

国家柔道队挑战亚高原大强度体能训练

本报记者 袁雪婧文/图

上午间歇性有氧训练，下午力量训练外加技术训练，本月转训湖北五峰的国家柔道队，在海拔超过2000米的独岭亚高原训练基地苦练体能。即便阴雨连绵的天气、白天最低气温仅15摄氏度时，队员们也大汗淋漓，全力以赴挑战大强度体能训练。

18个点位包含战绳、俯卧撑、划船机、波比跳、高抛球、腹肌训练等不同的训练项目，每人每轮挑战18项训练，每项45秒休息15秒。三轮间歇性有氧训练下来，队员们筋疲力尽，这只是国家柔道队上午一堂训练课的量。在亚高原环境挑战大强度体能训练，对于有氧、无氧能力和心肺功能等要求很高，也有明显的提升效果，尤其适合需要耐力、爆发力等体能指标的运动员。

“三周的亚高原训练时间较长，对运动员的体能是一个很大的考验，也会给他们带来很大的提高。运动员能感受到自身的体能变化，这是奥运备战的基础和开始。”国家柔道队主教练史蒂芬·特拉伊诺告诉记者，队伍已经在这里完成了两周训练，还要在最后一周展开冲刺。今年4月上任的国家柔道队外籍教练团队来自法国，主教练史蒂芬履历丰富，运动员时期曾获得世界冠军、奥运铜牌，他与助手都曾执教过法国、哈萨克斯坦柔道队，教练团队其他成员还包括擅长运动康复的体能教练，以及专攻柔道技术的教练等。这次亚高原训练是提升国家柔道队体能、力量

水平宏观计划的一部分，教练组计划明年1月再进行一次高原训练。

“这一类型的体能训练很好，我们需要继续安排集中、高强度体能训练，同时在技术和实战层面的训练也不能落下，还需要通过国际比赛和共同训练与更多国际上优秀的运动员交流切磋，这些都是不能割裂的整体。”在6月匈牙利世锦赛上，中国队战绩不理想，最好成绩只有马振昭在-78公斤级取得第五名。史蒂芬认为体能和力量是队伍的重要欠缺点，强化和重复训练是必要的。“世锦赛成绩不佳，最明显的原因还是水平的差距，体现在力量、体能、肌肉等方面。队伍有很多年轻运动员还达不到世界水平，也缺乏大赛经验。我们有很多有潜力的运动员，他们一直在进步，比如马振昭在巴黎奥运会取得铜牌，我们想要达到世界顶尖水平还需要继续努力。”

随着十五运会临近，一些省区市优秀运动员没有参与近期的国家队集训，史蒂芬表示，“来到高原集训后每名运动员都很积极投入，但也有一些遗憾，一些优秀运动员没有参与进来。中国柔道不缺乏天才和优秀运动员，希望之后他们能够加入，大家共同训练和提高。全运会对运动员很重要，教练组在安排训练计划时也充分考虑这样的需求。洛杉矶奥运会只剩三年，我们不能再浪费时间了，要马上投入紧张的训练和备战。”史蒂芬说。

（宜昌8月14日电）



马振昭在训练中。

从NBL联赛到CBA舞台 庞峥麟篮球人生不断进阶

黄江惟

在上个月举行的CBA选秀大会上，来自NBL联赛广西队的庞峥麟在首轮第三顺位被江苏队选中，他即将从NBL联赛踏入CBA的舞台。

1999年出生于广西来宾的庞峥麟与篮球的缘分始于童年的嬉闹。小学时，他抱着篮球和伙伴们在球场奔跑，那时的篮球是他的童年玩伴。13岁初

一那年，他在篮球比赛中被篮球校队选中，从此踏上篮球之路。

最初接触专业训练，庞峥麟坦言是为了给升学“加分”。“那时候学习成绩一般，想着靠打篮球考大学能容易一些。”但在日复一日的训练中，这份功利性的初衷逐渐被热爱取代。“后来发现自己是真的喜欢篮球，从来没有倦怠过，哪怕训练很辛苦、很累。”每次站在赛场上，庞峥麟心中充满了争强

好胜的斗志。

从中学校队到来宾体校，再到广西队，随着时间的推移，庞峥麟的篮球轨迹稳步向前。在体校训练一年多后，他进入省队开始接受职业训练。2019年在NBL联赛的首秀让他印象深刻。“第一场比赛是广西队对阵河北队，刚上场还是挺紧张的，但上去跑两个来回就好了。”他笑称，紧张只是因为怕表现不好，而非怯场。作为一名后卫球

