



赛艇世界杯卢塞恩站结束,中国赛艇队获得一枚铜牌——

## 奋楫击水 备战奥运

■本报记者 仇建辉

赛艇,一直是中国体育代表团的潜在优势项目之一,是奥运会的重要冲金点之一。

中国赛艇队是亚洲强队,但在实力超群的欧美队伍面前,我们历经多年的蛰伏和赶超,才最终取得了突破。2008年北京奥运会上,中国组合唐宾/金紫薇/奚爱华/张杨杨以6分16秒06勇夺赛艇女子四人双桨的冠军。这是中国赛艇队首次站上奥运会的最高领奖台。

东京奥运会上,中国赛艇队交出1金2铜的成绩单。

陈云霞/张灵/吕扬/崔晓桐4位姑娘携手,以6分05秒13的成绩摘得赛艇女子四人双桨金牌。在男子项目中,中国赛艇队也取得了突破,张亮/刘治宇摘得男子双人双桨项目的铜牌。

进入巴黎周期,中国赛艇队虽然在杭州亚运会上依然发挥出色,取得11金2银的好成绩。但想要在巴黎奥运会上取得比肩东京奥运会的成绩,面临着非常严峻的挑战。

当地时间5月26日,2024年赛艇世界杯瑞士卢塞恩站收官,中国队的奥运冠军组合陈云霞/张灵/吕扬/崔晓桐在

女子四人双桨项目中表现不俗,摘得一枚宝贵的铜牌。

本站比赛为期3天,中国选手整体表现不错。在最后一天的角逐中,中国赛艇运动员闯进了4个项目的决赛,其中最引人关注的无疑是东京奥运会冠军组合陈云霞/张灵/吕扬/崔晓桐出战的女子四人双桨决赛。

该比赛赛程总长2000米,中国队在出发后表现不错,在500米和1000米时均排在第二位。不过,在半决赛后,中国队掉到了第三位。最后时刻,虽然姑娘们全力冲刺,但依然未能实现反超,最终她们以6分20秒86的成绩,排名第三。英国队、荷兰队位居前两位,成绩分别是6分17秒74和6分20秒10。

此外,张书贤/王子凤/刘尧鑫/徐星叶在女子四人单桨决赛中获得第五名。邹佳琪/邱秀萍在女子轻量级双人双桨比赛中位居第六,鲁诗雨/沈双美在女子双人双桨比赛中同样获得第六名。

作为中国赛艇队的重要冲金点,陈云霞/张灵/吕扬/崔晓桐4位姑娘虽然在本站世界杯女子四人双桨决赛中未能获得冠军,但她们依然信心满怀。这两

年,姑娘们也一直在希望能够通过比赛来寻找状态,同时充分了解主要竞争对手的实力。她们身上的压力并不小,尤其是英国队和荷兰队的这两对组合实力强大,是她们在巴黎奥运周期的主要竞争对手。

“这次参加世界杯,我们的目标是练兵,去了解对手。所以没有进行针对性备战,按照正常的训练节奏走,训练到什么程度,就去到什么程度。”领队黄小平介绍说。

在出发前往瑞士参加世界杯比赛前,中国赛艇队一直在按照自己的节奏保持着高强度的训练。从千岛湖转场至上海的6周训练时间里,中国赛艇队训练的主要任务是进行能力转换训练,从冬训期间的体能储备过渡到专项能力的提升。各组别的队员都延长了水上训练的时间,强化了起航的专项训练、高桨频适应、队员之间的配合等,并没有为世界杯进行特别的减量或者调整状态,而是按照整体训练计划,在为巴黎奥运会做最后的冲刺训练。

截至目前,中国队凭借2023年赛艇世锦赛上的表现,已拿到了5个巴黎奥

运会的参赛资格。除了女子四人双桨、男子双人双桨外,女子轻量级双人双桨(邹佳琪/邱秀萍)、女子双人双桨(鲁诗雨/沈双美)、女子四人单桨(张书贤/王子凤/刘尧鑫/徐星叶)等项目也获得参赛门票。

肩负卫冕任务的女子四人双桨队员一直是大家关注的重点,尽管4位姑娘都有不同程度的伤病,但都在积极康复和治疗,并正常保持训练。从东京到巴黎,姑娘们成熟了很多,也更了解自己。

“她们是老队员,会把自己的状态逐渐调整到最好。从最近的训练来看,她们渐入佳境。”女子双桨组主教练吴刚说。当然,从本站世界杯的比赛过程也不难看出,按照目前中国女子四人双桨组合的实力和状态,想要在巴黎奥运会实现卫冕,难度不小。接下来,中国赛艇队将返回国内进行为期7周的集训备战,然后就将奔赴巴黎,开启又一次的奥运之旅。

