

中国男排在“微光”中汇聚前行的力量

本报记者 周 圆

7月30日在宁波北仑进行的2025世界男排联赛总决赛，中国男排以1比3不敌巴西男排，结束了2025年世界男排联赛征程，最终参加的13场世界联赛以3胜10负收官。尽管这支中国男排一路走来仍旧跌跌撞撞，却在点滴进步的“微光”中，坚定了前行的方向、汇聚了前行的力量。

本赛季世界联赛的成绩客观地反应了目前中国男排的水平。在攻传配合、发球与接发球、一攻成功率、防守反击效率等方面，与世界强队还有一定的差距，中国男排也在努力缩小差距——在西安，中国男排接连击败塞尔维亚男排和荷兰男排；面对美国男排，李咏臻单场比赛10记拦网得分；在分站赛最后一场比赛，3比2击败古巴

男排，终结八连败；总决赛面对全主力的巴西男排，中国男排把对手逼到极限……这些点点星光呈现出中国男排不断拼搏的样子。

“我为队伍感到骄傲，可以犯错，但要去拼、去释放能量。”在负于巴西男排后，主教练维塔尔·海宁非常激动，“世界联赛开始我们的防守一般，但这场比赛我们表现很好，打出这样的水平，这是我见过大家最拼的一次。”中国男排经过海宁的指导之后，在世界联赛展现了新面貌，也在比赛中不断进步和成长，逐渐拥有了可以挑战强队的实力。“我能看到队伍在成长，球员们在进步。”海宁说。

一传、防守是中国队的短板，但随着比赛的进行，一传稳定率在提升，防守起球的画面也在增多。主力自由人

曲宗帅在比赛中要接六轮一传，“现在逐渐适应了对手发球的速度。”

经过13场比赛的磨练，更能看到年轻球员的成长。主攻王滨在联赛前几场比赛中表现不佳，但是对阵古巴队的比赛，他用全队最高得分23分的表现救赎了自己。“我还有很多提升的空间。”王滨表示。还有初登联赛的接应温子华、自由人李天乐等都在一场场比赛中收获宝贵的经验。

“家有一老如有一宝”。这支中国男排队伍中有多名老将，他们在关键时刻的挺身而出，感染着年轻队员。即将在8月9日迎来31岁生日的队长江川在中国男排与古巴男排的比赛

让队伍在连丢两局后，依然能够有斗志与对手抗衡。赛后他在个人社交平台深情发文：“每当我站在赛场上听到国歌响彻体育馆的时候，不禁心潮澎湃。我一直都深爱排球，深爱中国男排。当我看到德国‘铁锤’40岁还能带领德国男排叱咤奥运会，美国（选手）安德森38岁‘高龄’还能带领美国队（在）奥运会拿铜牌并要征战洛杉矶奥运会的时候，我想我也会坚持拼到最后一刻，更希望能和队友们一起全力冲击奥运会。”

中国男排实现真正的质变还需要一个很长的过程，但每一次进步的“微光”都是队伍前行的力量，正如海宁所说：“我们还有时间去提升，下一次我们会做得更好。”结束世界男排联赛征程后，中国男排将投入到9月12日在菲律宾打响的世锦赛备战中。

攀岩世青赛李美妮夺攀石冠军

本报讯 北京时间7月31日凌晨，2025年世界青年攀岩锦标赛在芬兰首都赫尔辛基攀岩中心展开U17女子组攀石决赛争夺，最终中国15岁小将李美妮夺得冠军，同时也为中国攀岩收获本届世青赛首金。

本届世青赛将以往三个年龄段进行整合，分为U17组和U19组两个年龄段，共设置男子、女子组攀石赛、难度赛和速度赛共12个小项。根据赛程，攀石赛率先开赛，预赛过后，中国队6名队员全部晋级半决赛。

