



巴黎奥运会资格系列赛上海站落幕——

黄浦江畔，感受青春力量

■本报记者 仇建辉

5月16日至19日，黄浦滨江成了申城最亮丽的一道风景线。在这里，巴黎奥运会资格系列赛上海站闪亮登场，全球顶尖运动员在这里为争夺巴黎奥运会参赛资格奋力角逐，自由式小轮车、滑板、街舞、攀岩4个项目一同释放潮流运动的青春与活力。作为东道主，上海市民也纷纷赶来，享受城市与运动结合带来的快乐。

奥运会资格系列赛是一场属于年轻人的世界顶级赛事，伴随着上海城市体育节的加入，也成为一场融合了体育、文化、旅游等元素的城市运动嘉年华。

奥运会资格系列赛是国际奥委会的一项全新尝试。以往奥运会参赛资格大多是由各个项目的协会组织相应赛事(如世锦赛等)来选拔。而这次奥运会资格系列赛创造性地将4个相对更受年轻人喜欢的项目聚在一起，也是为公众了解并参与这些项目创造了时机。

在上海奥运会资格系列赛现场，许多前来观赛的市民实现了对这4个项目从陌生到被“圈粉”的过程。5月18日，中国运动员在自由式小轮车女子公园赛决赛中包揽前三名。随后，中国选手又在竞技攀岩女子速度赛中夺冠，男子速度赛也有中国选手登上领奖台。运动员们的精彩表现，也让现场观众大呼过瘾。

这项国际奥委会首创的赛事从上海出发，传递“更年轻、更城市、更开放”的奥林匹克新理念，同时也成为上海面向全球展现自己的窗口，传播海纳百川、追求卓越的城市文化。

当然，在这场事关巴黎奥运会参赛资格的争夺中，赛场上的运动员才是真正的主角。5月16日至19日，巴黎奥运会资格系列赛上海站吸引了全球464名顶尖选手参赛，为霹雳舞、滑板、攀岩和自由式小轮车4个项目的奥运席位奋力一搏。值得一提的是，主场作战的中国队派出28名选手参赛，4个比赛日战罢，中国队也交出一份不错的答卷，收获2金4银2铜。

女子自由式小轮车赛场上，中国选手表现最为抢眼。预赛中，孙思蓓、孙佳琪、邓雅文以前三名的身份晋级决赛。在5月17日的决赛比拼中，中国姑娘再次展现出强劲的整体实力，孙思蓓、孙佳琪和邓雅文携手站上领奖台，包揽金银铜牌。

尽管中国队在女子自由式小轮车项目上拥有集团优势，不过由于每支参赛队伍最多只能派两人出战巴黎奥运会，这就意味着她们3人无法组团现身巴黎，孙思蓓凭借2023年世锦赛亚军已提前拿到巴黎奥运会的参赛席位，另外一张门票花落谁家尚未可知。但可以肯定的是，以这次奥运会资格赛上海站的表现来看，女子自由式小轮车已然是中国队在巴黎奥运会上一个重要的冲金点。

巴黎奥运会上，速度攀岩将单独设项，这对于中国攀岩队来说绝对是利好消息。在本次奥运会资格赛上海站比赛中，20岁的中国姑娘周娅菲凭借6秒54问鼎上海站女子速度攀岩冠军，不仅首次夺得世界大赛冠军，还拿到了50个积分，为最终争夺巴黎奥运会入场券打下坚实的基础。

男子速度攀岩，更是中国队的传统优势项目，伍鹏和王欣尚拿到亚军和季军。虽然印尼选手莱昂纳多以4秒83的成绩夺冠，并打破了由伍鹏保持的亚洲纪录，但伍鹏在上海站五轮比赛中3次突破5秒，展现出了上佳的状态。期待他能将良好的表现延续下去，最终能站上巴黎奥运会的舞台。

相比攀岩速度赛，中国队在攀岩全能项目上整体实力偏弱。这次奥运会资格赛上海站男子无人跻身决赛，不过备受期待的骆知鹭不负众望，赢得攀岩女子全能银牌，为自己争夺巴黎奥运会门票增添了砝码。

在奥运会资格赛上海站之前，中国攀岩队已有3人拿到巴黎奥运会攀岩项目的参赛门票，分别是男子速度赛的龙金宝、女子速度赛的邓丽娟和女子全能赛的张悦彤。从队员的状态和竞争对手的实力来看，中国攀岩队男、女速度项目和女子全能项目拿到两个奥运参赛席位的较大，男子全能唯一有机会参加资格赛争夺的潘愚非在上海站止步半决赛，6月份布达佩斯站资格赛的表现如何，将决定他能否搭上巴黎奥运会的“末班车”。