亚洲领先,早已不是中国赛艇队的目标。那么,中国赛艇队在巴黎又将交出什么样的答卷呢?让我们拭目以待。



国际军体第12届水上救生世锦赛落幕——

## 我军体育代表团获得2金5银3铜

■王景 本报特约记者 吴旭

当地时间5月19日至26日,我军体育代表团赴法国蒙彼利埃参加国际军体第12届水上救生世锦赛,取得了2金5银3铜的优异成绩,展现了中国军人的良好形象和顽强作风。

据悉,应国际军体理事会和法国军方邀请,本次比赛我军以中央军委训练管理部军事体育训练中心为主体,同时选拔3名基层军体骨干,由18名选手组成军事体育代表团出国参加比赛。

本届国际军体水上救生世锦赛设置23个项目,共有来自巴西、德国、荷兰等11个国家的超过200名军人选手参赛,我军代表团的18名选

手在90米沙滩跑、2公里沙滩跑、海浪游泳、200米障碍救生、100米假人救生等19个项目中,与各国选手展开较量。

当地时间5月20日,在第12届水上救生世锦赛的第二个比赛日中,我军选手蒋义帆在女子90米沙滩跑比赛中获得金牌,这是我军体育代表团在本届赛事中夺得的首枚金牌。随后,又有喜讯传来,我军选手覃文旭在男子90米沙滩跑比赛中再次获得一枚金牌,这是我军选手首次站上该项目的最高领奖台。

上图:我军选手蒋义帆在女子90米沙滩跑比赛中。黎明摄

## 胜利是拼出来的

■俞霖铃 吕国斌

### 军体论坛

体能,是军人战斗力最基础的要素。我军历来重视军事体育训练,不断提升官兵的军事体能素质。

在法国蒙彼利埃举行的国际军体第12届水上救生世锦赛,我军18名运动员参加19个项目的较量,取得了不俗的成绩。

积极参加国际军体赛事,不仅可以锤炼部队官兵的军事技能,而且也为提高部队战斗力发挥应有的作用。

国际军体世锦赛是全世界军人比拼和交流的舞台,想要在这里崭露头角绝非易事。成功无诀窍,功夫在平时。

胜利是拼出来的,这是一种积极进取的态度。军事体育训练艰苦枯燥,多年如一日的坚持往往很难,这就要求我军参赛选手不仅要有坚定的目标,还要有顽强的毅力和拼搏的勇气。清晨的泳池、烈日下的海训、黄昏的跑道……努力训练是他们最常见的姿态,汗水和黝黑的皮肤是他们最“醒目”的衣裳。他们努力训练、持之以恒,只为在赛场上赢得胜利的光荣。

胜利是拼出来的,这是一种顽强拼搏的勇气。国际军体世锦赛中面对世界上最顶尖的选手,我军参赛选手只有通过勇往直前的努力和拼搏才能突出重围。在赛场上,他们敢于以硬碰硬、敢于知难而进,展现出强大的进取心和不服输的斗志。这一次国际军体水上救生世锦赛,无论是成绩还是精神,我军选手都广受赞誉。

胜利是拼出来的,这是一种勇于担当的品质。2枚金牌5枚银牌3枚铜牌,参赛队员表现得一场比一场好,特别是获得男子90米沙滩跑项目的金牌,这是我军选手首次站上该项目国际军体世锦赛的领奖台。已去世的克鲁伊夫曾说:“踢球是非常简单的,但是要踢出简洁的足球是最困难的。”在沙滩上跑步,看起来简单,但要想取得冠军,谁能知道他们在背后付出了多少的汗水和努力。军人要敢于在重压之下挑起重担,少了这种精神,在巅峰对决中往往难有取胜的机会。

只有拼,才会赢,新时代更需要勇立潮头、永不放弃的精神。“山路不似坦途那样匍匐在人们脚下。”唯有敢于拼搏才能勇攀高峰。未来,期待我军更多的军事体育队伍能够在国际军体赛场上为国争光、奏国歌。



6月1日,2024年中国环塔国际拉力赛在新疆阿克苏市收官。中国车手韩魏搭档领航员马利夺得汽车组全场总冠军,法国骑手内尔斯·泰里克则摘得摩托车组全场头名。图为古岳拉力车队中国车手阿尤布·马伟笑在摩托车组比赛中。新华社发

与澳大利亚队、日本队等进行系列热身对抗赛——

## 中国女篮开启奥运冲刺模式

■本报记者 马晶

对于世界排名第二位的中国女篮来说,参加巴黎奥运会的目标明确——剑指领奖台。

在巴黎奥运周期内,中国女篮表现不俗——

2022年女篮世界杯,中国女篮继1994年夺得世锦赛亚军后,再次获得银牌;2023年女篮亚洲杯,中国女篮时隔12年重夺亚洲杯冠军;2023年亚运会,中国女篮完成卫冕,第7次摘得亚运会金牌。

与此同时,中国女篮的世界排名直线攀升,来到了世界第二位。在巴黎奥运会女篮项目的分组抽签中,中国女篮作为第一档球队,与塞尔维亚队、西班牙队和波多黎各队同组。

为了备战巴黎奥运会,中国女篮于5月29日正式拉开了系列热身赛的序幕。

在与世界排名第三位的澳大利亚队的3场热身赛中,中国女篮取得1胜

2负的成绩。由于李月汝尚在征战美国女子职业篮球联赛,再加上韩旭和李梦休战,中国女篮的阵容并不整齐。在首场比赛中,中国女篮以70比72不敌澳大利亚队。虽然阵容不整,但中国女篮在本场比赛中仍然与对手顽强地鏖战三节,领先优势一度达到6分。

