中国跳水队积极备赛多哈游泳世锦赛

# "把每个动作都练到极致"

走进国家体育总局训练局跳水馆,泳 池边,运动员们依次起跳,跃入水中。比赛 即将开始,他们正抓紧时间做热身准备。

为迎接2月2日起在卡塔尔多哈举 行的游泳世锦赛,中国跳水队近日开展 队内测验。开年第一"赛"虽是队内比 拼,但含金量十足。众多冠军选手拿出 看家本领,在每一轮比拼中倾尽全力,在 每一个动作上精益求精

#### 无数次的"较劲"

为调动运动员的积极性,中国跳水 队经过测算,给每个比赛项目都设置了 达标线。在一些项目上,达标线甚至超 过了去年福冈游泳世锦赛的冠军成绩, 相当于一条"冠军线"。

巴黎奥运周期,杨昊和练俊杰是中 国队男子双人十米跳台主力组合。此次 测验赛,他们并无竞争对手,但目标依然 清晰——超过"冠军线"。

站上跳台,杨昊和练俊杰展现出良好 状态。很容易出现失误的207B(向后翻 腾三周半屈体),他们配合默契,跳出 98.28的高分。最后一跳是难度更高的 109C(向前翻腾四周半抱膝),他们拿到 107.67分,是当场唯一超过100的分数。

总分486.33分,杨昊和练俊杰的成绩 远远超过了450分的达标线,比他们在去 年世锦赛中的夺冠成绩还要高,但两人的 脸上并没有露出轻松的表情。"前两跳有一 点瑕疵,还可以做得更完美。"杨昊说。

在世界大赛中,中国跳水队对高难 度动作的驾驭能力令人赞叹,这源自队 员在日常训练中的无数次"较劲"。练俊 杰表示,要跟动作细节较劲、跟心态起伏 较劲,"平时每一跳都对标大赛找差距、 补短板,关键时刻才能不掉链子。"

同样"较劲"的还有全红婵。这次队 内测验,她在女子双人十米跳台的407C (向内翻腾三周半抱膝)动作上出现了失 误。去年杭州亚运会上,全红婵在这个 动作跳出7个满分,并最终获得女子单人 十米跳台冠军。

东京奥运会后,全红婵和陈芋汐在 女子十米跳台单人和双人项目上形成 "双保险"。实力在伯仲之间,胜负就看 谁发挥得更稳定。此次测验赛结束后, 全红婵与陈芋汐凑在一起,认真复盘动

"即将启程参加世锦赛,怎么让自己 尽快达到最佳状态?"听到提问,全红婵坚 定地回答:"继续练!"陈芋汐补充道,"把 每个动作都练到极致,是比登上领奖台更 吸引我们的事。"

#### 高度密集的赛程

日前,中国跳水队公布了多哈世锦 赛参赛选手名单,13人中有12人是世界 冠军,有6人曾获奥运冠军。伤愈归来的 曹缘、复出的谢思埸引人关注,不满14岁 的新秀黄建杰则是首次入围。

派出全部主力参赛,目标不只是争 金夺银。本次世锦赛是各协会争夺跳水 项目巴黎奥运会席位的最后一站。尽管 中国队在福冈世锦赛上已经拿到满额参 赛资格,但仍要以此为契机观察对手、锤 炼队伍,并综合考量成绩,选拔出奥运参

将满29岁的曹缘已有一年多没参加 世界大赛,去年复出后,他在短时间内恢 复到较高竞技水平。本次测验赛,曹缘在 男子十米跳台项目完成两个难度高达3.6 的动作,两次获得过百分数。"最近经过系 统训练,动作有了一些进步。"曹缘说。

从2023年的福冈世锦赛、杭州亚运 会和世界杯赛,到今年的多哈世锦赛和 巴黎奥运会,短短一年间,国际赛事接踵 而至。面对空前密集的赛程,中国跳水 队厉兵秣马,一刻也不敢松懈。

本次测验赛间隙,很多队员争分夺 秒,在训练池边排队入水练习基本功。 测验结束后,队员们要么留下来继续加 练,要么赶往力量房补上体能课。"比学 赶超"的氛围早已成为队伍传统。

在中国跳水队教练看来,本次队内 测验检验了队伍前期的冬训情况,为备



赛世锦赛查缺补漏,同时也调动了队员 的比赛状态,激发了大家的斗志。

放眼世界赛场,男子十米跳台、男子 三米跳板项目竞争激烈,英国队和墨西 哥队实力不俗。"面对挑战,我们必须沉 下心苦练本领,一步一个脚印,不断超越 自我。"男子跳板运动员王宗源说。

