第十五届全国运动会迎来倒计时50天——

全民迎全运 相约粤港澳

■秋 锦

聚议厅

9月20日，第十五届全国运动会（以下简称“十五运会”）迎来倒计时50天，筹备工作进入到最后的冲刺阶段。11月9日，十五运会的圣火将闪耀粤港澳大湾区，全国体育健儿将同台竞技一展风采。

日前，国家体育总局发布了十五运会的竞技比赛总日程（2.0版），标志着十五运会的筹办工作进入到最后冲刺阶段。相比起1.0版的日程，新公布的赛程调整了自行车、马术、体操、排球、冲浪等五个大项的比赛日程。

虽然距离开幕还有一段时间，但有一部分项目的比赛已提前举行。9月10日，十五运会女子手球比赛率先在广东汕头开赛。女子手球比赛是十五运会竞技体育组首个开赛的成人组赛事，共有10支球队参赛。其中，香港、澳门均组队参赛。在香港女子手球队队长李文雅看来，全运会是一个锻炼队伍的好机会，可以与不同地方的队伍进行交流切磋、积攒经验。

经过小组赛和淘汰赛的激烈争夺，广东队和江苏队携手闯入决赛。决赛中，整体实力明显占优的江苏队一路领先，展现出更高的进攻效率和更强的攻防转换能力，以16比7结束上半场。易边再战，广东队耐心组织进攻，同样打出精彩配合。最终，江苏队以32比23力压广东队，成就全运会三连冠。

赛后，江苏队球员金梦青眼含热泪说：“这场球获胜的关键是我们有必胜的信念。我们有7个老队员，从2017年到2021年再到2025年三次夺冠都在。”

虽然输掉决赛，但亚军已经是广东女子手球队在全运会上的最好成绩。广东队球员冯颖慧赛后高度评价了对手：“江苏队确实优秀，打得特别流畅。我们很想赢这场球，也做到了应该做的，未来还有机会可以改进。”

此外，多个项目的资格赛和青年组比赛也在如火如荼地进行。

8月，十五运会羽毛球资格赛在湖北宜昌挥拍，吸引了来自21个省（区、市）的711名顶尖选手参赛，其中包括陈雨菲、黄东萍、郑思维、黄雅琼、贾一凡、陈清晨6名奥运冠军和多位世界冠军。本次羽毛球项目的资格赛分为成年组和青年组两个组别，成年组设置男团、女团、男单、女单、男双、女双和混双7个项目，青年组设置男团和女团2个项目。经过10个比赛日的激烈角逐，决出了最终的全运会参赛席位。

不久前，2025年全国赛艇锦标赛暨第十五届全国运动会赛艇项目资格赛在山东日照举行。作为国内年度最高水平的赛艇赛事之一，此次赛事备受关注，共有来自北京、山西、广东等地20支队伍的594名运动员参赛。

赛事设置了男子和女子单人双桨、双人双桨、双人单桨、四人双桨、四人单桨、八人单桨有舵手，以及轻量级单人双桨、轻量级双人双桨等16个小项。随着本次赛事的圆满落幕，十五运会赛艇、皮划艇静水、皮划艇激流回旋、帆船帆板、冲浪等所有水上项目的资格选拔已全部尘埃落定。

9月15日至17日，为期3天的第十五届全国运动会柔道项目资格赛在广东四会举行，来自全国33支代表队的333名运动员齐聚一堂。经过激烈比拼，各个级别的前3名获得十五运会决赛阶段入场券。东道主广东队以及四川队、河北队、辽宁队和山东队运动员均有亮眼表现，各获得2枚金牌。

……

十五运会资格赛不仅为全国体育健儿提供了展示实力和交流技艺的平台，也为即将到来的十五运会决赛阶段比赛奠定了基础。随着各项目资格赛圆满结束，决赛阶段的参赛名单也将陆续出炉。

另一边，十五运会群众比赛也在激烈进行，全民全运的氛围在全国各地日益浓厚。

8月底，为期7天的十五运会群众比赛乒乓球项目决赛在广州落幕，10枚金牌全部产生。来自全国各地32支队伍超过300名民间高手参与其中。本届比赛设男、女团体和单打比赛，男单、女单比赛各分成四个年龄组别，分别是25至39岁组、40至49岁组、50至59岁组、60至69岁组。

在团体项目上，男团冠军河南队与女团冠军北京队均为首次登顶。在单打项目上，北京队获得女单3个组别和男单1个组别的金牌，加上女团金牌，5金战绩创造了单届全运会群众比赛乒乓球项目的夺金纪录。河南队以2金收官。四川队、湖北队和电力体育协会队各得1金。北京队的吕银银、高树萍夺得女团和各自组别女单金牌，荣膺“双冠王”。

