



刘圣书（左）、谭宁在比赛中。

新华社记者 孙非摄

国羽“圣坛”组合：昔日“鼓手”今日“主唱”

本报记者 周 圆

两年前的苏州苏迪曼杯，女双组合刘圣书/谭宁第一次现场感受世界团体大赛，她们一直坐在场边敲鼓为队友加油；两年后的厦门苏迪曼杯，刘圣书/谭宁为中国队在决赛拿下制胜一分。当队友、教练冲向她们的那一刻，22岁的谭宁、21岁的刘圣书留下了喜悦的泪水。

在2025年苏迪曼杯开赛前，即使世界排名第一，“圣坛”组合能否真正承担起国羽女双在团体赛夺分重任，大家并不确定。因为今年以来，“圣坛”组合放慢了前进的脚步，甚至一度遭遇瓶颈。2025年前三个月没有拿到一个冠军，外界也开始对她们产生质疑，“‘圣坛’怎么不厉害了？”

“巴黎奥运会我们释放得很开，之后我们参加比赛心气很高，非常投入到比赛中，这一站比赛打完就想下一站。但从去年总决赛输给白荷娜/李昭希（韩国组合）之后就出现了一些问题，今年前三个月的比赛问题一下子就暴露出来了。”刘圣书分析着问题产生的原因。

竞技体育流行一句话走下领奖

台，一切从零开始，“圣坛”组合对于这句话以前只是嘴上说说，但并不知道怎么做。“要做到这句话非常难，但我们现在慢慢地去理解、去靠近。”谭宁说道。在刘圣书看来，更多是心态的问题，“队里训练也很好，但心态一变，一些东西就做不出来，我们需要稳定的心态，比赛不要大起大落。”

经历了这些之后，在教练的帮助和自己的调整下，两个人的心态慢慢转变。“不管打谁，都要明白我们也是刚出道的一对非常年轻的女双组合，我们也要去向所有前辈、姐姐学习，在场上怎么打好比赛，而不是纠结我们之前拿了什么成绩。”谭宁强调。带着学习的心态，“圣坛”组合在4月举行的宁波亚锦赛上夺冠，收获了本年度的第一个冠军。亚锦赛冠军更像是一场及时雨，让她们萌发触底反弹的强大力量，“有效激发了我们俩在苏杯前的状态。”刘圣书说。

两年前的苏州的苏迪曼杯是“圣坛”组合第一次现场感受世界团体大赛，懵懂的她们天天和教练表达想上场的决心。“当时也不懂，就是想着上去打球，也不会想我们在场上会面临什么。”谭宁笑着回忆道，“还好陶导没让我们上。”

两年后在厦门，“圣坛”组合依旧天天请战，这一次终于轮到她们出场了。她们在小组赛出场两次轻松胜出，由于队友给力，她们在四分之一决赛和半决赛都没有亮相。等待了几天的她们，期待着在决赛场上释放自己。

“圣坛”组合从出道开始，在场上的激情和气势是她们特点，如今来到团体赛，她们希望强化这个特点。“上场我们就是‘玩命去干’，拿出最好的状态和气势，去体验苏杯，而不是保苏杯。”刘圣书说。

5月4日，决赛前三场过后，中国队大比分2比1领先韩国队，“圣坛”组合登场了，她们的对手又是白荷娜/李昭希。“圣坛”组合做到了赛前所说的打出年轻人的气势和激情。比赛中，“圣坛”组合全场控制着节奏，没有给对手太多机会，以21比14、21比17锁定胜利，帮助国羽第14次捧得苏迪曼杯。

在获得冠军点的那一刻，刘圣书告诉自己，“不要着急，保持平常心”。另一边的谭宁则没想到是赛点，“我不敢看比分，反正就正常打，一分分打，等队友冲上来就结束了。”

