

第十五届全国运动会调整8个项目设置——

# 练兵全运 备战奥运

■本报记者 仇建辉

## 瞭望全运

4年一届的全国运动会,对于中国体育来说,向来是一件大事。

练兵全运,备战奥运。全运会,从最初带有鲜明的国防体育烙印,到逐渐发展为与奥运会全面接轨,成为备战奥运的“练兵场”和“人才培养平台”。在过去的66年间,全运会见证了中国体育的发展与进步。

全运会是国内水平最高、规模最大的综合性运动会。从“发展体育运动,增强人民体质”到全面接轨“奥运争光”计划,从“共享全运”“节俭办赛”到“全运惠民,健康中国”,在66年的发展进程中,全运会一直被认为是中国体育改革发展的助推器和风向标。

第十五届全国运动会将于2025年11月9日至21日举行。为了帮助运动员更好地备战2028年洛杉矶奥运会,国家体育总局日前宣布,将对十五运会竞技比赛项目进行调整,主要是着眼于此前的洛杉矶奥运会项目调整而进行相应改变。

经过调整后,十五运会竞技项目将设置34个大项419个小项。此次项目调整,主要是在游泳、海岸赛艇、高尔夫球、新现代五项、田径、射箭以及射击等比赛中增设新的小项。此外,还对攀岩项目男子、女子攀岩+难度两项全能2个小项进行了调整。

针对一些项目在发展过程中变化和调整,本届全运会还创新调整了竞赛规程。7个增项的项目中,游泳比赛增加6个小项,分别是男子50米仰泳、50米蛙泳、50米蝶泳,女子50米仰泳、50米蛙泳、50米蝶泳。海岸赛艇增加3个小项,分别是男子单人双桨、女子单人双桨以及混合双人双桨。高尔夫球比赛增加2个小项,分别为男子个人和女子个人。新现代五项增加男子个人和女子个人2个小项。田径增加4×100米混合接力项目。射箭增加复合弓混合团体项目。射击增加飞碟多向混合团体项目。此外,攀岩项目将男子、女子攀岩+难度两项全能2个小项,拆分为男子攀岩、难度和女子攀岩、难度4个小项。

此次全运会设项调整紧密围绕洛杉矶奥运会的设项趋势展开。4月10日,国际奥委会执委会正式通过了



2028年洛杉矶奥运会比赛项目和运动员配额,共设351个小项,较巴黎奥运会增加了22项。在保持10500名核心运动员配额的基础上,这届奥运会为新增的棒球/垒球、板球、腰旗橄榄球、棍网球和壁球5个大项额外分配了698个参赛席位。

海岸赛艇是洛杉矶奥运会的新增项目之一,比赛要求运动员从沙滩起跑,划艇绕标后返回,全程需应对海浪、沙滩阻力等复杂环境。近期,在厦门举办的全国海岸赛艇沙滩冲刺公开赛作为全运会前重要的实战演练,吸引了来自全国的14支队伍参与。在十五运会上增设该项目,能够为国家队输送更多的发展机遇。

十五运会增设及调整项目参赛资格的获取办法各不相同。其中,游泳项目新增6个小项的获取办法为获得游泳项目参赛资格,且在十五运会资格赛、2025年新加坡游泳世界锦标赛或2025年罗马尼亚游泳世界青年锦标赛中达到相应的成绩标准。50米仰泳男子标准为26秒52,女子标准为29秒54;50

米蛙泳男子标准为28秒77,女子标准为33秒10;50米蝶泳男子标准为24秒88,女子标准为27秒41。

田径4×100米混合接力项目,在2025年全国田径接力锦标赛中进入前16名可以获得参赛资格。该项目也是洛杉矶奥运会的新增小项,目前已被纳入世界田联接力赛体系。不久前在广州举行的世界田联接力赛中,4×100米混合接力项目首次亮相世界大赛赛场。由黄淑萍、孔玲瑶、陈锦丰和陈冠锋组成的中国队以41秒56的成绩获得第七名,加拿大队以40秒30的成绩夺冠。

射箭复合弓混合团体资格赛前16名的队伍获得十五运会参赛资格。射击方面,获得十五运会男子和女子个人飞碟多向参赛资格的队伍自动获得飞碟多向混合团体参赛资格,每个代表团最多2队参赛(每队1男1女,须为兼项运动员)。海岸赛艇、高尔夫球以及新现代五项的参赛资格将根据十五运会该项目的竞赛规程决定。

男子、女子攀岩+难度两项全能被拆分为男子攀岩、难度和女子攀岩、难度

4个单项,已获得原项目参赛资格的运动员可直接参加拆分后的对应小项。洛杉矶奥运会上,攀岩将速度、难度、攀岩3个小项独立设项,十五运会也进行了相应的调整,强化单项技术比拼,进一步推动攀岩项目竞技水平的持续提升。

此次全运会设项调整不仅丰富了竞技内容,更为国内高水平运动员提供了实战机会,有助于提升中国运动员在国际赛事中的整体竞争力。

本届全运会,除了继续开展群众体育赛事活动外,在竞技体育项目中参赛主体也将更加多元化。除传统的各省(区、市)代表队及行业体协外,还有以个人身份参赛的运动员。这将进一步拓宽发现竞技体育人才渠道,吸引更多主体参与到竞技体育中来。

