米蛙泳、50米、100米蝶泳。在本次春锦赛报名前，国家队进行了队内测试，孙佳俊说：“这次的报项也是和外教商量之后定的，主要还是以赛代练。”在首日进行的男子100米蝶泳的预赛中，孙佳俊游出52秒44，以小组第1、总排名第2位进入决赛。晚间决赛中，选手们争夺激烈，孙佳俊前50米稍稍落后，转身后孙佳俊开始加速，最终

游出52秒08的成绩折桂，为自己新赛季迎来开门红。赛后，孙佳俊对自己首日的表现也表示了认可，“这个成绩感觉还可以，但我还可以更好。”以赛代练、以赛促练。孙佳俊春锦赛展现出较为轻松的状态。今年虽然是体育小年，但7月底游泳世锦赛将在新加坡开赛，11月初全运会也将拉开帷幕。孙佳俊现阶段的目标就是专注当下，“对我来说，把过程做好，专注于自己，比赛时全力以赴就可以了。”（青岛3月18日电）

全国春季游泳锦标赛青岛开赛

本报青岛3月18日电 记者李东烨报道：今日，2025全国春季游泳锦标赛在青岛拉开帷幕，江西小花程玉洁在女子100米自由泳中游出53秒91的成绩夺得金牌，巴黎奥运会冠军孙佳俊在男子100米蝶泳决赛中游出52秒08的成绩登上最高领奖台。

本次比赛将持续至3月23日，共设置34个项目，共有1093名运动员报名参赛，其中包括张雨霏、覃海洋、叶诗文等泳坛名将。

女子100米自由泳是本次比赛的首个项目，预赛中，程玉洁游出54秒13的成绩，以总排名第一位进入决赛。决赛中，程玉洁以53秒91的成绩夺金。浙江名将余依婷游出54秒04的个人最好成绩收获亚军，队友柳雅欣同样游出个人最好成绩54秒08排名第三位。决赛的八名参赛队员中，有4人创造了个人最好成绩，其他两人分别为陕西小将刘姝含和湖北队的杨佩琪，二人成绩分别为54秒19和54秒52。赛后，程玉洁对自己的表现并不太满意，她表示：“感觉（这个成绩）有点偏慢，在家里（平时训练中）也游出过比这个要好的成绩，但是比赛的时候没有完全发挥出来。这个冬训练得还行，主要每次在练到最极限的时候可能身体就受不了了，肩膀一直有伤，这两天尽量把状



孙佳俊在男子100米蝶泳比赛中。本报记者 张昕摄

态调整好。”其他几项比拼中，浙江队郑惠予把女子200米个人混合泳的金牌收入囊中，成绩是2分12秒18，余依婷2分12秒47摘银，柳雅欣游出2分12秒91

的个人最好成绩收获季军。在男子1500米决赛中，山东小将张展硕游出14分54秒06的个人最好成绩摘得桂冠。这是全国最高规格游泳赛事第八

次花落青岛。青岛体育集团组建了竞赛组织、宣传推广等工作团队，对场馆功能进行升级，力争为运动员提供最佳的竞技环境，为全国观众呈现出一场精彩纷呈的游泳盛会。

国家步手枪射击队为世界杯做好充足准备

梁 瑛

经过冬训和三场国际比赛选拔赛，国家步手枪射击集训队参加2025年射击世界杯阿根廷站、秘鲁站的阵容已经产生，目前队伍已返回位于北京的国家体育总局射击射箭运动管理中心继续备战，通过队内训练和测试赛补短板，寻求突破。

队伍于3月13日返回北京，15日开始举行多场队内测试赛，测试赛将持续至26日。3月27日，队伍将前往阿根廷参加将于4月1日至11日举行的首站射击世界杯，两天后，他们还将出现在世界杯秘鲁站的赛场。一站接一站的高强度赛事，对队伍将会是不小的考验。

巴黎奥运会结束后，国家步手枪射击队于去年10月中旬参加了在印度举行的2024年射击世界杯总决赛，取得了4金3铜的好成绩，

黄雨婷更是创造了该项目新的决赛世界纪录。此后队伍便迅速投入到了洛杉矶奥运周期的首次冬训中。去年11月底至12月初为期两周的军训为冬训开好头、起好步，打下了思想作风基础。

冬训期间，队伍锤炼本领，打磨意志，在南宁和上海举行了三场国际比赛选拔赛，其中将2025年全国射击冠军赛的比赛结果作为第二场选拔赛的结果。在全国射击冠军赛中，刘宇坤、李越宏等巴黎奥运会冠军在各自项目收获冠军，竞争力不俗，而王子菲、钱微等缺席巴黎奥运会的队员在新周期展现出了较高竞技水平，给奥运奖牌获得者们带来一定竞争压力，同时也是向前进步的动力。再加上回到北京后的队内测试赛，队员们首先在国内的各类比赛中找回比赛状态，为世界杯参赛做足了准备。

