

亚高原集训打牢体能基础

国家柔道队挑战极限补短板

本报记者 袁雪婧

“我手臂伸不直了。”“有感觉(疼痛)说明你还没练到位,我第一次练的时候都麻木了。”“我练完连道服都拿不起来。”国家柔道队一堂上肢力量训练课后,队员们互相捏着胳膊,七嘴八舌吐槽着肌肉充血的触感,收获人均“铁臂”。

国家柔道队在湖北五峰独岭亚高原基地转训已进入第三周,这里的海拔超过2000米,训练效果如何?“去比赛时感觉体能比以往好,即使打到加时赛也不觉得累,原来10天的训练就能看到变化。”国家柔道队陆续有一些下山参加全国柔道积分赛(晋江站)又回到山上的队员,在男子-81公斤级摘金的优秀感受特别明显。

登山冲刺跑300米10组,18项间歇性有氧“车轮战”……转训的三周时间里,国家柔道队来自法国的外籍教练团队设计了包含有氧、耐力、爆发力、平衡力与稳定性以及大、小肌肉群力量等在内的内容丰富,强度和训练量极大的训练方案,力量和体能训练占比在80%左右,剩下的时间安排技术训练,队员们都挑战了自身极限。9月国家柔道队将前往杭州、青岛参赛,抓住这三周的转训窗口期打牢体能基础,补上体能和力量短板,对队员们来说非常重要。

“我是第一次接触高原训练,一开始身体很不适应,上个楼梯都特别喘。而且以前的体能和力量训练没有这么大强度,这次是最大的。”男子-100公斤级选手黄福春告诉记者,教练会按照每人每项最大重量的80%至90%去设计多组数和次数的力量训

练计划,“虽然重量不是特别大,但是要求反复去练,比如这一项安排4组训练,基本在第3组就受不了,但想到还有最后1组,大家都咬着牙顶过去。”坚持的效果也是立竿见影,“能感觉到薄弱的地方得到了增强,我的大肌肉群力量明显增加,直接触感都能看到,肌肉的形出来了。”黄福春说。

国际级裁判张光玥去年执裁了巴黎奥运会,她也是国内近几年执裁国际比赛最多的裁判员,对于新规则的理解更深入,因此常年随队为队员们提供指导和帮助。“这样的力量训练不同以往,对上肢肌肉的刺激很到位。”张光玥对近期队员们体能和力量训练的成果非常认可,“能帮助队员强化上肢力量,更有针对性地提高抓握能力,弥补了中国选手近几年在国际比赛中暴露出来明显欠缺的方面。”

全运会羽毛球资格赛出现久违的“老面孔”