上图:第十五届全国运动会群众赛事活动定向接力决赛在广东省茂名市举行,广东队以1小时43分19秒夺得男子定向接力赛冠军,摘得十五运会群众赛事首金。随后进行的女子定向接力赛中,广东队以2小时24分29秒夺冠。图为广东队选手在女子定向接力赛中冲向终点。 新华社发

## 长镜头

举重,一直是中国队的传统优势项目。自1984年洛杉矶奥运会以来,中国举重队已荣获43枚奥运金牌。

2025年亚洲举重锦标赛于5月9日至15日在浙江江山举行,来自亚洲26个国家和地区的近400名运动员、裁判员相聚于此,展开了为期7天的力量对决。

在家门口参加亚锦赛,中国举重队精英尽出,派出了男、女共20名选手参赛。其中,既有奥运冠军刘焕华、世界冠军廖桂芳和李大银等名将,也有刚刚崭露头角的赵金红、李闫等新生代选手。

进入洛杉矶奥运周期,中国举重队在多个级别进行了新老交替,王威东、郑新昊、吴海丰、钱飞翔、赵金红、向林香等年轻队员逐渐成为主力。

作为巴黎奥运周期举重旧级别的告别赛,本次亚锦赛创造的世界纪录将会被“永久封存”。这也激励亚洲各国举重高手们在本次亚锦赛中创造佳绩。

中国举重健儿在亚锦赛上表现不俗,在15个级别的比赛中,共获得31金15银11铜,并打破4项世界纪录。

在女子76公斤级比赛中,廖桂芳以抓举125公斤、挺举154公斤、总成绩279公斤的成绩包揽3枚金牌,并打破抓举和总成绩2项世界纪录。

“赛前就把破纪录当作目标。”廖桂芳目标明确,但心态平稳,“就把比赛当作一堂普通的训练课。”

抓举比赛中,廖桂芳3次试举全部成功。前两次试举分别完成110公斤和122公斤后,她在第三次稳稳地举起125公斤,将抓举世界纪录收入囊中。挺举比赛中,她第一次试举140公斤就锁定金牌,第二次试举154公斤成功。第三次试举,她挑战157公斤的新挺举世界纪录。虽然遗憾失利,她仍以279公斤的总成绩创造了新的总成绩世界纪录,展现出在该级别的强劲实力。

吴艳以抓举116公斤、挺举147公斤和总成绩263公斤包揽女子81公斤级比赛的3枚金牌。在女子87公斤级比赛中,田东草以抓举118公斤、挺举141公斤和总成绩259公斤,包揽3枚金牌。

在男子102公斤级比赛中,奥运冠军刘焕华表现不俗,以抓举180公斤、挺举230公斤和总成绩410公斤获得抓举银牌、挺举和总成绩2枚金牌。

在抓举比赛中,刘焕华开把171公斤成功,第二把抓举冲击180公斤也顺利举起,第三把挑战183公斤遗憾失败,获得抓举银牌。土库曼斯坦选手哈桑巴耶夫表现不俗,第三把举起182公斤,拿下抓举金牌。

哈萨克斯坦选手安特罗波夫挺举实力突出,试图以压制刘焕华的方式进行加重。刘焕华“以我为主”,开把220公斤成功,第二把冲击230公斤时虽然出现重心偏移,但他依靠强大的上肢力量把杠铃“挽救”回来,成功举起。安特罗波夫开把221公斤成功,第二把直接要到233公斤,想打破刘焕华保持的世界

# 「中国力量」闪耀亚洲赛场

举重亚锦赛中国队收获颇丰——

■马晶 苏瑜

纪录,可惜没有成功。

刘焕华不与对手在233公斤上纠缠,直接加到234公斤,逼对手连续试举。这一战术非常奏效。连续冲击极限重量的安特罗波夫第三把试举再次失败,刘焕华提前锁定挺举、总成绩2枚金牌。第三把刘焕华冲击234公斤未能成功,仍收获了全场观众的掌声和欢呼。

本次赛事期间,组委会还举行了一系列配套活动。世界自然遗产江郎山脚下精心打造的“举重文化长廊”正式亮相,通过丰富的图文资料,全方位展现举重运动的历史与魅力。

亚锦赛过后,中国举重队将以新调整后的级别进行训练和比赛,扎实备战2028年洛杉矶奥运会。

下图:中国选手罗崇阳在比赛中庆祝试举成功。 新华社发



2027年男篮世界杯预选赛分组抽签结果揭晓,中日韩三队同组竞争激烈——

# 目标:进军世界杯

■叶玉伯 王毅

北京时间5月14日,2027年国际篮联男篮世界杯预选赛分组抽签仪式在卡塔尔多哈举行。

继今年进行的亚洲杯预选赛后,中国男篮再次与老对手日本队相遇,同组的还有韩国队和中国台北队。

具体分组为:A组包括澳大利亚队、新西兰队、菲律宾队和关岛队;B组是日本队、中国队、韩国队和中国台北队;C组有伊朗队、约旦队、叙利亚队和伊拉克队;D组分别是黎巴嫩队、