在十五运会群众比赛足球和气排球项目中设置的老将组比赛格外引人瞩目，参赛选手的全运故事也让人感慨。

在足球项目七人制女子老将组决赛阶段的比赛间歇日，前中国女足队员温利蓉走进珠海市第一中学附属金湾学校，用一场足球互动课激发学生们的运动热情。珠海市队队员吴楷迪说：“温教练是我的偶像，今天指导的发力技巧让我豁然开朗。”温利蓉笑着回应：“希望今天的互动能对你有所启发，让你更了解女足精神。期待未来你成为我的偶像。”

虽然气排球项目是群众比赛，但老将组的竞争还是非常激烈，赛场上不乏昔日的知名运动员。浙江队的队员中有好几名球员曾效力于专业队，其中副攻罗瑜更是3次入选中国女排国家队。此外，前中国女排二传沈静思代表北京队参赛、前中国女排自由人张娴代表云南队参赛等。赛事的竞技水平不低，观赏性还很强。

罗瑜说：“我希望用自己在赛场上的表现，去鼓舞更多身边的人。无论是我的孩子，还是我带的队员们。即便身处逆境，只要永不言弃，女排精神就与你同在，也希望更多的年轻人能热爱排球这项运动。”

全运会群众比赛为众多体育爱好者搭建了高规格的赛事平台，也吸引着具备职业体育经历的退役运动员们再度踏上赛场、为家乡争光。这些颇具影响力的退役运动员不仅提高了十五运会群众比赛的整体水平，还能带动更多体育爱好者关注群众赛事、参与全民健身，助力“全民全运、全运惠民”的影响从专业赛场延伸到各大全民健身的赛场。

再有一个多月，十五运会就将盛大开幕。南海之滨、珠江之畔，粤港澳大湾区向全国发出热情邀约，将努力呈现一届精彩纷呈的全运盛会。

上图：江苏队球员金梦青（左）在十五运会女子手球决赛中进攻。

新华社发

军体达人

『浪里飞鱼』的夺冠之路

■甘祖昌 蒋火旋

岭南山地，晨雾散尽，微风裹挟着清新的气息迎面而来。在第74集团军某旅的游泳训练场上，一场军事体育创破纪录比武竞赛正在激烈进行着。

划臂、换气、蹬腿……二级上士吴昌强正在挑战400米武装泅渡。伴随着战友的加油声，他在最后50米加快节奏、奋力冲刺，如“飞鱼”般在浪涛间劈开一道银色轨迹。

“9分54秒，新纪录！”

听到裁判宣布成绩，吴昌强摘下装具，脸上露出自豪的笑容。

2019年夏天，怀揣着对军旅生活的向往，作为中学体育老师的吴昌强从三尺讲台转身走入火热军营。

身形精瘦、肌肉紧实的吴昌强，在入伍后因为体能素质出色，很快就从同年兵中脱颖而出。

不过，游泳成了他在新兵下连后的“拦路虎”。虽然从小在广西钦州的水边长大，但吴昌强并没有接受过游泳训练。蛙泳时手臂与腿部不协调，导致他在游泳考核中成绩不佳。

作为体育老师，吴昌强深谙练好基本功的重要性。于是，他仔细分析班长帮自己录制的训练视频，从最基础的动作练起，收翻蹬夹，抬头划手吸气，低头伸手吐气……一遍又一遍。灼灼烈日下，汗水顺着他黝黑的脸颊缓缓流淌，从操场到泳池，他在日复一日的训练中寻找突破。

2023年，吴昌强参加了单位举行的“潜水尖兵”集训。集训时，他自由潜远距离最长、在水中憋气时间最久、1000米蛙泳速度最快，各项成绩全优。如此出色的成绩，为他赢得了参加上级组织的潜水骨干集训的机会。

信心满满的他，立志在集训中一鸣惊人。没想到第一次摸底考核，他就栽了跟头。3000米游泳测试中，他首次穿戴脚蹼，被迫改变腿部的发力方式，由蛙泳腿改为自由泳腿进行发力，结果因精疲力尽导致重心偏移，呛了水被战友拖回岸边。

破压力之茧，化动力之羽。为了熟悉自由泳打腿技术要领，吴昌强认真观看标准泳姿的教学视频，趴在出发台上反复练习动作；为了增强肌肉力量，他制订了卧推、弯臂飞鸟、引体向上和深蹲等项目组合的训练计划；为了加强运动耐力，他每周进行3次长距离游泳训练，之后逐步增加训练时长；为了提升身体的柔韧性，他经常与战友配合练习开肩、压踝、拉伸。

