成都世运会开幕在即，各项筹备工作已进入全面冲刺阶段——

共迎精彩世运

■秋 锦 本报记者 马 晶

聚议厅

夏日蓉城，生机勃勃。

8月7日，2025年第12届世界运动会（简称“成都世运会”）将在成都开幕。这是继2023年成都大运会后，我国西部地区再次举办大型国际综合性赛事。

世界运动会是由国际世界运动会协会举办的国际性体育盛会，旨在推广非奥项目，提升其关注度。世界运动会于1981年首次举办，每4年举行一届。

作为非奥项目的最高舞台，世界运动会与奥运会相互促进、相互补充，共同致力于在世界范围内促进体育运动的发展和奥林匹克精神的传播。

目前，成都世运会的各项筹备工作已进入全面冲刺阶段。从赛事场馆完成交付，到各类世运项目体验活动举办；从日益升温的世运氛围，到遍布城市各个角落的世运微场景……8月7日至8月17日，成都致力于向世界奉献一场兼具国际标准、中国风格、巴蜀韵味的体育盛会。

一

秉持着“简约、安全、精彩”的办赛理念，成都世运会的27个比赛场馆（场地）中，18个为既有场馆局部功能调整，9个依托湖泊公园临时搭建，没有新建场馆。

7月8日，在成都世运会倒计时30天之际，27个比赛场馆（场地）全部完成交付。

始建于20世纪80年代的四川省体育馆，经过改造升级，将在本届世运会上承接自由搏击和泰拳两个比赛项目，展现老场馆的新活力。

位于成都天府新区的兴隆湖湿地公园，拥有4500亩的生态水域，是成都市民日常喜欢的亲水户外休闲目的地。本届世运会，这里被临时搭建出湖滨赛场和沙滩赛场，将进行皮划艇、龙舟、跑酷、铁人两项、沙滩手球、沙滩荷球等项目比赛。

利用堤坝、栈桥、岩石等自然障碍，参加跑酷项目的运动员将在湖光山色间腾挪翻转，将体育竞技与自然景观完美融合。

湖滨台阶被顺势打造成观赛区域，观众置身其中，既能近距离感受运动员冲刺时的水花飞溅，又可将湖对岸的城市天际线与湖光山色尽收眼底，享受“近观竞技激情，远眺山水城景”的独特体验。

承办浮士德球、速度攀岩项目的天府公园场馆，突破性地取消封闭式围墙，采用透明围挡，使场馆与公园绿地在视觉上完全贯通。市民漫步公园时就可瞥见赛场动态，实现“赛事即风景”的沉浸体验。

比赛场馆之外，赛事组织工作同样在有序推进。

目前，成都世运会所有竞赛项目、每日赛程已确定，竞赛核心团队也组建完成，并进驻场馆办公。

以普及推广世运项目为重点，成都世运会已完成了世界体育舞蹈大赛、世界霹雳舞锦标赛、中国皮划艇马拉松公开赛等多场测试赛，对场馆硬件、计时记分系统、竞赛运行机制等进行了全方位“模拟考试”。

作为赛前最重要的预热活动之一，成都世运会火炬传递将于7月26日举行。

这将是世界运动会历史上首次举行火炬传递。本届世运会火炬传递主要在四川省内的成都、德阳、眉山3个城市进行，总里程11公里，共120名火炬手参加。在三星堆博物馆举行火种采集暨火炬传递启动仪式后，将依次在金沙遗址博物馆、大熊猫繁育研究基地、武侯祠、三苏祠、兴隆湖湿地公园等点位分段传递。此前，成都世运会火炬“竹梦”已于今年2月正式对外发布。

二

成都世运会共设34个大项、60个分项，项目设置既有武术、龙舟、地掷球等极具历史文化底蕴的传统体育项目，也有跑酷、飞盘、无人机竞速等洋溢青春活力的新兴项目。

本届世运会包含蹦床、攀岩、腰旗橄榄球、垒球、棍网球、壁球等2028年洛杉矶奥运会正式比赛项目。对体育爱好者而言，这是提前目睹这些项目顶尖选手精彩表演的绝佳机会。

中国体育代表团已获得28个大项、152个小项的参赛资格，预计将有约330名运动员参赛。这是中国体育代表团参加世运会以来参赛项目最广、参赛人数最多的一届。

中国女子腰旗橄榄球国家队将在成都世运会上迎来国际赛场首秀。在腰旗橄榄球成为2028年洛杉矶奥运会正式比赛项目后，中国腰旗橄榄球国家队于今年2月正式组建。队员们期待通过成都世运会积累经验、补齐短板。