这片冰面比赛的次数屈指可数，看到大屏幕上世界纪录和单圈成绩，她觉得现在比赛的滑行时间越来越快了，“比我参加世界杯的时候要快很多。”

曾经是中国短道速滑队的一员，李靳宇看到中国队在眼前比赛会紧张到手心出汗，希望大家都能够平平安安的完成比赛。同时，跳出运动员身份，她从旁观者的角度看到了比赛的另一面，“比如接力比赛，没有滑行的运动员在干什么，完成交接的运动员，他们会在不同的位置上做什么，这跟我自己去参加比赛是非常不一样的感觉。”

热爱这片冰面，热爱滑冰的李靳宇又回来了，即使换了一个身份，但她仍然是那个快乐滑冰的李靳宇。

王楚钦孙颖莎领衔澳门世界杯参赛名单

本报记者 李雪颖

3月18日，中国乒乓球队公布了2025年澳门国际乒联男子及女子世界杯的参赛名单，王楚钦、孙颖莎领衔10人参赛。男单方面由林诗栋、王楚钦、梁靖崑、林高远、黄友政出战，女单参赛选手包括孙颖莎、王曼昱、王艺迪、陈幸同、蒯曼。

中国乒乓球队领队何潇介绍：“世界杯是国际乒联传统赛事，4月的澳门世界杯也是今年上半年的重要国际大赛之一，协会和队伍对于此站赛事非常重视。世界杯是邀请参赛制，其中上届世锦赛冠军、世青赛冠军均可获得参赛资格，其他球员则是通过洲际资格以及国际乒联世界排名等渠道获得参赛资格。”

本次澳门世界杯，中国男队樊振东、林诗栋、王楚钦、梁靖崑、林高远、黄友政6人获得邀请资格；女队孙颖莎、王曼昱、王艺迪、陈幸同、蒯曼5人获得邀请资格。何潇说：“男队方面，樊振东是2023年世锦赛冠军入围，林诗栋、王楚钦、梁靖崑通过洲际资格入围，黄友政是2024年世青赛U19冠军入围，林高远凭借世界排名入围。女队的受邀名单中，孙颖莎是2023年世锦赛冠军入围，王曼昱、王艺迪、陈幸同、蒯曼通过洲际资格入围。获得邀请资格后，队伍征求了每一位资格球员的意见。其中，樊振东基于近期个人的实际情况考量，本人决定不参加世界杯比赛。队伍充分尊重他的选择，协会已向国际乒联确认了其他队员参赛。”

针对参赛名单，男队主教练王皓表示：“近期队伍整体状态还是稳定的。王楚钦自去年总决赛后连续拿到亚洲杯和WTT重庆冠军赛的冠军，整个人的精神、心理状态

各个方面都有提升。梁靖崑近期表现也不错，在亚洲杯打进了决赛，在WTT重庆冠军赛出现伤病的情况下，能坚守住自己的这条线，进入了前四，他的意志品质比以前有很大进步，值得肯定。林诗栋整体还是属于年轻队员，连续作战中自己体能和技术各方面储备受到一些冲击，出现一些起伏波动，是可以理解的。其他小将也在近期赛事中得到了历练，成绩上有输有赢。我们要不断去总结比赛的经验，让他们快速成长起来。”

关于樊振东未确认参赛，王皓说：“我和领队一直和樊振东保持着联系，关心他的情况和状态。他本人出于个人近期情况的考虑决定不参赛，队伍尊重他的决定。”作为多哈世锦赛前最重要的一次大赛，王皓希望参赛队员在世界杯比赛中能够全力以赴争胜。“几名运动员都没有拿过世界杯单打冠军，对这个冠军是非常渴望的。我希望他们都能以最好的精神面貌和状态去展示自己的竞技水平，期待他们中有人能取得突破。”

女队方面，5名参赛球员近期均展现出良好状态。主教练马琳说：“进入2025年女队整体表现很不错。在WTT新加坡大满贯赛、亚洲杯以及WTT重庆冠军赛中，女队均成功包揽了前四名。孙颖莎获得WTT新加坡大满贯赛和重庆冠军赛的冠军，王曼昱获得亚洲杯冠军，蒯曼在WTT新加坡大满贯赛单打打进了决赛，发挥也不错。王艺迪、陈幸同近期频频击败日本队的多位主力选手，状态持续火热。获得世界杯参赛资格的这5名队员也都是目前表现最稳定的，外战成绩很好。大家一起以更好的状态去迎接即将到来的世界杯，争取最好的成绩。”