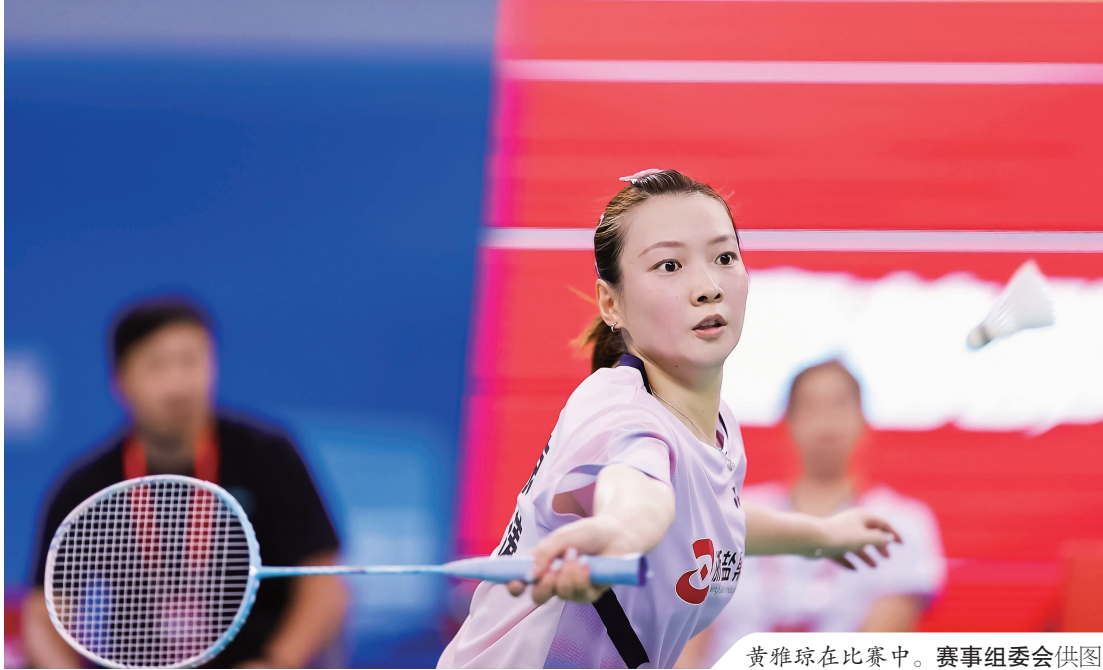
本报记者 周 圆

“好久不见!”十五运会羽毛球项目资格赛正在湖北宜昌进行,从团体赛到单项赛,能够看到很多熟悉又久违的“老面孔”,他们在告别国家队后,又重新相聚,用一句“好久不见”相互问候。面对久违的高水平对抗,他们有紧张,也有不适应,但不变的是重回赛场的开心。

从去年12月羽超联赛后,巴黎奥运会混双冠军郑思维就没有再出现在正式的比赛中。他忙着创业,最近还参加了综艺节目。这一次全运会资格赛团体赛代表浙江队出战,郑思维和郭新娃搭档参加男双比赛。“好久没在这种场合和大家见面了。”重新登上赛场,郑思维很开心,无论是比赛亮相还是赛后采访,脸上始终带着笑容。“有一点陌生,有一点熟悉感,又有微微的紧张感,不确定自己现在处于什么水平,自己与现在国内一流选手能不能对抗起来。”直到今年7月才开始恢复训练,郑思维对自己并没有太大把握。

为湖北女团出战的女双组合杜玥/李汶妹也是很久没有配对出战,两位宜昌人这次在家乡登场得到了主场观众更多的支持。“希望可以用自己的表现回馈家乡父老。”2023年杜玥告别国家队,“十几年前在这里打过一次联赛,氛围非常好,所以我们这次的发挥也非常好。”比赛之外,杜玥也为大家推荐了家乡的美景和美食。

在巴黎奥运周期郑雨和张殊贤搭档,成为国羽女双的重要力量,“余弦”组合也深受大家喜爱。今年打完亚锦赛后,郑雨告别国家队,“余弦”组合无法出现在国际赛场,但在全运会资格赛团体赛上,大家又见到了“余弦”组合,两人都在为四川女团征战。“我们两个人的求胜欲望都很强,希望能为四川队拿分。”张殊贤表示,“太久没打过高水平的对抗,



黄雅琼在比赛中。赛事组委会供图

一开始有点不适应,但调整得还是蛮快的。”第一次为四川队效力,郑雨的语言天赋很高,“无师自通”,很快就学会了说四川话,融入队伍的环境。

前国手、刚刚领了结婚证的巴黎奥运会混双冠军黄雅琼和男双世界冠军刘雨辰在全运会资格赛分别为浙江女团和北京男团效力。黄雅琼搭档郑岚出战女双项目,在浙江女团与福建女团的争夺中,2比1击败谭宁/陈颖颖,为球队锁定制胜分,黄雅琼呈现了不俗的状态。“这段时间一直是和郑岚配合女双,默契培养出来了。”而刘雨辰坐镇的北京男团获得了小组第一,随后他又在单项资格赛和冯彦哲搭档男双项目,顺利获得决赛阶段男双席位。“自己打得比较严谨。”刘雨辰对这次比赛的发挥感到满意,“每一场比赛无论对手是谁,都是保持100%的