员，他在NBL联赛的赛场逐渐打磨出了自己的球风。

谈及今年12月开始的CBA联赛，庞峥麟的态度很务实：“打完NBL联赛我立即就要去备战CBA联赛了。我要先做好自己，迅速和球队融合，一步一步脚印打好球，把自己的水平努力展现出来。”展望CBA联赛首秀，庞峥麟坦言：“可能还是会有些紧张，但相信自己总会适应的。”

作为广西籍球员，庞峥麟与廖三宁、崔永熙等球员一同让广西籍篮球运动员被更多人关注，庞峥麟自己也非常期待广西篮球能得到进一步发展。

从广西的篮球场到CBA联赛的舞台，庞峥麟的篮球故事仍在继续。

本报记者 苏 畅

徐灿今日在京迎来『二次冲锋』

“快准之夜·职业拳王争霸赛”8月14日在北京国家会议中心举行赛前称重，顺利完成称重的前WBA世界拳王徐灿将于15日在这里迎来与法国选手贝尔梅迪的IBO拳王金腰带卫冕战。对于徐灿来说，他的目标不仅仅是想成功卫冕已有的IBO金腰带，还想要重新迈进世界职业拳击四大组织拳王行列。他与法国人的这场比赛至关重要，这也将是徐灿职业生涯的“二次冲锋”。

徐灿在这场比赛的对手贝尔梅迪是典型的“重炮式”超羽量级选手，战绩为23胜1负3平，11次击倒对手，是超羽量级世界排名前60位的法国名将。他的优势在于前手突刺后的直线重拳与中距离的对攻承压能力，一旦对手节奏不稳，他会用强势的压迫把比赛拉回“硬碰硬”的轨道。

当天的称重，徐灿以58.95公斤的体重顺利过关，贝尔梅迪的体重则为58.85公斤。“我一直压抑着兴奋，因为我想把那股兴奋劲儿留到第二天，但是在称重仪式的时候，感觉自然就被带动起来了。”徐灿笑着说。他表示，在确定与贝尔梅迪进行这场比赛后，他进行了两个多月紧张的针对性备战。在十周里他针对对手的视频展开研究，并在最后三周里，每周“练六休一”，还要打两次实战。“整体强度特别大，训练也很有针对性。”徐灿说。

徐灿坦言，现在的他与之前相比，无论是身体还是心理上，都比以前要成熟一点。“看待问题的方式会更好一点，而且训练的强度把握也会更好。”徐灿说，“以前我就是猛练瞎练，现在也猛练，但是会更认真地去看待身体的状况。”展望与贝尔梅迪的这场比赛，徐灿觉得这将是 he 职业生涯的又一个转折点，“我已经好几年没有碰过强手了，所以说我挺兴奋的。这个对手排名比较高，整体实力也非常好。如果我再想继续冲击职业拳王金腰带，我必须得过这一关，这是我拿到世界排名必打的一战。”徐灿说。

本报 2025“一带一路”中国国际象棋国际公开赛

日前在安徽蚌埠揭开战幕。来自国内外的300多名棋手齐聚蚌埠，以棋会友、共促联通。

中国国际象棋协会自2017年起，先后在三亚、绍兴、秦皇岛、西安、长沙、沈阳、哈尔滨等城市，成功举办了一系列高水平的“一带一路”国际象棋国际赛事。这些赛事不仅为国内外棋手搭建了切磋技艺、增进友谊的桥梁，更通过国际象棋这一体育语言，有力促进了人文交流与文明互鉴。国际象棋具有独特的多元功能价值，“一带一路”国际象棋公开赛如今已经发展成为海外棋手近距离观察

本报 2025大美青海高原马拉松将于9月14日在西宁开跑，本次比赛将设置马拉松（42.195公里）、半程马拉松（21.0975公里）以及健康跑（6公里）三个项目，总参赛规模预计2万人。

由于是高原马拉松，赛事组委会特意在8月14日面向广大参与赛事的跑者发布温馨提示，涉及到高原气候特征、赛前准备、赛中策略、装备清单等方面，并给出相关建议。

赛前准备方面，跑者可以赛前至少2至3天到达西宁，进行低强度、短距离的适应性慢跑，帮助身体逐步适应低氧环境，提升携氧能力。赛前一周训练务必显著减量，重点进行拉伸放松，避免高强度训练引发关节损伤或过度

