

科学监控 助力专项

## 国家攀岩队抓体能促备战

本报记者 王向娜

为全面评估运动员身体机能状态，科学指导夏训工作，国家攀岩队近期在北京怀柔国家登山训练基地开展体能测试综合评估。正在怀柔基地集训的速度组主力队员以及攀岩、难度项目的青少年运动员参加测试。

本次集训，教练组将体能训练和科学监测贯穿始终，旨在为队员们夯

实体能基础，为后续专项训练的提质加速提供保障，为备战攀岩世界杯和世青赛等重要赛事的队员创造佳绩打下基础。

在日常训练安排上，国家攀岩队将体能训练与专项训练相结合，采用周期化的训练结构。集训前期侧重于中等强度、中高训练量的体能训练，以强化负荷适应能力，提升基础体能储备。随着训练推进，教练组逐步把体能提升成果转化到攀岩专项表现，稳步提高专项训练强度，实现体能与技术训练的有机衔接。

本次体能测试内容丰富，涵盖爆发力、力量及身体功能等多个方面，旨在评估攀岩运动所需的核心体能要素，包括基础爆发力、最大力量以及运动功能水平等。9日队伍率先进行了综合体能测试，14日进行了功能性动作筛查评估。通过多维度的测试与筛查，教练组可以全面掌握每位运动员的体现实状和身体功能情况，为制定有针对性的训练计划提供科学依据。

测试结果显示，不同运动员在力量、爆发力等方面各有特点：有的队员下肢力量突出但上肢相对薄弱，有的握力表现优秀但核心稳定性稍显不足。针对这些情况，教练组将着手对训练内容进行个性化调整。相关负责人介绍，今后队伍将定期组织此类体能测试和功能评估，动态观测队员体能指标变化，及时获取训练成效信息并调整训练方案，真正将“科学训练、实时监控”落到实处。



国家攀岩队进行体能测试。国家攀岩队供图

在支教中与热爱相约

## 冯婧妍看到理想与现实的距离

张 斌

越南队队员腾空跃起将球扣向中国阵地，此时一个身影从网前飞出，重重地将球反扣对方阵地，完成得分，全场沸腾。此后，中国队队员们紧紧相拥，庆祝着这一记非常提士气的一球。这是日前发生在中国-东盟藤球邀请赛女子四人组决赛中一幕，凌空跃起完成反杀得分的队员正是冯婧妍。

在赛前介绍中，中国女子藤球队教练陶铸表示，队伍大部分由贵州惠水的队员组成，而冯婧妍是非惠水籍队员。据冯婧妍说，她来自上海市，

曾是一名专业的毽球运动员。“偶然的机会得知了藤球，觉得两者很像，而且还是亚运会项目。”她抱着试一试的态度来到藤球队训练，最终凭借出色的毽球基本功和训练比赛中的出色表现留了下来，成功入选杭州亚运会中国女子藤球队。

在获得杭州亚运会女子四人赛铜牌后，行将大学毕业的冯婧妍本来可以选择在上海找一份工作，开启自己的新生活。“我还想比赛，还想再踢藤球，我还想再拼一把。”冯婧妍和陶铸交流后，坚定了自己继续踢球的想法，并提出了到贵州支教的请求。

“毕业前，我提交了申请，并顺利通过。”冯婧

妍表示，亚运会结束后，我和队友来到贵定县云雾小学支教，孩子们对国家队运动员充满热情，满眼的崇拜。“孩子们找我要签名，心想着可以好好地和他们推荐一下藤球。”理想很丰满，现实却充满无奈，除了在展示环节赢得阵阵掌声外，并没有学生上前尝试。“结束后我就在想是什么原因呢？是孩子们害羞还是我方法不对？”冯婧妍没有气馁，继续着她的尝试。后来，冯婧妍想到了用毽球来替代藤球进行教学。在学校支持下，冯婧妍在四年级开展了毽球教学尝试。“脚内侧、脚外侧、正脚背、大腿垫球……”学生们手中拿着毽子，一步步学着动作，配合音乐，一切终于有了好转。冯婧妍表示：“真没想到会这么难，也逐渐理解了教练的不易。”