集中,不会有松懈。”

长时间没有亮相正式比赛的巴黎奥运会女单亚军何冰娇也出现在了宜昌,她的头发长了,比赛时还扎起了“丸子头”。虽然长时间远离赛场,但是在江苏队队友看来,何冰娇依旧是队里的“扛把子”。在江苏女团和湖北女团的比赛中,何冰娇身兼两项,先是在女单项目上和国手王祉怡展开争夺,虽然0比2告负,但第一局打到了23比25才惜败。之后又与郭雨欣搭档女双项目,2比0击败对手,江苏女团最终也以3比2获胜。“她是定心丸,在场上给我很多鼓励。”郭雨欣感谢何冰娇的帮助。回到全运会赛场,何冰娇刚开始有些不适应,“一下子面对激烈的对抗、团队的责任,是有紧张感的,需要逐渐适应。”

“一排整齐的训练鞋”蕴含足球少年成长密码

张 斌

2025中西部地区青少年足球邀请赛目前在贵州兴义激战正酣。揭幕战由普安民族实验学校对阵太行路学校,在开幕式接近尾声时,双方队员已经到达各自区域,换好比赛装备,在场边进行热身。坐在场地右侧的是太行路学校队,特别吸引人们目光的是摆在替补席边上的一排整齐排列的训练鞋。

谈到队伍的这个习惯,队员任雅晴表示:“从这个细节就能看出我们的团结,更是在告诉别人我们是一支厉害的球队。”正如任雅晴所言,揭幕战中,太行路学校以更加出色的表现赢得了开门红。

“当我还在她们这个年龄段、在学校踢球的时候,大家就已经这么做了,是一代一代传承下来的。”球队助理教练王雨涵说。如今,她通过足球单招已成为一名大一新生。而学校足球场边的六个大字“先做人,再踢球”,仍深深印在王雨涵的心里。“我觉得这个习惯可能源于这句话吧,好的习惯也是做人的基本部分。”由于足球比赛的球鞋、球服比较相似,堆放在一起容易拿混,这一习惯也能让队员们快速找到自己的物品。“主力队员热身早,替补队员也会帮忙整理好替换的衣物。”王雨涵说。

热爱在脚下传递 梦想从赛场启航

中西部地区青少年足球邀请赛播种希望

张 斌

“只要你不放弃,足球一定会回馈你意想不到的东西——也许是奖牌,也许是朋友,也许是一个你从未见过的、更广阔的世界。”当中国女足国家队原主力门将赵丽娜在中西部地区青少年足球邀请赛上说出这番话时,现场的孩子门送上了雷鸣般的掌声。

自2022年赛事启动以来,这项赛事不仅为中西部青少年搭建起高水平、专业化的足球交流平台,更成为展现小球员积极向上、勇于拼搏精神风貌的窗口。“我能走到今天,离不开足球的滋养,更离不开地方和国家的培养。”赵丽娜说,通过积极参加足球公益活动,可以把对足球的热爱传递给更多人,“这些活动能让中西部的孩子们更畅快地踢球,让足球的种子在更多地方发芽。”前国脚杨旭也被贵州兴义的足球氛围所感染,“这里气候宜人,场地也很好,孩子们能在这样美丽的地方比赛,感受足球带来的快乐与激情,真是太幸福了。”

“能走出河南,和全国各地的同龄人同场竞技,对小队员们来说是难得的锻炼机会,不仅能提高球技,更能磨炼意志品质。”来自河南济源市太行路学校足球队的助理教练王雨涵眼神里满是期待,“我们一定要好好珍惜这个机会,踢出自己的风采。”