面对最后一分两位小将依旧非常镇定且专注地投入比赛，但夺冠的那一刻两人都哭了，“没控制住

就流泪了，我庆祝动作都想好了，但做不出来，人都冲上来了。”谭宁笑着回忆道。

两人的眼泪中包含了很多。“感谢相信我们的人，我们做到了，所有人冲向我们的那一刻，感受到了团体的力量。”刘圣书说。谭宁也笑言：“我们亲手拿下了世界冠军，很爽！”这届苏杯，女双比赛不是在第五场就是在第四场，通过每一天准备比赛的过程，“圣坛”组合深切感受到了陈清晨/贾一凡所说的“非常煎熬”。“不去注意前面比赛的结果，不太可能，一方面希望队伍越早赢越好，一方面也希望自己登场锁定胜利，这是一种复杂的心情。”刘圣书说。

从2023年苏杯到2025年苏杯，“圣坛”组合从昔日的赛场“鼓手”，成长为如今的赛场“主唱”。她们是2025年苏杯国羽名单中平均年龄最小的组合。组合两年多来，她们拿到了巴黎奥运会亚军、苏迪曼杯冠军、尤伯杯冠军、亚锦赛冠军，当选世界羽联年度最佳女双组合，稳居世界排名第一。

面对未来，“圣坛”组合表示要抛开杂念、做好当下。“我们要一步步走踏实，很稳定地发挥，向上攀升。”刘圣书说。“不管起点有多高，必须把位置放下来，我们现在打比赛都是跟前辈打，不要想太多，就是在比赛中发挥出自己的水平。”谭宁说。

赵一程与他的对手

本报记者 王向娜

4秒65，这是攀岩小将赵一程在3月底国家攀岩集训队选拔赛速度攀岩中爬出来的成绩，当时的世界纪录为4秒74——美国选手塞缪尔·沃森在巴黎奥运会赛场创造。

当赵一程将攀爬视频发到社交媒体后，沃森给出了评论回应，“世界纪录太慢了，我的错！”其实，沃森也曾发过在冬训中爬出4秒6左右的视频。

“我们俩相约在吴江世界杯见。”赵一程笑着说。

只不过，沃森的吴江世界杯参赛目标是打破自己的世界纪录并夺冠，而赵一程则因为年龄只有16岁（世界杯参赛年龄为17岁），只能坐在看台上当观众。这样的反差场面，被人戏称为他是“坐在观众席上，却令赛场上观众参赛选手瑟瑟发抖”的

选手。

“这一年不能比世界杯也不错，我可以更加努力地提升自己，为明年做更好的准备。”赵一程并不觉得遗憾，反而对未来充满信心与期待。

赵一程出生于2009年6月，自小接触了各种运动项目，2020年在父母的鼓励下开启攀岩生涯。凭借坚韧的性格和不服输的拼搏精神，他一路过关斩将，在2023年由上海市登山户外运动协会和奉贤区体育局共同引进培养，成为专业的速度攀岩运动员，从此在多个赛场崭露锋芒。2024年，赵一程的表现更是令人瞩目，他在世界青年攀岩锦标赛U16男子速度赛中勇夺桂冠，又在全国攀岩锦标赛上获得男子速度赛冠军；在年底的重庆九龙坡中国攀岩联赛总决赛中，他与来自贵州的龙见国并列积分榜榜首，获得年度总冠军，一颗攀岩的希望之星冉冉

本报记者 李东烨

2025年世界泳联跳水世界杯总决赛日前在国家游泳中心“水立方”举行，女子三米板决赛赛场，来自四川自贡的“00后”小将陈佳凭借出色发挥，技压2024年巴黎奥运会该项目金牌得主陈艺文夺得冠军，达成两站分站赛与总决赛“三连冠”。2025年世界泳联跳水世界杯是世界泳联举办的第26届跳水世界杯，是自2023年跳水世界杯改制后的第三届赛事。今年的世界杯系列赛分为两站分站赛和总决赛。