沙特阿拉伯队、印度队和东道主卡塔尔队。

中国男篮现世界排名第30位,小组内实力最强的是世界排名第21位的日本队。韩国男篮近年来整体实力有所下滑,目前世界排名第53位。世界排名第73位的中国台北男篮实力相对较弱。

中国男篮在预选赛阶段避开了实力强劲的澳大利亚队和新西兰队,小组出线形势较为明朗。

世界杯亚洲区预选赛共有16支球队参赛,分为两个阶段进行。第一阶段16支球队分为4组,每组4支球队,进行主客场双循环赛。各组前3名晋级第二阶段。值得注意的是,若东道主卡塔尔队小组垫底,则D组前两名晋级。

晋级第二阶段的球队将重新分为2个小组,A组和C组的晋级球队组成E组,B组和D组的晋级球队组成F组。各队将与同组未在第一阶段交手的球队进行主客场较量,第一阶段比赛结果将

带入第二阶段。第二阶段结束后,各组前3名和两组中成绩最好的第4名获得参加2027年男篮世界杯的资格。

男篮世界杯预选赛将在2025年11月到2027年3月进行,比赛预计设有6个窗口期。除亚洲区外,欧洲区、美洲区和非洲区的分组结果也同步揭晓。

在上一届男篮世预赛上,中国男篮两个阶段总成绩是10胜2负,表现不俗。但在世界杯正赛阶段,中国男篮小组赛3战皆负,无缘16强。

中国男篮主教练郭士强曾表示,球队短期和中期目标是亚洲杯、亚运会以及世界杯预选赛,最终目标是打好2027年男篮世界杯,争取拿到2028年洛杉矶奥运会入场券。

今年底,中国男篮就将展开新一届世界杯的征程,这也是他们冲击2028年奥运会的起点。中国男篮的表现如何,让我们一起期待。

# 如何练好通用战斗体能

■吴曦 孙阳泰

通用战斗体能是着眼促进军人人体能综合素质应用,强化军人在战场上的跳、跨、举、抬、钻、爬等共性体能素质的

训练,支撑官兵完成物资搬运、伤员救护、战场机动等战斗任务。

在《军事体育训练大纲》(以下简称



《大纲》)中,通用战斗体能设置“通用400米障碍”和“组合400米障碍”2种考核课目。二者距离相同,训练模式相近,主要检验官兵攀爬、跳跃、跨钻的速度与力量能力。与上一版《大纲》相比,通用战斗体能取消了易导致训练伤的“水平梯”内容,从训练组织层面减少了训练伤发生的概率。

在进行通用战斗体能训练时,通常应遵循先单个、再半程、最后连贯的训练原则。官兵在刚开始训练时,可以采用先易后难的顺序,将障碍按照难易程度进行排列,从训练难度较小的开始。

在单个障碍训练时,官兵可以先降低难度进行模仿体会,然后再进入实地障碍训练阶段,从而增强通过障碍的信心。如在“三步通过跨桩”训练前,官兵可以在平整地上按标准设置3个标志点展开训练,熟练掌握动作要领后再进行实地练习。

当官兵能顺利通过每个障碍后,就

可以进行分段训练和连贯训练。连贯训练的重点是要把握好障碍之间的节奏及连贯性。官兵应重点关注通过障碍前后的跑进路线、呼吸方法与体力分配,避免因步点节奏问题影响通过障碍的速度。

此外,由于通用战斗体能的难度较大,训练中还需要注意,在通过难度较大的障碍时应安排专人进行保护。保护人员位于易出情况的一侧,集中精力,注意观察并及时保护。如果出现训练伤,应按照军事体育训练的伤病防治方法,由医务人员或经过专业培训的人员来实施救治,其他人员不要擅自移动受伤人员,防止发生二次伤害。

左图:新疆军区阿克苏军分区组织官兵进行通用战斗体能训练。 梁子良摄

## 军体小知识

# 运动40分钟才能燃脂吗

■吴柯霆

## 运动与科学

物质供能的运动。只是在不同强度的运动中,人体利用糖、脂肪、蛋白质供能的比例不同而已。通常运动时间长,运动强度相对较小时,脂肪氧化供能的比例就会相对较大。因此,多数人会选择长时间的有氧运动来完成减脂锻炼。

事实上,人体时时刻刻都在燃烧脂肪,日常生活中消耗的大部分能量也都来自脂肪。即便是安静地躺着,机体供能也主要来自脂肪,只是这时身体消耗的能量少,脂肪燃烧速率低,所以脂肪消耗不明显。

至于持续多长时间有氧运动才能达到减脂的效果,目前尚没有定论。一般来说,坚持的时间长,肯定可以起到更好的效果。如果确实难以保持足够的时间,可以选择抗阻练习和高强度间歇训练,也能在短时间内消耗大量热量。此外,抗阻练习还能够促进肌肉合成,提高基础代谢率,使身体在安静时消耗更多热量,同样能帮助官兵进行减脂。

在进行任何运动时,有氧系统都在为身体提供能量,不存在仅有一种能量