虽说理想很丰满，现实很骨感，但只要肯努力，现实总会渐渐丰满起来。成就感不只是来自于项目推广方面，冯婧妍坦言来贵州支教很值得，“支教让我看到了理想与现实的距离，但在困难中不断成长，我觉得自己变得更成熟了。”

**本报讯** 2025年全国少年羽毛球男子、女子训练营目前正在河北秦皇岛和安徽六安分别进行。在全国U系列比赛中取得好成绩的适龄运动员参与训练营，用汗水和拼搏让羽毛球梦想飞得更高。

本次全国少年羽毛球训练营从6月9日开营，一直持续到7月20日。在2025年全国U系列羽毛球比赛U12-14南北赛区（简称南北赛区）获得12、13、14岁年龄段单打前四和双打前二的运动员以及在2025年全国U系列羽毛球比赛U12-14总决赛（简称总决赛）12、13、14岁年龄段获得单打前八和双打前四的运动员获得参加本次训练营的资格。此外，2024年南北赛区14岁年龄段单打前四、双打前二和总决赛前八、双打前四也获得了参加本次训练营的资格。

两地训练营为期40余天，学员们在训练营里共同学习、训练、比赛、生活。本次男子训练营根据运动员年龄分为A组（2010年-2011年）、B组（2012年）和C组（2013年）三个组别；女子训练营根据运动员年龄分为A组（2010年-2012年）和B组（2013年）两个组别。训练营安排了专项技术训练、技战术演练、身体素质训练以及内部对抗赛等内容。在前段时间，两地训练营分别组织了身体素质训练和身体素质测试，对全体参训学员进行了仰卧起坐、杀上网、跑步等九个项目的考核。

此外，训练营还组织了丰富多样的活动，包括开设文化课堂，开展反兴奋剂教育、红色教育等活动。

全国少年羽毛球训练营是中国羽毛球冠军的摇篮，肩负着为中国羽毛球培育未来之星和后备人才的使命。中国羽协将通过训练营挖掘潜力选手，将其纳入后备人才培养体系，搭建更多比赛平台，夯实后备人才基础。

(李雪颖)

(周 圆)

竞赛圈

亚洲击剑锦标赛

## 中国队再添二银一铜

**本报讯** 6月19日，2025亚洲击剑锦标赛在印度尼西亚巴厘岛进行了男子花剑和女子重剑个人赛。中国队莫梓维、许杰分获男子花剑个人赛银牌、铜牌，杨静雯摘得女子重剑个人赛银牌。

莫梓维在跻身16强之后又以15比5、15比12和15比8连胜三轮晋级决赛。决赛中，莫梓维以6比15不敌中国香港队蔡俊彦，收获一枚银牌，中国队许杰并列获得铜牌，曾昭然

获得第九名。

女子重剑个人赛中，中国队杨静雯连战连捷进入决赛，在决赛中以10比15不敌韩国选手宋世罗，获得银牌。中国队余思涵、唐君瑶分别获第五名和第六名。

目前，中国队在本届赛事已经获得7枚奖牌。20日，亚洲击剑锦标赛将进行女子花剑和男子佩剑团体赛的比拼。

(张 斌)

全运会跆拳道资格赛第二站

## 四位选手分领决赛阶段入场券

**本报讯** 第十五届全国运动会跆拳道项目资格赛第二站比赛6月19日在惠州体育馆迎来第三个比赛日。在当天进行的男子80公斤级和女子57公斤级比赛中，四张全运会决赛阶段入场券分别被山西选手桑亦尧和湖南选手李炜、江苏选手李杨和浙江队傅庭坤获得。