陈佳2004年出生于四川自贡自流井区，5岁进入自贡市跳水运动学校接受系统训练，2014年被输送到四川省跳水队，2016年被授予国家级运动健将称号。2019年12月，在澳大利亚跳水公开赛中，初露锋芒的陈佳夺得女子三米板第一名。此后，她在国内赛事中不断崭露头角。2021年6月，在全国青年跳水锦标赛暨全运会跳水资格赛中，陈佳一举拿下女子一米板、三米板两项冠军。2024年10月，陈佳入选国家跳水队。入选国家队半年后，陈佳就在国际赛场上初露锋芒。

4月6日，在墨西哥举行的瓜达拉哈拉世界杯分站赛女子单人三米板决赛中，陈佳以380.55分的佳绩夺冠。随后，在加拿大分站赛该项目决赛中，她又以379.05分夺冠。

“五一”期间，跳水世界杯总决赛在“水立方”上演。本次比赛单人项目采用一对一对决的全新赛制。两个小时内，预赛、半决赛、决赛三个阶段连续进行，赛程紧凑、悬念升级。在预赛阶段，12位选手在淘汰赛机制下争夺6个半决赛席位。在3轮比拼后，每组得分较高的选手晋级。半决赛的得分累计计算，包括一对一对决阶段的得分。进入半决赛的选手，需要完成完整跳水动作清单中尚未完成的其他动作，最终每组得分最高的两位进入决赛。决赛阶段将此前的得分清零，进入决赛的4名选手必须完成完整的跳水动作清单。

在比赛中，陈佳的每一跳都展现出了极高的专业水准。她起跳有力，空中姿态优美，动作流畅，入水时水花极小。最后一跳，她以一套高难度的转体动作惊艳全场，获得裁判的高度认可，赢得全场最高分，最终以382.05分夺得冠军。赛后，陈佳表示：“半决赛和决赛的发挥有比较大的差距，但半决赛之后自己及时调整，所以决赛发挥比较平稳。这个赛制是比较新鲜的，我有点不太习惯，没有特别适应比赛的节奏。”

本赛季陈佳用跳水世界杯连续三站稳定的发挥成为洛杉矶奥运周期中国队女子跳板项目的中坚力量。未来，陈佳把目光放在了世锦赛和奥运会。她表示，自己需要保持稳定，继续突破难度动作，以应对国际赛场的激烈竞争。



陈佳在决赛中。 新华社发（那宇奇摄）

升起。

那时，赵一程的成绩已经可以稳定保持在5秒左右。

随后，赵一程来到了国家攀岩集训队，在世界冠军教练员钟齐鑫等教练团队的指导下快速进步。“主要是改进了赵一程此前攀爬过程中节奏卡顿的问题，对比一下能发现他的节奏更好了。”钟齐鑫介绍说。而赵一程则在与国家队高手们一起训练中找到了更快、更强的节奏，每天都在成长。

“来到国家队训练，就像是练武功找到了武林秘籍一样，那种感觉非常好。”赵一程说，冬训的成果是显而易见的，“我本以为自己可以爬到4秒8，没有想到一下子到了4秒65。”面对自己在测试赛中两次超世界纪录的表现，赵一程也很满意。

和沃森在吴江世界杯见面，赵一程很开心，期间只要对方没有比

赛，总能看到两人坐在一起交流，边说边笑，还时不时用手势比划动作。两人友好交流的画面，也多次被照相机或者摄像机捕捉，当今世界上在速度攀岩岩壁上创造出最快攀爬成绩的两个人，势必在未来会是携手共进的一对“瑜亮”，也必将与众多世界高手们共同书写出不少专属于攀岩的经典比赛画面。

“他太强了！我现在可能还打不过他……”在吴江世界杯全程观看沃森比赛的赵一程很谦虚，但脸上却并没有丝毫胆怯。而由于此前太过突出的表现，他甚至吸引了比出场选手更多的关注与镜头。

来到世界杯巴厘岛站，沃森率先将自己的世界纪录两度改写，定格在4秒64，这一表现与一个月前赵一程的4秒65相映成趣。两位攀岩少年，赵一程与沃森的精彩对决值得期待。



赵一程在国家攀岩集训队选拔赛速度攀岩中爬出4秒65的好成绩。 卢明文摄