夏日的蝉鸣此起彼伏，三伏天的太阳烘烤着湿漉漉的大地，炙热难耐。为了不影响训练进度，吴昌强趁着课间休息的空隙，一个人在水池里摸索着动作要领。失败一次，他就再尝试第二次，直至完成为止。训练日志里，他悄悄记下了自己加练的内容和不断延长的游泳距离。

功夫不负有心人，坚持和努力很快有了回报，吴昌强逐渐追赶上队友的步伐。凭着这股不屈不挠的韧劲，一个月后，他在结业考核中以快速接近50米外目标最快、自由潜远76米、水下着装最快的优异成绩获评“潜水尖兵”。

回到单位后，吴昌强并未停止前进的步伐，而是定下更高的目标，继续努力训练。从基础力量训练，到游泳技巧的反复打磨，每一次训练他都精益求精，仔细研究每个动作的技术特点。单位参加海训时，吴昌强主动担任军体教员，在训练中传授自己的训练技巧和比赛经验，成了大家眼中优秀的“体育老师”。

破茧成蝶终圆梦。吴昌强在今年的创破纪录赛场上，接连斩获“400米蛙泳”“800米蛙泳”“400米武装泅渡”3枚金牌。一枚枚金牌，是对他数年如一日刻苦训练、挑战极限的最好见证。从初入军营的“旱鸭子”到劈波斩浪的“浪里飞鱼”，每次呛咳时的坚持、筋疲力尽后的加练、烈日下脱皮的苦熬，都化作计时器上耀眼的数字，激励着他继续奋力拼搏。

近日，武警西藏总队机动某支队组织军事体育运动会。图为官兵在武装400米接力比赛中。

孟良丰摄

田径世锦赛于9月21日落幕，中国田径队获得2银2铜——

重整旗鼓再出发

■本报记者 马 晶

长镜头

这是中国田径的一块“福地”。

作为东京奥运会田径项目的主赛场，日本东京新国立竞技场给中国田径队留下了一幕幕光辉记忆。

苏炳添跑出9秒83的亚洲纪录，巩立姣、刘诗颖“一掷夺金”，中国男女接力队收获奥运会历史最好成绩……

4年后，世界田坛的顶级较量重回这里。

9月13日至21日，洛杉矶奥运周期的首场田径世锦赛在东京新国立竞技场举行。

本届世锦赛，中国田径队派出73名运动员参加33个项目的争夺，巩立姣、杨家玉、冯彬等奥运会、世锦赛冠军悉数在列。值得一提的是，中国田径队中有47名“00后”选手，占总人数的六成多，其中有13位是“05后”。

2年前，在布达佩斯举行的上届田径世锦赛中，中国田径队仅收获2枚铜牌，成绩并不理想。2024年巴黎奥运会上，中国田径队由杨家玉夺得女子20公里竞走金牌，收获1金1银2铜，表现有所回升。

进入洛杉矶奥运周期，中国田径队在本赛季进行的南京室内田径世锦赛、世界田联接力赛及田径亚锦赛等国际、洲际顶级赛事中，有着不错的发挥。延续上升状态，在世界顶尖赛场上重整旗鼓、再创佳绩，是中国田径健儿在本届世锦赛上的目标之一。

第三个比赛日，中国田径队迎来奖牌入账。在女子链球决赛中，两名中国选手赵杰和张家乐携手站上领奖台，分别获得银牌和铜牌。

女子链球是中国田径队的传统优势项目，赵杰是去年巴黎奥运会铜牌得主，18岁小将张家乐获得过世青赛冠军。资格赛上，赵杰以74米24一投达标晋级，张家乐以72米02排名第七进入决赛。决赛中，两人的发挥更加出色。赵杰在最后一投投出77米60，刷新个人最好成绩的同时获得亚军；首次参加世锦赛的张家乐以77米10摘得铜牌。来自加拿大的奥运会、世锦赛双料冠军罗杰斯，以80米51的成绩夺得金牌，这也是本赛季该项目的世界最好成绩。

赵杰在赛后表示，本届世锦赛的目标就是登上领奖台，从巴黎奥运会的铜牌到世锦赛的银牌，奖牌颜色的变化是自己成长的见证。

男子跳远比赛中，伤愈复出后时隔8年再度踏上世锦赛赛场的中国选手石雨豪，以8米33的成绩夺得铜牌，为中国队赢得本届世锦赛的第三枚奖牌。这也是继2022年俄勒冈世锦赛上王嘉男夺冠之后，时隔3年中国选手再度站上世锦赛男子跳远项目的领奖台。石雨豪坦言，赛前自己并没有想过能够登上领奖台，第二跳跳出8米33，有运气的成分。后三轮中，他试图再去冲击更好的成绩，不过由于体能储备不足，导致有些力不从心，未能再进一步。