2024年世界女排联赛巴西站落幕，中国女排取得3胜1负——

为奥运资格全力出击

■本报记者 马晶

作为三届奥运冠军，中国女排承载着无数球迷的期望。

东京奥运会上，受伤病困扰的中国女排只获得第9名。痛定思痛，中国女排希望在巴黎重塑辉煌。然而，由于没能在去年9月进行的奥运资格赛上第一时间获得巴黎奥运会门票，中国女排需要在2024年世界女排联赛上力争积分，争取搭上通往巴黎的“末班车”。

当地时间5月14日至19日，2024年世界女排联赛首站巴西站的比赛在里约热内卢举行。中国女排先后与韩国、美国、加拿大、塞尔维亚4支队伍交手，取得3胜1负，世界排名回到第6位。这是中国女排今年在国际赛场上的首秀，也标志着球队再次向巴黎奥运会发起冲刺。

今年2月以来，中国女排在北京和福建漳州进行为期数月的集训，打磨个人能力、提升整体配合默契度，同时针对队伍在去年国际赛场上暴露出来的不足进行针对性补强。对于中国女排而言，老将张常宁、丁霞的回归，也让球队的实力有了一定幅度的提升。主教练蔡斌在排兵布阵时，终于不再捉襟见肘。

中国女排的当家球星朱婷因为手腕伤势尚在恢复中，并没有随队参加巴西站的比赛。20日，中国排协正式宣布朱婷入围世界女排联赛中国澳门站名单。

本届世界女排联赛，中国女排肩负着捍卫积分排名，争取奥运会参赛资格的重任，每场比赛都非常关键。在巴西站的比赛中，中国女排先是在首轮以3比0战胜韩国队，又在第二轮顶住压力以3比1逆转拿下美国队。但在第三轮比赛中，球队的状态出现起伏，以1比3意外负于加拿大队。好在姑娘们迅速调整状态，在第四轮以3比1战胜塞尔维亚队，才得以稳住自己的世界排名。

除了首战3比0完胜韩国女排外，中国女排在与美国队、塞尔维亚队和加拿大队的比赛中都遭遇了不小的挑战。特别是在与美国女排和塞尔维亚女排的比赛中，中国女排都是在先输一局的情况下主动变阵，打出了更有针对性的战术，最终赢得了比赛的胜利。

此外，中国女排还希望能够通过本站比赛进一步锻炼队伍。从主力阵容来看，主攻线上李盈莹和王云露是中国

女排目前最为稳定的搭档，王媛媛和王梦洁也在防守端发挥着重要作用。其中，王媛媛在对阵美国女排和塞尔维亚女排的比赛中都凭借拦网拿下高分，表现可圈可点。

当然，我们也应该看到，虽说目前中国女排已经集结了巴黎奥运周期以来的最强阵容，但在接应、二传等位置上仍然存在一些短板。在二传方面，刁琳宇在应对美国女排快速打法时有着不错的发挥，展现了对加拿大女排快速多变的球风却显得办法不多。老将丁霞受到伤病的影响，未能起到扭转乾坤的作用，替补二传许晓婷也有许多需要提升的地方。接应位置上，龚翔宇的替补人选依旧没有明确。

总结本站比赛，中国女排主教练蔡斌表示，队员们发挥有些起伏，但敢于放开手脚去拼，展现了士气和精气神。

今年的世界女排联赛与巴黎奥运会参赛资格息息相关，3站世界女排联赛分站赛结束之后的世界排名，将决定巴黎奥运会最后参赛资格的归属。目前，土耳其队、巴西队、塞尔维亚队、多米尼加队、美国队、波兰队和东道主法国队已经

拿到了巴黎奥运会女排赛事的门票。按照规则，非洲球队也将占据一席。因此，仅剩最后的4张奥运门票还未确定最终归属。根据女排奥运资格赛相关规则，这4个名额将优先给予还没有获得奥运席位的大洲旗下排名最高的球队，其次是世界排名靠前且尚未获得奥运席位的球队。目前，亚洲还没有队伍获得巴黎奥运入场券，因此排名亚洲第一的球队将锁定一个巴黎奥运席位。

去年，中国女排未能在奥运资格赛中出线，今年的世界女排联赛将是她们争夺巴黎奥运会参赛资格的最后机会。巴西站3胜1负的战绩，帮助中国女排在国际排联的排行榜上稳住了第六名的位置，并与排名第八位的日本女排拉开差距。随后，中国女排还将参加中国澳门站和中国香港站的比赛。5月29日至6月2日，中国女排将先后与荷兰队、日本队、泰国队和意大利队交锋。

冲击巴黎奥运会参赛席位的进程中，每场比赛都至关重要。不论输赢，中国女排的精气神不能丢，要认真对待每一场比赛，力争提前锁定巴黎奥运会的参赛资格。

新华社发

场边杂弹

4月21日是什么日子？罗马城建成纪念？世界创意和创新日……

一看这些回答，就知道你不是马拉松爱好者。这一天，被国内的跑友称为“马拉松周末”——全国同时举办了50余场马拉松赛事，约50万名马拉松跑者，在不同城市的赛道、身穿不同的比赛服，挥洒如雨地享受着这场被称为“42.195公里流水席”的运动大餐。