看台上,一位母亲专注地盯着赛场,当看到自家孩子在场上带球突破时,她脸上露出了欣慰的笑容,“每年来参加这个比赛,都是孩子们最开心的事。看着他们在场上奔跑、拼搏,我打心底里为他们高兴。”

近年来,中西部地区的足球氛围日益浓厚,越来越多的孩子穿上球鞋、踏上球场,成为“身上有汗、眼里有光、心中有梦想”的足球少年。本次中西部地区青少年足球邀请赛是由中国足球协会、中国足球发展基金会主办,贵州省体育局和黔西南州人民政府承办,作为落实全国足球工作会议精神、进一步完善青少年足球竞赛体系的重要实践,正在为中国足球的未来播种希望的种子。(贵州兴义8月20日电)

中国赛季正式启航 共创中国网球新征程

本报讯 8月20日,中国赛季启动发布会在国家网球中心首创钻石球场举行,发布会上国家体育总局网球运动管理中心发布了中国赛季的品牌标识、主题口号等信息,正式拉开中国网球国际化新征程的序幕。

中国赛季是国际网球赛事不可或缺的重要组成部分,作为年终总决赛前的关键积分窗口,中国赛季将吸引全球顶尖选手参赛,其重要性不言而喻。在品牌发布环节,中国赛季品牌标识惊艳亮相。当以故宫博物院藏“白玉月令组佩”为灵感的标志在大屏亮起时,北京天坛的剪影、上海东方明珠的轮廓、香港的城市天际线在环形玉璧中交融,九座城市的地标纹样随光影流动重组。观众

纷纷举起手机,记录下这令人难忘的瞬间。“这不是简单的视觉符号,而是中华文明和合共生理念的现代表达。”国家体育总局网球运动管理中心负责人解释道,玉璧的可延展性设计不仅适配未来赛事扩容,更暗喻城市间资源流动、和合共生的生态。

中国赛季将以9月14日的北京、成都、杭州为起点,至11月2日的九江和香港结束,包括中国网球公开赛、上海网球大师赛、武汉网球公开赛、宁波网球公开赛、广州网球公开赛在内的9站巡回赛。近两个月的时间预计吸引超过100万人次观赛,带动餐饮、住宿等关联消费超20亿元。(马艺欧)

亚洲东区男排锦标赛中国队开门红

本报讯 2025年“江南美凤凰杯”亚洲东区男排锦标赛8月19日至23日在江苏张家港进行,中国、中国香港、中国澳门、中国台北、蒙古国、韩国共6支队伍参赛。8月20日,中国队3比0战胜中国香港队,获得开门红。

亚洲东区排球锦标赛是亚洲东区排球协会举办的年度区域性赛事,包括男排和女排比赛。本次比赛中国队由国家青年队出战,以参加今年U19男排世锦赛的阵容为主,主教练是U19国家男排主教练侯春倓,共有13名运动员入选中国队参赛名单,主攻丁浩成担任队长。

6支队伍分成两个小组,中国队、中国澳门队、中国香港队在A组,中

国台北队、韩国队、蒙古国队在B组。8月19日韩国队直落三局击败蒙古国队,中国香港队3比0战胜中国澳门队。8月20日中国队对阵中国香港队,第一局双方战至中局阶段,中国队凭借丁浩成的发球轮连续破坏对手一传,以20比14扩大领先优势,并以25比20先声夺人。第二局,中国香港队凭借着顽强的防守,将比赛拖入胶着状态。22比22平后,中国香港队在进攻和发球上连续出现失误,中国队以25比23再胜一局。第三局中国以25比20锁定胜局。当日另外一场比赛中,中国台北队和韩国队打满5局,最终韩国队把握住机会,决胜局以15比13胜出,3比2击败中国台北队,取得两连胜。(周 圆)