在男子20公里竞走比赛中，26岁的中国选手王朝朝以1小时18分43秒的成绩摘得银牌。巴西选手邦菲以8秒的优势力压王朝朝夺冠。时隔10年，中国男选手再一次登上世锦赛竞走项目领奖台。

本届世锦赛，中国田径队交出了2银2铜的成绩单，在所有亚洲队伍中排名最高，为备战洛杉矶奥运会开了个好头。

值得一提的是，首次站在世锦赛男子4×400米接力赛场上的中国队实现突破。在预赛中，由梁宝棠、张起宁、刘凯和郭龙宇组成的中国队以3分00秒77的成绩排名小组第五，创造新的全国纪录。虽无缘决赛，4位年轻选手均表示，在比赛中收获了信心。“我们已经做到了我们的极限，没什么好可惜的。”第二棒张起宁说。

当然，年轻的中国田径健儿在本届世锦赛上也留有遗憾。在男子110米栏的争夺中，3名中国队选手陈圆将、徐卓一、刘俊茜均从预赛直接晋级半决赛。但在半决赛中，3人都没能发挥出自己的最佳水平，无缘决赛。赛后，他们的脸上挂着遗憾和不甘，也充满对未来的憧憬。

“还是太心急了”“就差那么一点点”，徐卓一在赛后流下了不甘的泪水。19岁的陈圆将是3人之中年纪最小的，他面对比赛结果的心态最为积极，“我在这样世界顶级的比赛上跑了两枪，已经完成了自己的目标。未来我会好好训练，继续努力提升水平。”

作为中国田径队参赛年龄最小的运动员，出生于2008年的陈妤颉在女子200米预赛中跑出23秒26，无缘晋级半决赛，这个成绩远不如她在亚锦赛上22秒97的夺冠成绩。不难看出，世锦赛的氛围还是让这个16岁的姑娘略显紧张，就连赛前介绍出场选手时，她面对镜头的笑容都收敛了不少。

对于年轻人来说，一时的失败并不可怕，振作起来，总结经验好好训练，努力提升自己才是关键。在洛杉矶奥运周期的第一年，能有这么多年轻面孔出现在世锦赛的舞台上，无疑是中国田径回暖的积极信号。

有突破，也有遗憾，年轻运动员的成长需要大赛积累，这些顶级赛事的参赛经历将一步步培塑他们顽强拼搏、永不放弃的精神。在赛场上学会直面挫折与失败，才能让自己越挫越勇，成功也会在不远的将来等着他们。

如何提高肌肉耐力

■周 瑜 李改文

军体小知识

肌肉耐力是指肌肉在长时间内持续收缩、抵抗疲劳的能力。比如做俯卧撑时，能连续完成的次数越多，表明上肢肌肉耐力越强；跑步时，肌肉维持配速的时间越长，体现下肢肌肉耐力越好。

与肌肉力量不同，肌肉耐力更关注肌肉持续工作的稳定性，而非单次最大输出。官兵想要提高肌肉耐力，需要结合科学的训练方法、合理的营养补充和充分的恢复。

有氧运动可提升心肺功能，优化肌肉摄氧效率。可以通过慢跑、游泳、骑自行车等运动来实现，每次运动持续30分钟以上，每周3至5次，也可尝试爬坡跑或水中阻力训练，以增加训练负荷。

在进行力量训练时，可以在常规训练的基础上进行一定的负重，训练肌肉承受力量的强度，但注意要循序渐进增加负荷量。也可以采取低重量、高频次的运动方式，选择针对1至2个肌群或多关节的复合式训练动作，如哑铃深蹲、哑铃弓步蹲、引体向上、俯卧撑、仰卧起坐等，刺激肌肉纤维增粗，有效提升肌耐力。

官兵需要根据自己的体能素质及时调整训练频率。在刚开始时，每周可训练2至3次。随着体能素质提升，逐步增加训练频率。通过高强度和低强度训练交替进行，也可提升肌肉抗疲劳阈值。

等长收缩训练，可增强关节稳定性，减少能量浪费。训练动作主要有靠墙静蹲、平板支撑等。

营养支持不能忽视。官兵可以选择鸡胸肉、鱼类等食物，提高蛋白质摄入量，促进肌肉修复。在运动前1小时，推荐摄入慢碳食品，例如燕麦、全麦面包等，在运动过程中及时补充香蕉、能量胶等。长时间运动时还可以补充含钠、钾的运动饮料，避免肌肉痉挛。

充分的调整和休息同样重要。在训练后，官兵可进行10分钟慢走和动态拉伸，加速乳酸代谢。

在训练时注意循序渐进，官兵应根据个人实际情况，持之以恒开展训练，才能达到良好的效果。当然，官兵在训练时需避免过度疲劳，预防训练伤。如果持续出现关节疼痛，需暂停训练并积极就医评估。