成都世运会体育舞蹈项目设置标准舞、拉丁舞和霹雳舞3个分项。其中，霹雳舞是2024年巴黎奥运会正式比赛项目；本届世运会延续了巴黎奥运会赛制，男子、女子比赛各有16人参赛，先进行小组循环赛决出8强，随后进入一对一淘汰赛阶段。中国队凭借近年来在奥运会、世锦赛以及其他国际大赛中的出色表现，实现了3男3女的满额参赛。

参赛阵容方面，男子选手包括获得今年霹雳舞亚锦赛银牌的亓祥宇、2024年世锦赛铜牌得主王瑞苗以及连续两届站上霹雳舞亚锦赛领奖台的国家队队长商小宇。女子方面则由巴黎奥运铜牌得主刘清漪、国家队主力选手曾莹莹和新秀郭朴3人参赛。其中，16岁的郭朴是备受瞩目的新星，在不久前结束的亚锦赛和亚青赛中连续夺冠，展现出很高的竞技水平。本届世运会上，中国队员们将力争实现奖牌的突破。

成都世运会体操项目设有健美操、技巧、蹦床和跑酷四个分项，共将产生19枚金牌。其中，最引人关注的无疑是代表中国队参加跑酷女子项目角逐的商春松。

今年29岁的商春松曾担任中国体操队队长，在2016年里约奥运会上获得体操女团季军。退役后，她转项练习跑酷，2024年分别在跑酷世界杯和跑酷世锦赛中夺得女子自由式冠军，为中国跑酷队拿下世界杯和世锦赛首金。

目前，商春松和所有参加成都世运会的中国健儿正全力备战，力争佳绩。

三

以赛为媒，成都正展现出独特的活力。

羽毛球汤尤杯、乒乓球混合团体世界杯、霹雳舞世锦赛……近年来，多项国际、国内重要赛事在成都举办，加速擦亮成都“世界赛事名城”品牌。

高水平的赛事，也点燃了成都市民的运动热情。

自去年11月起，成都着力打造“世运项目进社区”系列活动，把运动场搬到居民家门口。几个月来，18个主题活动覆盖超600个社区，吸引超12万名市民深度参与。今年3月，成都启动世界运动会项目校园推广活动，在全市120所学校推广棍网球、飞盘等世运项目。此外，成都还在全市范围内的党群服务中心、青年之家、残疾人服务点等场所设置多个世运微场景，以世运会知识科普和世运项目体验为主要内容，形成世运知识角、世运轻展厅、世运微广场三级展示空间，邀请市民参与互动，营造浓厚的世运氛围。户外攀岩、射箭等体验赛事也接连举办，累计吸引超10万人次参与。

目前，组委会已招募近万名赛会志愿者，设置500余个城市志愿服务站点，为参赛者和游客提供志愿服务。

世运会期间，成都还将精心打造世运广场，设置体育项目展示体验区和主办城市文化展示区等功能板块，力求让参赛者和游客全方位、多角度感受成都的独特魅力。

带着3000年古蜀文明的积淀，成都这座历史文化名城，将通过世运会展示更加开放包容的中国。

8月7日，来自世界各地热爱运动的人们将齐聚一堂，欢庆盛会、展现自我，领略公园城市之美，共同为世界奉献一届精彩的世运盛会。

大幕即将开启，让我们一起期待成都世运会的精彩上演！

我与体育

让更多战友感受武术魅力

■陈铭龙

“铭龙，再给大家展示一下棍法！”

“好！”

训练间隙，随着战友们的喝彩声，我利落转身，手中的南棍带起一阵风声，扑跌闪展间节奏分明。战友们围成一圈，目光专注，并不时送上喝彩声和掌声。

“这身手可不是一朝一夕能练成的。”不知是谁感叹道。我擦拭着额头的汗水，想起自己11岁时怀揣对武术的热爱，踏入武校大门后的生活。

那时的训练简单而充实——压腿、踢腿、冲拳，日复一日，汗水浸透衣衫。教练的严格指教、师兄们的无声扶持，让少年时代的我在严苛中扎根，一步步习得一身武艺。

2018年，我闯入了鹅坡武校校内散打擂台赛42公斤级决赛。对手比我高出半头。为了减少身高带来的劣势，教练在赛前给我布置了“扛十拳，抓一瞬，一拳制胜”的战术。

首局，我如游鱼般在场上不停地移动，扛住对手暴雨般的重拳。第二局，滑步、虚晃、佯攻诱敌——在对手前扑刹那，我侧身腾挪，右腿如鞭猛击对手肋下，左鞭拳精准命中他的下颌……