北京未来之星排球大师赛举行

本报 8月13日，来自全国12个省区市的16支女子青少年排球队200余名小球员在北京光彩体育馆共聚一堂，迎来了2025年北京未来之星排球大师赛。

本次赛事16支参赛队伍经抽签分为A、B两组，先行紧张激烈的分组循环赛，而后通过交叉赛一决高下，角逐最终的荣誉。

在16支参赛队中，既有北京木樨园体校、绍兴市体育运动学校、淮安体育运动学校等体校梯队，也有包头一中、重庆八中、太原第三实验中学、徐州市铜山区棠张中学等知名的国内中学生排球劲旅。赛场内外，还出现了诸多排坛名宿的身影。曾担任国青女帮主的徐建德

体验中国历史文化和现代化建设成果的重要窗口。

本次赛事设A、B两个组别，均为九轮瑞士制慢棋赛。水平最高的A组公开赛，吸引了72位高手参赛，其中包括9位特级大师。等级分最高的3位棋手分别是美国名将熊奕韬、中国棋手许翔宇和俄罗斯棋手涅斯捷罗夫。前世界棋后谭中怡也将同场竞技。

本次比赛由国家体育总局棋牌运动管理中心、中国国际象棋协会、安徽省体育局、蚌埠市人民政府联合主办，安徽省社会体育指导中心、安徽省象棋运动协会、蚌埠市文化旅游体育局承办。

（葛会忠）

青海高原马拉松9月西宁开跑

疲劳，确保以最佳状态准备起跑。通过科学饮食，有效预防比赛中可能出现的头晕、乏力、肠胃不适，为高原奔跑储备充足能量。

在服装方面，可以选择透气、速干的运动服装，减少摩擦与闷热感。此外，跑鞋的选择也至关重要，轻量、舒适、缓震好是关键，应优先选择赛前已经磨合过的跑鞋，防止出现磨脚等情况，助力稳定发挥。

比赛时建议佩戴运动墨镜和透气遮阳帽，物理防晒与化学防晒结合，保持最佳运动状态。同时，佩戴运动监控装备可以帮助跑友掌握心率、配速、距离等核心指标，科学评估体能状态，合理调整节奏，预防过度消耗，确保安全完赛。

（李东辉）

北京未来之星排球大师赛是北京举办的一项新兴青

此次担任木樨园体校女排的助理教练，沈弘和陈伊娜两位前上海女排名将分别担任上海黄浦区一队和二队两支参赛队主教练，还有前天津女排队员李莹以领队身份带领天津奥本排球俱乐部参赛。这些13至16岁的小球员，也有许多条件出色的“未来之星”，例如北京木樨园体校女排15岁副攻王程儒身高达到1.91米，太原市第三实验中学副攻武怡彤年仅13岁，身高也已达到1.92米。

北京未来之星排球大师赛是北京举办的一项新兴青少年排球赛事。棠张中学女排主教练宋爱菊表示，能够参加本次比赛，有机会和来自全国各地的队伍进行交流，对球队而言是一次很难得的学习机会。

（苏 畅）

杨嘉把热爱留在400米赛道

张 斌

“很激动！很激动！没想到我们能刷新全国最佳成绩！”8月13日，广东队夺得全国第一届青少年田径运动会男子4×400米接力冠军，并以3分09秒69的成绩刷新了全国18岁以下最佳成绩。赛后，运动员杨鑫辉一边喘着粗气一边说道，夺冠功臣杨嘉则在他旁边双手撑在台面上，低着头不停地深呼吸。为了这个冠军，第四棒的杨嘉拼尽了全力，也弥补了自己在男子400米决赛中 with 金牌失之交臂的遗憾。

在男子4×400米接力决赛中，广东队派出杨鑫辉、邓博韬、陈韬列和杨嘉出战。前三棒广东队和安徽队交替领先，在进行三四棒交接时，广东队出现失误，导致杨嘉在最后一棒交接时落后于安徽队。进入400米第二个弯道后，杨嘉开始加速追赶，在弯道转入直道时成功追平对手，在距离终点还剩50多米时实现反超，最终率先撞线。广东队凭借杨嘉的奋力追赶逆转夺冠。

2009年出生的杨嘉今年刚满16岁，他从小学五年级开始接触田径，首次参加广州市天河区运动会时，就在男子200米和800米收获金牌。“当时我甚至不知道还有400米这个项目。”初次展露体育天赋的杨嘉渐渐喜欢上了在田径场上奔跑的感觉。经过半年多的业余训练，刚升入

六年级，他就被选中参加广州市运动会，并在400米项目中跑出59秒的成绩。半年后再次参加天河区运动会时，他的400米成绩已提升至57秒。此后，杨嘉开始主攻400米项目，同时兼项400米栏。