李美妮发挥出色，她以预赛并列第一、半决赛第三的稳健发挥一路晋级。来到决赛，李美妮5次完攀1号线路，在2号线路上两次拿到得分点，一次完攀3号、4号线路，最终以84.5分夺得冠军。

李美妮是我国攀岩界一颗冉冉升起的新星，曾获得去年世青赛U16组攀石赛冠军。

中国另外一名进入决赛的选手是穆泽润，他在U17组男子攀石决赛中获得第8名。在U19组攀石赛中，中国队队员姚晋伟以预赛第3名晋级男子半决赛，但未能晋级决赛。

世青赛难度赛已于7月31日下午展开，李美妮也将和中国攀岩小将们再接再厉。

（王向娜）



李美妮在比赛中。 Alin Zhang摄

梁 璇

7月31日是中国钢架雪车队的一个日常训练日，上午运动员要在位于北京延庆国家雪车雪橇中心的冰屋训练馆进行2个小时的冰上推橇训练，经过中午的短暂休整，下午他们需要在冰上基地进行2个小时的体能训练，当日的训练内容包括核心和上肢力量训练。

为了让运动员尽早适应冰上训练，今年冰屋训练馆较以往提前了2个月开放。冰屋训练馆设置了雪车雪橇项目在比赛出发阶段的一截赛道，适合进行推橇专项训练。钢架雪车队在7月初初入冰屋，开启了体能与专项训练结合的夏训阶段，“相较于这个奥运周期的前几个赛季，队员们今年在这个阶段要兼顾体能和专项，双线作战，非常辛苦。”钢架雪车队中方教练王雪霞介绍道。

推橇出发是钢架雪车比赛中一个

十分关键的技术环节，尤其是在米兰冬奥会新增的混合团体项目比赛中，出发阶段的计时赛段更长，这对掌握出发优势的运动员更加有利。从7月初开始，队伍每周给队员们安排了4次冰屋推橇训练，每次时长2小时，每名运动员每堂课要进行6至8次推橇练习。在关键的推橇阶段，站在赛道旁边的教练和运动员都会大声鼓励场上队员，训练氛围十分热烈。进入冰屋以来，队伍大胆尝试新技术，并且引入了科学训练系统，为9月正式进入冰屋打下了基础。

据王雪霞介绍，上一阶段队伍在杭州完成了一个半月的基础体能训练，以

恢复一般体能水平为主，大部分队员都在阶段结束时恢复到了九成以上的水平。从8月2日开始，队伍将前往北京体育大学继续进行体能训练，以发展最大力量、最大速度和维持最大速度能力为目标，王雪霞表示：“运动员们在7月的冰屋训练已经稳定了技术动作，再加上8月过后达到的最高峰的体能状态，这时在9月再次进入冰屋，才是体能和专项之间真正强有力的转换。”

目前钢架雪车队有7男5女共12名运动员在训，2024—2025赛季，队伍在世界杯延庆站实现了升国旗、奏国歌的梦想，之后在世界杯、世锦赛混合团

体项目也有突破，信心得到了极大提升，这直接反映到大家在奥运年的备战状态上。“运动员们现在的内驱力非常足，训练完成得非常好，队员之间有时会互相‘较劲’，形成了良性的竞争氛围。”王雪霞说。

在规则允许的范围内，体重更大的运动员重力加速度更强，速度也就更快。夏训阶段开始至今，钢架雪车队队员们都壮了一圈，赵丹的体重上涨了将近4公斤，她表示自己在赛季开始之前还有一些进步空间，“我的体重方面还要保持向上的趋势，推橇的技术动作还要继续研究，提高推橇速度。”

全国新闻界双人围棋锦标赛结束

本报讯 第二届“橙柠互动杯”全国新闻界双人围棋锦标赛日前在浙江省杭州市余杭区径山镇举行。来自全国各地的44支队伍、100余名新闻工作者参加了比赛，中国体育报业总社队王锐5段/张大勇6段发挥出色夺得冠军。