乒乓球最新世界排名公布 林诗栋孙颖莎继续领跑

本报讯 3月18日，国际乒联公布2025年第12周世界排名。中国选手林诗栋、孙颖莎继续分别领跑男单、女单榜单。

男单方面，林诗栋以8325分领跑。刚在WTT世界乒联重庆冠军赛夺冠的中国选手王楚钦拿到1000分的世界排名积分，但由于2024年WTT新加坡大满贯冠军的2000分积分到期，因此本期积分相较于上一周下降1000分，以6925分继续排名第二。日本选手张本智和排名上升1个名次，以4725分位列第三。中国选手梁靖崑、巴西选手卡尔德拉诺、法国选手费利克斯·

勒布伦、瑞典选手莫雷加德、德国选手弗朗西斯卡分列第四至八名。法国选手艾利克斯·勒布伦排名上升1个名次、位列第九，刷新个人职业生涯新高。中国选手林高远排名上升1个名次、位列第十。

女单方面，前四名全部为中国选手，孙颖莎依旧以11300分领跑，王曼昱的积分为7200分，王艺迪的积分为4375分，陈幸同以4250分紧随其后。第五至十名分别为日本选手早田希娜、日本选手张本美和、中国选手蒯曼、日本选手大藤沙月、日本选手伊藤美诚、韩国选手申裕斌。（李雪颖）

全国跆拳道锦标系列赛第二日 北体大选手斩获两金

本报讯 2025年全国跆拳道锦标系列赛18日继续在世界跆拳道无锡中心馆展开第二个比赛日的激烈角逐。当天的四个级别决赛中有三场打满三个回合才决出最后的冠军归属，北京体育大学队成为最大赢家，收获女子62公斤级和男子74公斤级的2枚金牌，北京队和河南队各获1金。

女子62公斤级决赛由来自湖南轨道集团队的李炜对阵来自北京体育大学队的周俐君。凭借出色的迎击和高出一筹的中近距离得分能力，周俐君直落两回合拿下该级别冠军，李炜获得亚军。四川队张鑫玲和山东队尹元红获得季军。

女子67公斤以上级决赛在北京选手穆文喆和湖南轨道集团队的石娟之间进行。两位选手在前两回合平分秋色，决胜回合，穆文喆利用出腿快、变化快的优势，中位变高位击头得分并连续在中段有所收获，最终拿下该级别的金牌。石娟获得银牌，江苏队卢妍培

和河南队张素娟获得铜牌。男子74公斤级的决赛是由江苏队赵浩岚对阵北京体育大学队项启彰。两人同样在前两个回合各下一城，关键的第三回合中，项启彰充分展现了自己多变的技战术，成为最后赢家。赵浩岚获得亚军，安徽队焦亚鹏和广西队陈磊德获得季军。

广东队严磊和河南队肖晨鸣在男子68公斤级决赛中狭路相逢。第一回合肖晨鸣抓住机会取得领先，严磊随即在第二回合凭借大胆的进攻和连续的旋转动作得分将比赛拉入到决胜回合。第三回合中，两人虽互有进攻，却一直未取得有效的得分。直至比赛最后6秒，肖晨鸣中段得分锁定胜局。严磊获得第二名，河南队陈诚和北京体育大学队林选并列第三。

19日，本次赛事将进行男子80公斤级、男子63公斤级、女子49公斤级和女子67公斤级的比拼。

（苏 畅）

全国射击冠军赛飞碟双向三枚金牌产生

本报记者 李晓洁

上周末，2025年国际滑联世界短道速滑锦标赛在北京首都体育馆激烈上演。在紧张刺激的比赛之外，有一群人站在冰场角落，时常穿梭在运动员之间，他们或摆放标志块，或平整冰面，他们有一个统一的名字——弯道管理员。关注短道速滑多年的观众或许早已发现弯道管理员中的熟悉面孔，那就是2018年平昌冬奥会女子1500米银牌得主李靳宇。当年17岁的她拿到冬

换个身份参加世锦赛

李靳宇依旧是热爱滑冰的女孩

奥会银牌，7年过去，那个被亲切地叫作“小不点”的姑娘，今年也不过24岁。去年，因为在训练中造成左膝前交叉韧带断裂，李靳宇不得不暂时离开赛场，“去年我大学毕业，受伤后一直在康复训练，之后参加了裁判员培训，有机会来参加世锦赛担任弯道管理员。”第三次参与弯道管理员工作，却是第一次以这个身份参与国际比赛，“这是我第二次参加世锦赛，但是换了一个身份，很有趣，责任也更重。”很多弯道管理员都是由退役运动

员担任，他们的专业技能、灵敏度、对规则的掌握，都比非专业运动员更有优势。“虽然这个工作比较紧张，责任也大，但是对我而言是开心的。因为我确实很喜欢滑冰，即使不能参加比赛，能够在冰面上滑行就挺开心的。”李靳宇说。

作为运动员要集中精力在比赛上，作为弯道管理员要为比赛和运动员保驾护航，“现在的工作目光不能随着运动员走，更多是注意标志块，做到及时查缺补漏。”李靳宇说她在首都体育馆