北京国安晋级足协杯决赛

本报讯 8月20日,2025中国足协协会杯结束最后一场半决赛争夺,北京国安在主场以7比0大胜云南玉昆,将与河南队争夺足协杯冠军。

北京国安和云南玉昆在2025赛季中超联赛已经两次碰面,获胜的都是北京国安。本场比赛,北京国安完全主导了比赛,法比奥在第26分钟帮助主队打破僵局。5分钟后,云南玉昆球员布尔克领到红牌被直接罚下,王

刚和古加随后各入一球,帮助北京国安以3比0的比分结束半场争夺。比分领先,而且人数占优,北京国安在下半场进一步控制了比赛,林良铭、江文豪、张稀哲和张玉宁在下半场先后进球,北京国安最终以7比0大胜对手。

足协杯决赛将于12月5日在苏州打响,由北京国安对阵河南队。(马艺欧)

中国花样滑冰俱乐部联赛总决赛拉开战幕

本报讯 结束了五个分站赛的比拼,作为本年度俱乐部联赛的收官之战,2025年中国花样滑冰俱乐部联赛总决赛8月20日在北京举行。

成年组比赛最受瞩目,在男子单人滑中,本赛季在北京站摘得桂冠的彭智铭领衔参加,上赛季俱乐部联赛总决赛成年组亚军李英瑞、少高组冠军李卓朗,本赛季苏州站亚军任毅涵等选手也参与该组别角逐。

女单赛场“群星闪耀”,成年组阵容由在济南站完成四周跳的刘玉萱领衔,王一涵(哈尔滨)、张瑞阳、金书贤等知名选手也将亮相赛场。

双人滑方面,李欣泽/李明达、王晨凌/陈永正两对组合将出战成年组总决赛,其中李欣泽/李明达在北京站成年组中夺得季军,王晨凌/陈永

正则在多站赛事中站上领奖台。

复出赛场的王诗玥/柳鑫宇在北京站夺得冰舞项目冠军后,将继续征战总决赛。他们将面对上赛季全国锦标赛前三名任俊霄/邢珈宁、肖紫兮/何凌昊、林宇飞/高子健的挑战。

在成年组作战的同时,多名选手还将兼项参加青年组或少年高龄组比赛。男单方面,李英瑞、李卓朗、梅格睿祺三名选手将“双线作战”。女单方面,北京站青年组冠军金书贤、第六名王一涵(哈尔滨)以及本赛季多场比赛中都有稳定发挥的小将庞晴予都将在成年组和青年组比赛中出场。刘玉萱参加成年组比赛的同时,还兼项参加少年高龄组比赛。这将给选手们的体能、心态带来更多考验。(田 洁)

世界桥牌团体锦标赛丹麦发牌

本报讯 北京时间8月20日凌晨,第47届世界桥牌团体锦标赛在丹麦海宁正式拉开帷幕。本届赛事共有来自39个国家和地区的96支队伍参与角逐。

比赛分为公开组、女子组、混合组和老年组四个组别,每个组别有24支代表队。中国队全组别参赛。赛事分为循环赛和淘汰赛两个阶段。循环赛中各队将进行23轮单循环较量,每轮比赛打14副牌,按累计积分排名,各组别积分前八名的队伍将晋级淘汰赛阶段。

凭借在5月亚太桥牌锦标赛中的出色表现,中国队的四个组别的队伍

顺利获得本届世锦赛的入场券。中国男队由蔡阳、李杰、连若阳、连勇、孙纲、张永革6位实力和经验兼备的牌手出战。中国女队由廖正江、王健、王南、郭珂、袁雪芳和左晓雪组成。中国混合队实力不俗,卢燕、邵子建等名将坐镇,实力牌手陈一超、傅博、刘英皓、冉静蓉将一同为最高荣誉而战。中国老年队则由戴建伟、李庆良、梁一雄、翁建强、郑一心和周松鹤组成。

中国队的多位选手曾在国际舞台上取得过不俗成绩,本届赛事选手们将向领奖台发起冲击。

(张 斌)