初一时，杨嘉正式进入广州市伟伦体校接受专业训练。不久后，他在省运会跑出52秒的佳绩，达到国家二级运动员标准。此后他训练更加刻苦，初二那年寒假，他的400米成绩已经提升到50秒，距离国家一级运动员标准仅差不到1秒。然而，伤病不期而至，左腿小腿的伤势让他不得不休息半年，超越自我的进程也因此放缓。

养伤期间，杨嘉始终保持着积极心态。他密切关注中国男子400米项目的发展，当看到师兄梁宝棠、天才少年艾力西尔·吾买尔等人在赛场上不断刷新纪录时，他内心的渴望更加强烈。伤愈归来后，经过半年多的恢复训练，杨嘉重返赛场并跑出49秒07的个人最好成绩（达标一级）。进入2025年，杨嘉参加了两站全国比赛，在全国田径大奖赛（嘉兴站）中以47秒58的成绩达到国家健将级标准。

随着成绩不断提升，杨嘉对项目的热爱愈发浓烈，比赛的信念也愈发坚定：“只要站上赛道就会全身心投入，总觉得还能继续进步，下次一定要超过他（男子400米冠军李永杰）。”（沈阳8月14日电）

中国裁判员将执裁首届女子五人制足球世界杯

本报 近日，中国足协接到国际足联通知，来自广州的五人制国际级裁判员梁庆云和来自成都的

五人制国际级裁判员朱欣，成功入选2025年国际足联女子五人制足球世界杯执裁名单。梁庆云作为正式裁判员，朱欣作为辅助候补裁判员，二人都将于11月前往菲律宾参加本届世界杯的裁判培训和比赛执裁工作。

梁庆云和朱欣参加了今年5月在呼和浩特进行的2025年亚足联女子五人制足球亚洲杯赛，并且双双执裁了最终的冠军半决赛，展现了中国裁判员的风采。凭借着亚洲杯赛场上的优异表现，两人的执裁水平得到了亚足联、国际足联的高度认可，从而获得本次执裁女五世界杯的资格。

女超联赛武汉女足升至榜首

本报 8月13日，中国足协女超联赛第16轮比赛在各地结束争夺。武汉车谷江大女足客场2比0战胜永川茶山竹海女足，超越此前排名榜首的辽宁女足，来到第一位。

本轮比赛前，辽宁女足因第15轮比赛延期，仍以28分位居榜首，武汉女足此前不敌上海女足错失登顶机会，积27分排名第二。江苏女足2比1战胜浙江女足后积分追平武汉女足，但因胜负关系暂列第三，北京女足以25分紧随其后。前四名之间的竞争日趋激烈。

本轮武汉女足客场对阵永川女足的比赛中，第25分钟姚伟禁区外轰出世界波，助武汉女足1比0领

先。易边再战，第70分钟姜晨展后场断球后直塞助攻邓梦晖单刀破门，最终武汉女足2比0获胜。随着辽宁女足本轮与浙江女足战平，武汉女足以30分超越辽宁女足的28分暂列榜首。

另一场焦点战中，北京女足主场1比0击败江苏女足，自2022年10月以来首次战胜江苏女足。凭借这场胜利，北京女足积分反超江苏女足升至第三。

其他场次中，陕西女足0比2负于上海女足，浙江女足2比2战平辽宁女足，河南女足2比2与长春女足握手言和，山东女足1比0小胜广东女足。

（张 斌）

3V3街头足球赛首次亮相温州

本报 近日，“怒放竞技场”3V3街头足球赛事首次在温州举行。最终，龙玛足球队凭借金球制胜勇夺女子组冠军，将携手青少组冠军飞小虎队，代表温州参加年底举行的全国总决赛。

创办于2023年的“怒放竞技场”是国内首个3V3潮流街头足球赛事，兼具竞技性与娱乐性。今年共有14站分站赛，首站在石家庄举行，温州是第二站，接下来还将在青岛、大连、成都、杭州、北京等地举办。

温州站设女子组（年龄大于16岁，即2009年12月31日及以前出生）和青少组（10至12岁），以及萌新球局和Pickup球局。萌新球局面向非专业女性足球爱好者，Pickup球局不限年龄，不限性别，不限水平。其中，每站女子组和青少组冠军球队将作为城市冠军参与全国总决赛，各分站及全国总决赛均采用小组赛及淘汰赛的竞赛模式。温州站比赛一共吸引了265名球员参赛，总比赛场次高达324场。

（马艺欧）