#### 荣誉背后的坚守

每次踏入训练馆,迎面就会看到奥 运冠军榜。从1984年周继红在洛杉矶奥 运会上夺得首枚跳水奥运金牌至今,中 国跳水队累计获得47枚奥运金牌和120 枚世锦赛金牌。顽强拼搏、攻坚克难的 精气神,为队伍不断注入力量。

在外界看来,中国跳水队总能赢得 金牌。但是教练和队员深知,金牌是克 服万难拼回来的。

拥有5枚奥运金牌的陈若琳,如今是 全红婵的主管教练。此次测验赛,她全 程紧盯全红婵的每一个动作,在池边实 时提醒、讲解,遇到难度动作还要示范,

不漏掉一个细节。

对于不到17岁的全红婵来说,身体 发育造成的动作不稳定一度成为她最大 的难题,陈若琳在运动员时期也曾面临 这个阶段。在她的悉心指导下,全红婵 正努力迈过这道坎儿。"现在我更明确改 进的方向,每次比赛都努力提升一点。'

从伤病中走出的曹缘,如今在高强 度训练后,需要更多的恢复时间。重回 熟悉的跳台,他对技术的打磨一如既 往。谈起第六次出征世锦赛的目标,他 说:"为了集体荣誉和个人梦想,将再次 向最高领奖台发起冲刺!"

中国跳水队之所以被称为"梦之 队",不只因为赛场上取得的成绩,更在 于每个运动员身上凝聚的为国争光的不

离开跳水馆时,夜色渐浓,提前进入 "世锦赛状态"的队员们仍在苦练体能。

上图:中国跳水队队员陈芋汐(左) 和全红婵在队内测验赛中

本报记者 蒋雨师摄

### 2024年澳大利亚网球公开赛

## 郑钦文晋级女单决赛

本报北京1月25日电 (记者 李硕) 当地时间 25日, 在 2024年澳 大利亚网球公开赛女单半决赛中, 12号种子、21岁的中国球员郑钦文 以6:4、6:4 战胜从资格赛突围的乌 克兰选手雅斯特列姆斯卡,晋级澳 网女单决赛,继续刷新自己在大满 贯的最佳战绩。郑钦文将在决赛中 迎战2号种子、白俄罗斯球员萨巴 伦卡。作为上届冠军,萨巴伦卡在 另一场半决赛中战胜 4号种子、美

国选手高芙,职业生涯第三次闯入 大满贯决赛。

此外,在男双半决赛中,中国 球员张之臻搭档捷克球员马哈奇 以 3:6、6:3、6:7(7) 负于 2 号种子组 合波帕纳/埃伯登,无缘澳网男双决 赛。虽然没能再进一步,但张之臻在 本届澳网取得一系列突破,不但在单 打赛场取得澳网正赛首胜,还一路闯 入男双四强,创造了中国网协男球员 在大满贯赛场的最佳战绩

一名成人选手和一名12

岁以下的青少年选手可

组队报名。王丁丁表示,

因为女儿从小喜欢象棋,

便鼓励她认真学棋,传承

园活动也同步开展。河南 籍象棋大师武俊强走进荥

阳市广武镇第六小学,与

学生们进行比赛和交流。

"小棋手们不仅对下棋充 满热情,还有很多奇思妙

想。"武俊强说。学生们还

通过各种方式宣传象棋文

化。"象棋带给我很多乐

趣,让我交到了朋友,还教 会我遇事要沉着应对。"四

心相关负责人表示,河南

象棋文化历史悠久,象棋

人口多,群众基础好。近

年来,为满足群众的运动

健身需求,河南积极引

进、创办、承办了一系列

贴近群众的全民健身赛

事活动,激发了人们的运

动健身热情。目前,河南

河南省全民健身中

年级学生余德洋说。

赛场之外,象棋进校

象棋文化。

日前,"荥阳·楚河汉 界杯"第八届全国象棋业 余棋王赛总决赛在河南荥 阳收官,200余名业余选手 齐聚荥阳,展开角逐

"比赛为业余棋手提 供了展示棋艺的平台。"陕 西棋手李小龙说。在决赛 中,面对对手弃子抢攻,持 后手的李小龙顶住压力, 最终夺得本届比赛公开组 男子冠军。

加业余棋王赛的选手,报 名时必须未获得运动健将 (象棋大师)及以上称号。 全国象棋业余棋王赛是中 国象棋协会创办的群众品 牌赛事,自2016年创办以 来,逐渐成为参赛规模最 大、覆盖地域最广的象棋 赛事活动。