夺冠后，我高高举起那块凝结着汗水的金牌，更领悟了多年来教练严苛的要求：隐忍淬炼锋芒，弱项亦可成杀招。

2019年，庆祝中华人民共和国成立70周年联欢活动上，我与1000余名武校师兄弟在天安门广场上为观众献上了精彩的武术表演。此前，我们经历了3个月的淬炼——身上的衣物从未干透，定型训练时双腿颤抖如筛，深夜合练与星光为伴。

序章“红旗颂”，拉开了联欢活动的序幕，千人震脚发力的“哈！”声威武雄壮。那一刻，我触摸到了“中华体育精神”的脉搏——它就在力与美的展示中，在振奋人心的尚武精神里。

这段经历让我心底的军旅梦开始萌芽。武术强调的“强身健体、实战技击”与军人保家卫国的使命天然契合，“精忠报国、尚武精神”更与军人的血性担当一脉相承。2023年9月，刚满18岁的我毅然参军入伍，来到武警福建总队三明支队某中队。

初入军营，习武的经历帮助我很快适应部队的训练生活。训练间隙，我常为战友演示武术：鞭腿破空带风，侧踹刚劲有力，空翻落地无声。渐渐地，战友们也对武术有了兴趣，“能不能也教我们几招？”

很快，中队组建了武术小分队，我也有了新身份——“兵教头”。我和战友们一起在训练场的一角搭起“武术角”。

从基础的腿功、腰功、肩功和步法练起，结合《军事体育训练大纲》中的训练要求，我和战友们一起从头开始练习武术。

在武术小分队的专项训练中，我们先进行八段锦调息热身，再进行格斗训练。我和战友们一起练习形意拳的“五行连环”招式，将其与近身格斗技巧相结合。在刺杀训练中，我尝试融入枪棍术的发力要领，使队员们的突刺动作更加凌厉精准。通过“以武促训”的方式，小分队成员在耐力、爆发力和反应速度上都有了显著提升。

“铭龙教的招式不光好看，还实用着呢！”警士周荣说，“他把传统武术和体能训练揉到一起，带着我们在练武术的过程中磨意志、强体魄、增本领。”战友的夸奖，让我更加充满干劲。

武术训练之余，我还根据战友们的身体素质特点，帮助他们制订训练计划——战友代龙虎核心力量薄弱，我和他一起进行平板支撑与器械训练，强化躯干稳定性；战友苏卫建的协调性不足，我建议他通过跳绳与平衡球训练提升运动控制能力；战友陈少杰的爆发力欠缺，我建议他采用阶梯式负重深蹲与跳箱训练，可以逐步提升肌肉力量与爆发力……

如今的训练场上，武术小分队的冲拳声与口号声常常此起彼伏。和战友们一起在军营“习武”，让我更加坚信：武术与军营的相遇，不仅是个人梦想的延续，还能让更多战友感受武术的魅力。

7月13日至20日，2025女篮亚洲杯在深圳举行，中国女篮获得季军。图为中国球员王思雨（右）在比赛中突破。 新华社发

科学训练防岔气

■邓文庆 梁正昊

运动与科学

在体能训练时，岔气问题常常困扰官兵，也影响训练效果。什么是岔气？所谓岔气，是指在运动时腹部突然出现短暂性疼痛的现象。岔气多由呼吸肌痉挛、内脏韧带牵拉或供血不足引起。

官兵在军事体育训练中，怎样才能尽可能避免岔气呢？

充分热身是关键。在开始训练前，进行5至10分钟的热身运动，如快走、慢跑、动态拉伸等，或是简单的腿部摆动、腰部扭转和手臂伸展动作。热身可以提高肌肉的温度，增加关节的灵活性，同时让呼吸系统逐渐适应训练节奏，能有效激活身体的各个部位，减少岔气的发生概率。