换言之，你若是马拉松爱好者，那天你不是腿在赛道上，就是眼在赛道上。

事实上，多场马拉松赛事在同一天举办，对跑步爱好者而言已经算不得什么新闻。因为，我国在2023年举办的马拉松已达600余场；而到了2025年，据测算，在让人目不暇接的赛事中，大众马拉松跑者可能会达到千万人次。

经济学上有一个概念，叫“马拉松周期”：当一个国家或一个地区人均GDP突破5000美元后，以马拉松为代表的路跑赛事会迎来黄金期。我不懂经济学，但我相信一句话：因为热爱，所以运动；因为运动，所以热爱。

而这句活的主语，毋庸置疑是：生活。

5月20日，一场颇具生活化的体育赛事在沈阳开幕——第一届全国全民健身大赛。何谓生活化，那就是虽是赛事，偏偏开宗明义，最大的特点就是“淡化竞技色彩”；最高的纪录是将有3万多人参加基层选拔赛，省级赛、七大赛区片区赛和全国总决赛，半年的赛程里参赛者超千万；最耀眼的奖杯是全民健身公共服务体系的构建、大众健康生活方式的养成……

“不论波涛是不是涌起了浪花，它们都是大海的一部分。”借用诗句之意思，我们说，不论是否赢得金牌，所有积极向上的健身运动都是体育精神的一部分。

西甲足球豪门巴萨俱乐部的口号是：不只是一家俱乐部。那么，我们的健身运动也可以有这样的口号：不只是一场竞技。

北京大学哲学系有一支教师足球队，无论是在技能还是体能上都逊于学生队。尽管他们屡战屡败，却在绿茵场上踢得不亦乐乎。我想，作为哲学学者，他们更理解德国哲学家提出的一个深奥哲学命题“比无更少”——没有获胜当然是“无”，可一旦没有了进取精神、勇者风度，不敢、不懂得去享受拼搏的快乐和追求的激情，那么，你就失去了对生命的理解，在精神上“比无更少”。

《论语》有载：“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”所谓“游于艺”，是指熟练掌握礼、乐、射、御、书、数等六艺，其中就包括参加一些游戏技能运动。你看，就连孔子都将愉悦身心的游戏活动、锻炼身体和“道”“德”“仁”等并列，

打几个属于自己的「六分」

■郑蜀炎

可见参与和投入各种体育运动，不仅仅是体育的竞技，更代表着积极向上的生活态度、健康开放的精神状态。

在篮球场上，飞身灌篮是乔丹的招牌动作。也有人觉得没必要，因为反正都是拿2分，不值得因灌篮而消耗更多的体力。而乔丹却说：记分员给的当然都是2分，但我会给自己每一个漂亮的灌篮记上6分。

我相信，这里除了炫技之外，还有他对篮球的热爱。

论在篮球场上灌篮，咱们肯定无法和乔丹去比，但是，这并不妨碍我们在自己的跑道上、赛场上，多打几个属于自己的“6分”。



休息是训练计划的一部分

■王晓龙 卞东方

军体小知识

与刷新个人最好成绩和“解锁”新训练强度相比，休息从来不是一件能让人肾上腺素飙升的事情。也许很多官兵都知道休息很重要，但在训练中总是想多练一些。

事实上，无论在一次训练中练得多努力，如果没有得到适当的休息，就很难在下次训练中全力以赴。可以说，休息应该成为训练计划很重要的一部分。

想要提高军体训练成绩，我们必须不断提高自己的体能素质。高质量的训练意味着需要更强的专注力、纪律性和毅力，这也可能会让大脑感到疲惫。和身体一样，在训练之后我们的大脑同样需要时间来恢复。

因此，当我们想到训练时，大脑不再感到兴奋，而是感觉有点抗拒甚至是害怕，就意味着大脑在请求休息。训练热情低迷，不太想练，就是最明显的迹象之一。特别是当这种心理状态持续几天时，更说明应该休息了。

当我们尝试新的训练项目或挑战新的训练强度时，训练后肌肉酸痛是很正常的事情，这被称为延迟性肌肉酸痛。延迟性肌肉酸痛通常在训练后48小时左右达到峰值，但也可能会持续更长时间。

如果酸痛持续的时间超过一周，或者酸痛已经影响到了正常的工作和生活，那就有必要考虑休息1~2天，或者进行一些与之前完全不同类型的训练。

当训练不再是一件乐于挑战自己的事情，而成为特别困难、有些疲于应对的苦差事，比如相同的重量做不到平时的组次数，相同的训练内容需要更长的完成时间……可能是因为身体已经进入疲劳期了，此时应该让自己休息一下，停练1~2天是最好的办法。

武警烟台支队坚持以考促训，灵活抓训，多途径提升军事体育训练水平。图为官兵进行冲刺跑训练。 范鹏飞发