本届全国象棋业余棋 王赛在31个省(区、市)组织 了800余场线下分站赛,开 展7场网络赛区月赛,线上 线下参赛人数超过100万, 参赛人数创历届之最。

"这次带孩子来感受 象棋的魅力。通过参加双 人赛,父女之间的配合更默契了。"来 自北京市朝阳区的王丁丁和10岁的

女儿王紫璇入围了家庭亲子组比

赛。在家庭亲子组中,祖孙三代中的

承 象 棋

> 体育场地总数达到 31.13 万个,人均体育场地面积达到2.48平 方米,实现城市社区"15分钟健身 圈"、乡镇和行政村体育健身设施全

本版责编: 巩育华 唐天奕 高 佶

# 棋 <u>\|</u> |余棋王 有别于职业比赛,参

全国

受

覆盖。

# 杭州市临安区城区风光 浙江临安 聚力打造"吴越名城" 文化是一座城市的根脉,也是城市可持续发展的内在动力。为进一步挖掘 弘扬吴越文化,涵养城市发展深厚底蕴,浙江省杭州市临安区多措并举推动吴越 文化传承创新,为高水平建设"吴越名城·幸福临安"提供有力文化支撑。

### 深化吴越文化研究

临安加强专业研究,以实际行动推进文化自信自 强。启动实施《吴越文化研究三年计划(2023-2025)》, 从文献集成、基础研究、通识读物、应用研究四个方面对 吴越文化开展系统研究,通过积极寻找与流行文化的结 合点,多角度多层次多方位展示吴越文化的"根"与 "脉"。连续五年举办吴越文化论坛,先后邀请100余位 知名专家学者共同探究吴越文化的历史内涵与时代价 值,进一步擦亮"吴越文化"金名片。

联合南开大学启动"吴越文化研究青年学者扶持计 划",吸引更多年轻优秀人才加入吴越文化研究队伍,不 断加强青年专业研究人才储备。常态化推出"吴越文化 名家讲堂",不断提升本土吴越文化研究人员和爱好者 的能力水平,做优做亮吴越文化研究品牌。

同时,努力把研究成果转化为艺术门类齐全、受众 覆盖广泛的系列经典艺术作品, 京剧《纳十归宋》入选国 家艺术基金项目、电视剧《太平年》入选浙江省文化艺术 发展基金项目、动画片《钱王传奇》人选国家广播电视总 局中国经典民间故事动漫创作工程(网络动画片)2023 年重点扶持项目。

### 强化吴越文化保护

文化遗产保护利用,保护是前提,研究是基础,传承 弘扬是目的。临安不断创新数字赋能文物保护途径,努 力打造县域文物保护临安模式。

成功研发"天目文保"数字应用平台,打造集数字感 知、智慧研判、智能交办于一体的文物保护指挥中心,构 建涵盖全区187个文物保护单位(点)的全域文物安全综 合保护新体系,实现问题悉数入库、整改全程跟踪,累计 有效处置现场预警信息超15万条。"文保天目数字孪生 (钱王陵)"入选浙江省文化和旅游数字化改革最佳应用 名单,"天目"防盗窃盗掘模块人选浙江省文物安全应用 场景建设"揭榜挂帅"试点项目名单。

丰富文化传播载体,打响吴越文化品牌。2023年, 临安举办第二届吴越文化节,围绕"天目叠翠·吴越千 年"主题,以沉浸式表演和创意视觉的形式,多维呈现临 安吴越文化之韵、生态之美、发展活力,让群众充分感受

吴越文化的魅力。

### 力促吴越文化活化

近年来,临安多措并举,积极推动吴越文化创造性 转化、创新性发展。

打造"精神富有"文化新空间。建设集阅读、培训、 托管服务等公共文化服务于一体的乡村"吴越书房"13 个,在主城区打造"吴越星舞台"常态化展演点12个,18 个镇(街道)实现全覆盖,让更多群众成为吴越文化的爱

以打造"吴越明礼"文明新实践为载体,不断提升临

安文化浸润力。激活"吴越明礼"动能,形成"德善指数" "礼善锦南"等与区域品牌协同发展的镇域品牌矩阵。 开展"暖城临安"寻访好人行动,发掘"身边好人"故事 270余条。开展"有礼小区""有礼单元"创建活动,将创 建结果纳入"幸福村社"考核,评出"有礼小区"104个。

运用美的元素,打造"乡村振兴"乡创新品牌。实施 "天目乡创·文化赋美乡村计划",打造五大项目基地和 "10+N"个微观场景,以文化赋能乡村全面振兴。积极 推进"全域取景地""非遗传承示范地""数字文化新高 地"建设,以新兴业态助推产业发展,为乡村全面振兴注入

下一步,临安将坚持以文润城、以文化人,做精保护展 示,做深研究阐释,做好活化利用,做强全域联动,不断推动 吴越文化创造性转化、创新性发展,全面展示城市内涵气 质,着力打造文化高地。

数据来源:中共杭州市临安区委宣传部、

杭州市临安区文化和广电旅游体育局