正确的呼吸方式对于避免岔气至关重要。有的官兵在训练时呼吸急促且无规律，这是导致岔气的常见原因。在体能训练过程中，应尽量采用腹式呼吸，即吸气时腹部隆起，呼气时腹部收缩，这样可以更充分地利用肺部的通气功能，提高氧气的摄入效率。同时，要保持稳定的呼吸节奏，避免大口喘气。例如，在跑步时，可以尝试每跑两三步吸气一次，再跑两三步呼气一次，形成规律的呼吸节奏。

合理控制训练强度也不容忽视。体能训练时不宜过于激进，应根据自己的体能素质，逐步增加训练强度和负荷。如果一开始就进行高强度训练，身体可能无法承受，容易引发岔气。随着身体适应能力的提高，可以逐渐增加训练频率和时长。

饮食不当也可能会导致岔气。体能训练前不宜吃得过饱或过于油腻，否则会增加肠胃的负担，在训练时容易引起岔气。同时，要注意补充足够的水分，但不要在训练前大量饮水，以免胃部过于充盈。在训练过程中，应适时补充水分，保持身体的水分平衡。

此外，身体的姿态和动作的协调性也与岔气密切相关。在训练时，要保持良好的身体姿态，避免弯腰驼背或过度扭曲身体。例如，在进行刺杀和格斗训练时，要注意动作的规范和协调，避免突然做大幅度动作。良好的姿态和协调的动作可以减少身体的疲劳和压力，降低岔气的发生风险。

近日，南部战区陆军某旅一名战士进行400米障碍训练。 曹继可摄

中国队出征世界女排联赛总决赛——

期待年轻力量崛起

■本报记者 仇建辉

长镜头

带着9胜3负的战绩，中国女排来到波兰，开启了世界女排联赛总决赛的征程。

这支中国女排在今年4月组建，以年轻队员为主，平均年龄不足22岁，有12人是首次代表国家队参赛，队中缺少了朱婷、张常宁、袁心玥3位奥运冠军。从建队之初，人们就不禁担心，这些初出茅庐的姑娘能否扛起中国女排的大旗？

从北京到香港，再到美国阿灵顿，在世界女排联赛的3个分站赛中，这支年轻的中国女排为球迷们贡献了一场场让人热血沸腾的比赛。在新任主教练赵勇的带领下，她们打出了令人欣喜的表现。

在北京站的比赛中，中国女排取得2胜2负的战绩，表现尚可。随后，她们在中国香港站取得3胜1负，为晋级总决赛奠定了良好的基础。最后，来到美国阿灵顿站，中国女排连克多米尼加队、加拿大队、德国队和美国队，取得4连胜的傲人战绩。球队成绩的提升，也代表着年轻的女排姑娘逐渐走向成熟。

经过3个分站赛的角逐，队中绝大部分年轻队员都登场亮相，新老结合的阵容配合日益默契。纵观12场比赛，球队状态虽有起伏，但自我调整的能力不断增强。队员们在比赛中展现出顽强拼搏的作风，打出了气势。

特别是在不久前结束的阿灵顿站比赛中，中国女排4战全胜，其中有3场比赛打满5局，最后2场都上演了“让2追3”的逆转好戏。逐渐挑起大梁的二传张籽萱、越打越顺的副攻陈厚羽、主攻董禹含……多场比赛下来，这些中国女排的新面孔已逐渐打消了球迷的质疑。

带着朝气登上国际赛场，中国女排在一场场高水平较量中不断积累经验。“我们做到了打一场进一步。”主教练赵勇说。

当然，我们也该看到，今年是洛杉矶奥运周期的开局之年，各队都在锻炼新人、磨合队伍。如今世界排坛竞争激烈，多支强队人才济济，此时的成绩并不能完全代表各队的真正实力。

7月23日至28日，2025年世界女排联赛总决赛在波兰罗兹举行。根据分站赛积分排名结果，中国女排将在总决赛首轮对阵东道主波兰女排，争夺4强席位。

8月，中国队还将出战女排世锦赛。日前，中国女排公布了世锦赛24人大名单，由奥运冠军、本届中国女排队长龚翔宇领衔，李盈莹、王媛媛、王梦洁3位世界杯冠军入围，与此次出征世界女排联赛的大名单基本保持一致，继续以年轻人为主，磨合现有阵容。

在世界女排联赛总决赛的赛场上，中国女排将面对更艰巨、更严峻的考验。她们将通过实战进一步强化技术环节，重点解决接发球和整体拦防的问题，力争在与世界强队的交手中展现自己的风采，在更大的舞台上证明自己。