本次比赛采取双人赛形式，既考验棋手的实力，更考验搭档之间的默契程度和协调能力。经过两天7轮比赛的激烈角逐，中国体育报业总社队王

全国桨板U系列赛(江西崇义站)落幕

本报讯 日前，2025全国桨板U系列赛（江西崇义站）暨小漓江33公里挑战赛在崇义县小漓江景区结束，吸引了来自全国各地的130多名桨板运动爱好者参赛。

国家体育总局水上中心运动三部相关负责人表示，本次赛事不仅是速度与体能的精彩较量，更是体育精神与自然美景和谐共生的典范展示。参

锐5段/张大勇6段以7战全胜的战绩夺得冠军，杭报集团二队、杭报集团一队、重庆记协二队、山东记协三队、中央广播电视总台一队分获第二至六名。

本次比赛由中华全国新闻工作者协会、中国围棋协会主办，浙江省围棋协会、中国棋院杭州分院、杭州市棋类协会支持，浙江省新闻工作者协会、杭州日报报业集团、杭州市余杭区委宣传部承办。

（张大勇）

赛选手邓汝扬说：“我是第一次在这么漂亮的环境划桨板，同时也非常激动跟五湖四海的一些朋友比赛。”

本次比赛共设5个竞赛项目与4个年龄组别，项目包括男子个人赛、女子个人赛、四人团体龙板赛、家庭亲子三人龙板赛和33公里挑战赛。

（陈思彤）

万乐天：铜牌给了我信心

本报特派记者 李东烨

“这是我第一次站上世锦赛领奖台，不管是接力还是单项都是第一次，我还蛮开心的。”赛后万乐天开心道。7月31日，世界泳联世锦赛游泳项目的比拼继续进行，万乐天在女子50米仰泳中游出27秒30的成绩收获铜牌，这也是时隔8年中国选手再次站上世锦赛女子50米仰泳领奖台。

在女子50米仰泳半决赛中，万乐天游出27秒44的成绩以总排名第4位晋级决赛。决赛万乐天位于第6泳道，入水后和其余选手齐头并进，最终万乐天第3个触壁，获得铜牌。

“成绩我觉得一般，因为这次目标是想突破自己的最好成绩，可能受心态影响，没能刷新。”万乐天坦言，“可能更多的是由于水下腿没做到位，这个也是教练一直在强调的，

只是我一直抱着侥幸心理希望练其他方面来弥补，今天的经历也放大了不足，让我下定决心做出改变。”

赛前，万乐天对自己的期待是领奖台甚至是冲击金牌，没能达到赛前预期，万乐天感到惋惜，“还是大赛经验不足，我觉得我完全有这个能力，但自信心不够，导致面对强大的对手时，发挥还是会差一点。”

站上世锦赛领奖台也让万乐天感触颇深，“感觉自己又跨过了一道坎，心理上是一个成长。这枚铜牌是一个好的开始，希望自己之后越来越好。”

谈及未来，万乐天坚定地表示，“把握优势，补齐短板（100米仰泳），我还是希望为团队作出贡献。50米仰泳已经入奥了，我会继续努力冲击更好成绩，但是我更希望能在100米仰泳作出自己的贡献。”

（新加坡7月31日电）

中国U17女足热身赛战平朝鲜

本报讯 7月31日，中国U17女足和朝鲜U17女足在大连足球青训基地进行了第三场热身赛，双方2比2战平。

中国U17女足于6月22日开启第三期集训，期间和朝鲜女足进行了三场热身赛，前两场比赛两队各胜一场。本场比赛，朝鲜队继续派出主力阵容出战，中国队则进行了人员轮换。中国队主教练王洪亮希望能通过这场比赛进一步考察替补球员表现。

上半场双方1比1战平。下半场，中国队作出人员调整，最终以2比2结束热身赛。王洪亮表示：“看到了队员们的进步，也发现队员们在传球精准度和反击效率上存在的不足。”面对将于10月进行的U17女足世界杯决赛阶段比赛，他表示大家一定会全力以赴。