山西队桑亦尧和广东队杨思彤进行女子57公斤级资格争夺战。全场比赛桑亦尧充分发挥了自身优势，没有给对手任何机会，直落两城获得胜利，收获一张全运会门票。该级别另一场资格争夺战由浙江队傅庭坤对阵陕西选手赵文琪。全场比赛傅庭坤牢牢把握比赛节奏，最终获得胜利，收获一张宝贵的全运会决赛阶段门票。

(苏 畅)

## 铁人三项亚洲杯泰州举行

**本报讯** 2025年泰州铁人三项亚洲杯、全国铁人三项冠军杯系列赛暨U系列冠军杯赛、中国·泰州铁人三项公开赛日前在泰州举行。

比赛设奥运标准距离、半程距离等多种竞赛距离，设优秀组、U系列等组别。其中冠军杯混合接力赛为十五运会铁人三项资格赛之一。

专业组比赛总距离为51.5公里。选手需在溱湖完成1.5公里游泳后转战溱湖大道骑行8圈共40公里，然后在环湖路进行10公里跑步，最终到达会

船观礼台广场。

最终范俊杰获得亚洲杯男子优秀组冠军，女子优秀组冠军归属黄安琪。范俊杰说：“大家都想取得一个很好的名次，比赛不仅是实力的较量，也是心理的博弈。我们在突破自己的极限。”

本次赛事由中国铁人三项运动协会、江苏省体育局、泰州市人民政府主办，江苏省体育竞赛管理中心、泰州市体育局、泰州市姜堰区人民政府承办。

(弓学文)

国际象棋新锐赛战罢五轮

## 姜昊辰陈宏森并驾齐驱

**本报讯** “瑞贝卡杯”2025年第五届中国国际象棋新锐赛6月19日在江苏东台结束了前半程的争夺。姜昊辰和陈宏森以不败战绩在积分榜上并驾齐驱。

在当天上午进行的第四轮比赛中，此前三连胜的姜昊辰执白弈和张帝，陈宏森执白击败吴翼行。本轮过后，陈宏森追上姜昊辰，两人同积3.5分处于第一集团，随后是积3分的张帝。

第五轮在当天下午进行，第一集团的两位棋手狭路相逢，经过一番战斗，最后姜昊辰与陈宏森握手言和。在其他几盘焦点战中，张帝执白弈和

彭红辉，谢铠帆执白击败孙超，曹庆峰执白击败徐子源。

五轮比赛战罢，姜昊辰和陈宏森都是3胜2和保持不败，同积4分处于积分榜第一集团，随后是同积3.5分的张帝、谢铠帆、曹庆峰。

本届比赛由国家体育总局棋牌运动管理中心、中国国际象棋协会主办，江苏省棋牌运动管理中心支持，江苏省棋类运动协会、南京市鼓楼区国际象棋协会承办，共有26名年轻棋手参加，其中包括4位女棋手同场竞技。白雪前五轮拿到2.5分，是表现最好的女棋手。

(葛会忠)

## 七人制橄榄球国家队充实梯队厚度

**本报讯** 6月18日，中国橄榄球协会2025年全国七人制橄榄球国家队在陕西和重庆完成国青队、国少队的测试工作，国家队梯队厚度得到进一步充实。

自中国橄榄球协会发布《关于组织2025年全国七人制橄榄球国家青年队、少年队选拔训练营的通知》以来，全国多地积极响应，中橄协成立选拔小组奔赴各地进行队员选拔工作。选

拔小组通过严格的测试与评估，挖掘了一批极具潜力的年轻选手，为我国橄榄球事业的发展注入了新的活力。

据悉，结束这两站选拔后，选拔小组还将前往北京市、黑龙江省、河南省、山东省等地进行考察，力争将更多的优秀人才纳入国家青年队和少年队体系，进一步夯实我国橄榄球后备人才基础。

(张 斌)

全国少年羽毛球训练营开营