次战,中国女篮从一开场便陷入被动,首节落后12分,之后也一直未能迫近比分,最终以72比80落败。中国女篮此役有5人得分上双,不过全队罚球表现不佳,28罚仅13中,导致失利。

最后一场比赛中,两连败的中国女篮以75比68战胜澳大利亚队。澳大利亚队内线优势明显,中国女篮则在外线发力,杨舒予的三分球持续命中,得到全场最高的23分。末节,澳大利亚队发力追分,但中国女篮最后时刻凭借稳定的罚球收获胜利。

赛后,中国女篮主教练郑薇在总结

时说:“对澳大利亚队的三场比赛,对于我们适应国际比赛的强度是非常有帮助的。我们的目标也是打一场进一步。目前我们打球的人比较少,但是这三场比赛的强度我们都顶下来了。尤其在第三场比赛中,我们在攻守两端比前两场比赛做得更好,这是我们值得高兴的地方。”

通过这3场水平颇高的热身赛,中国女篮暴露出了在胶着时刻缺少强力得分点的问题。当然,这与多名主力球员休战有关,不过也应引起教练组的重视——缺少主力时,如何更好地梳理进攻,以及在高强度对抗下如何打得更具侵略性,未来都需要在训练中去解决。

备战巴黎奥运会的中国女篮于5月5日集结,17名队员入选本次集训名单。中国女篮此番集中后,先进行一段时间的体能训练和技术强化,从5月底起在国内进行几场热身赛,通过比赛查

找自身问题,并进行针对性解决。

按照计划,6月5日,中国女篮转战陕西西安,与热身赛的第二个对手日本女篮展开两场较量。在国内进行一系列三场比赛的强度我们都顶下来了。尤其在第三场比赛中,我们在攻守两端比前两场比赛做得更好,这是我们值得高兴的地方。”

对于此次热身赛的整体安排,郑薇介绍说,从去年女篮世界杯后,中国女篮跟其他世界强队交手的机会就比较少,主要都是和亚洲球队比赛,对抗性和强度是不一样的。“我们通过总结奥运资格赛中存在的问题,决定今年备战奥运会时要多跟世界强队打比赛,边练边打,从比赛中查找问题。”

巴黎奥运会女篮比赛将于当地时间7月28日打响。对于以登上领奖台为目标的中国女篮来说,通过高质量的热身赛可以检验训练成果、分析球队问题,为巴黎奥运会取得好成绩打下更坚实的基础。

## 膝关节的“防伤窍门”

■秦盼盼

### 军体小知识

众所周知,膝关节具有活动伸缩、承重支撑、缓冲冲击、平衡稳定等重要功能,一旦膝关节受到伤病困扰,不仅影响训练,还很难恢复。因此,在日常军体训练中,官兵应强化膝关节周围的肌肉力量,提高关节的灵活性和稳定性,进而降低膝关节受伤风险。

下面介绍几个简单的方法,可以帮助官兵更好地保护自己的膝关节。

**靠墙静蹲法。**背靠墙,双足分开,与肩同宽,可以逐渐向前伸,和身体重心之间形成一定距离,大概40至50厘米。此时身体呈现下蹲姿势,尽量使小腿长轴与地面垂直,大腿和小腿之间的夹角不小于90度。蹲到无法坚持为一次计数,休息1至2分钟后重复此动作,每天进行3至6次为宜,可增强膝关节周围的肌肉力量。

**屈膝半蹲法。**两手掐在腰部,屈膝屈髋,小腿和大腿保持在130至160度,膝盖不超过脚尖,每次坚持3至5分钟,每天重复3到5次,可锻炼膝关节后侧

相关肌肉肌群。

**小步侧移法。**准备一条迷你弹力带,放在两个膝盖上部。身体呈半蹲状态,向左或向右小步移动,双脚始终保持一定距离,增强膝关节外侧肌肉群力量。

**直腿上架法。**平躺于瑜伽垫上,一条腿弯曲,另一条腿伸直抬起,让大腿上的肌肉收紧、绷紧,每次维持1分钟,再慢慢放下,双腿交替练习。此法可加强股四头肌附近肌群的力量,增强膝关节稳定性。

此外,膝关节训练还可采取一些更简单的训练方法进行。

可坐在椅子、床沿等能把小腿悬空的地方,双脚离地后摆腿,对膝关节交叉韧带进行锻炼。

还可将腿伸直向上抬,使脚后跟离地10厘米至15厘米,持续收缩股四头肌,保持3至5秒后,缓慢把腿放下。此方法不仅有助于提升腿部肌肉力量,而且有助于改善、缓解关节炎等症状。

需要注意的是,在日常跑步训练中,应尽量选择跑外道,减少对膝关节的损伤,也可不定期进行反向跑步,减轻对单侧膝盖的压力,平衡双腿力量,减少膝关节磨损。