据悉，队伍在结束大连集训后，将会作出人员调整并前往长春继续备战世界杯。

（张 斌）

赵心童闯入斯诺克上海大师赛四强

本报讯 7月31日进行的斯诺克上海大师赛八强赛，在备受瞩目的“中国德比”比赛中，赵心童以6比1击败丁俊晖，成为此次比赛中唯一闯入四强的中国选手。

此战之前，两者的最近五次交手中，丁俊晖以4胜1负占据上风。本场比赛采用11局6胜制。此次比赛，赵心童发挥出色，最终战胜丁俊晖。赛后，赵心童举手向全场观众示意，并将掌声送给丁俊晖。就像在世锦赛夺冠后他所说的那样，“谢谢晖哥当年的坚持与突破，让我们今天能

站在更宽的跑道上继续奔跑。”

杀入八强的另一名中国选手肖国栋，在与世界排名第17的阿里·卡特较量中失利，未能夺得半决赛门票。另外两场八强赛中，现世界排名第一、卫冕冠军贾德·特鲁姆普以4比6不敌马克·塞尔比，罗尼·奥沙利文被现世界排名第二的凯伦·威尔逊以6比3击败。

接下来的半决赛将采取19局10胜制。塞尔比与卡特的对阵将于8月1日举行。赵心童与凯伦·威尔逊的较量则将在8月2日上演。（陈敏）

“山地户外二十载”主题交流活动8月展开

本报记者 杜 婕

从2005年山地户外运动正式立项至今，中国的山地户外运动走过了20年。记者在中国登山协会日前举办的“媒体之家”活动上获悉，8月底，中国登山协会将在湖南省张家界市举办“山地户外二十载”2025年全国登山户外运动俱乐部主题交流活动。

活动将以“砥砺二十载，共绘新篇章”为主题，回顾山地户外运动二十年发展历程和里程碑事件，共同绘制山地户外运动未来发展图景。此外，活动将全方位展示山地户外运动产业发展的前沿思想、研究成果，为相关各方搭建起沟通交流平台，推动产业创新和升级。在主题交流活动期间，计划开展“回眸二十载”山地户外运动二十年路展、特邀嘉宾主题分享等活动。

山地户外运动在我国的发展始于登山探险运动。2000年前后，中国登山协会顺应社会发展，在工作的指导思想上提出三个转变：从高山探险为主向低山户外为主的转变、从专业活动为主向群众体育为主的转变、从技术难度为主向休闲健身为主的转变。2005年4月26日，国家体育总局将山地户外运动列为我国正式开展的体育项目；2005年9月，教育部正式批准中国

地质大学（武汉）设立全国首个户外运动本科专业，这两个重要事件标志着我国山地户外运动进入快速发展期。

经过20年发展，形成了以露营、群众性登山、山地自行车等为主要内容的山地户外运动。据相关统计，目前全国参与户外运动的人数已经超过4亿，其中登山和徒步运动参与人数最多。

中国登山协会充分利用多种类型的自然资源和丰富的地形地貌，不仅组织开展了以登山、徒步为主要形式的大型全民健身活动，还培育和引领了众多高水平竞技性山地户外赛事。比如中国国际山地户外运动公开赛（重庆·武隆）、全国群众登山健身大会等，以及重点打造的全国新年登高健身大会等群众活动，每年都有超过百万群众参与。

今年1月，国家发展改革委、体育总局发布了《关于建设高质量户外运动目的地的指导意见》，指出到2030年建设100个左右高质量户外运动目的地，提出了合理利用优质户外运动资源、强化户外运动设施建设、推动户外运动产品及服务升级、健全户外运动赛事活动体系、深化户外运动等产业融合发展、提升户外运动安全治理水平等措施和要求。在又一重磅政策支持下，户外运动迈入新的发展阶段。