

追逐更高的浪花 挑战更大的难度

中国冲浪项目首获奥运参赛资格

本报记者 郑轶

核心阅读

在波多黎各举行的2024年世界冲浪运动会上，中国年轻选手杨思琪以稳定的发挥获得巴黎奥运会参赛资格。取得奥运参赛资格的目标实现之后，中国冲浪项目蓄力未来，满怀信心去追逐更大梦想。

水平还是项目普及，都存在短板。东京奥运会，中国冲浪队未能获得参赛资格。进入巴黎奥运周期，再度向参赛资格发起冲击，难度依然不小。

巴黎奥运会冲浪比赛场地是大浪，提升大浪技术成为队伍备赛的关键。为了尽快弥补差距，中国冲浪队赴日本、印尼巴厘岛、美国洛杉矶和夏威夷等大海域进行训练，并积极参加各级别比赛，帮助年轻运动员快速成长。

2022年，杨思琪开始在世界大赛中崭露头角。从世青赛第三十七名到世界冲浪运动会第二十九名，她不断刷新自己的最好成绩。2023年世界冲浪运动会，她再次晋级32强，得到国际冲浪协会“表现引人注目、进步显著”的评价。

“比赛时我专注于技术动作，不去想结果，力争比好每一轮。”抱着这种心态，杨思琪逐渐适应了国际大赛的节奏。在与国外高水平选手的同场竞技中，她敢打敢拼、自信发挥，给人留下深刻印象。

2024年世界冲浪运动会是巴黎奥运会最后一站资格赛。在风大浪急的海域比赛，杨思琪奋力在板上完成得分动作。机会来临时，杨思琪成功抓住了。在女子复活赛第六轮结束后，她的名次已经确保获得巴黎奥运会参赛资格。

满怀信心，蓄力未来

中国冲浪选手的突破比预想来得更早。“能够站上奥运赛场，对中国冲浪项目发展意义重大，这意味着我们在奥运项目上又填补了一项空白。”国家体育总局水上运动管理中心主任佟立新说。

抓住机会，出色发挥

国内开展冲浪运动起步较晚，无论是竞技

时隔多日谈起那场比赛，15岁的杨思琪仍感觉像做梦一样。在波多黎各举行的2024年世界冲浪运动会上，她以稳定的发挥获得巴黎奥运会参赛资格。这意味着，中国冲浪运动员将首次出现在奥运赛场。

从2018年组建国家冲浪集训队，到如今拿到奥运参赛资格，6年的努力与奋斗，从零起步的中国冲浪项目取得了突破。“参加奥运会只是第一个目标，我们还有更大的梦想！”杨思琪说。

从零起步，快速成长

小麦色的皮肤、泛黄的头发、健美的身材，是阳光和海浪给杨思琪打下的烙印。这个来自四川凉山的女孩，在8岁之前甚至没见过大海。因为喜欢运动，家人送她去学习帆船，练了几个月后，她转入冲浪队。

杨思琪的转项，源自冲浪项目首次进入奥运会。2016年，冲浪确定为东京奥运会正式比赛项目。当时在国内，练习冲浪的大都是业余爱好者，从竞技人才到教练力量几乎是空白。2018年，刚组建的国家冲浪集训队从帆船、游泳、蹦床等运动队跨界跨项选材，通过与国际高水平冲浪学院、俱乐部合作，促进运动员技术水平的提高。

在教练看来，杨思琪是一个练冲浪的“苗子”。她身体素质好，耐力比较突出，爆发力强，更可贵的是，她胆量大，水感好。“以前我对冲浪完全没有概念，第一次在海边见到这个项目，就觉得很酷！”杨思琪说，从9岁开始练冲浪，随着技术不断进步，她越来越喜欢这项运动。

冲浪是一项很具观赏性的户外极限运动，潇洒惊险的动作背后，靠的是长期的训练和付

趣味大课间 活力满校园

4月9日，湖北省十堰市郧阳区柳陂镇中心小学大课间，学生们进行趣味体育活动。这个学期，该校在大课间增加跳绳、跳皮筋、角力等趣味体育活动，确保学生锻炼时间充足，让孩子们在趣味运动中增强体质，健康成长。

杨显有摄(影像中国)



十五运会将于明年11月在粤港澳三地举行

广州市承办开幕式 深圳市承办闭幕式

本报广州4月11日电 (记者贺林平)11日，中华人民共和国第十五届运动会组织委员会(以下简称“十五运会组委会”)在广东省广州市成立。同日，十五运会组委会召开新闻发布会，介绍十五运会筹办情况。据悉，十五运会将于2025年11月9日至21日在广东、香港、澳门举行，广州市承办开幕式，深圳市承办闭幕式。

十五运会是粤港澳三地承办的我国规模最大、水平最高的综合性运动会，也是香港、澳门首次承办全国运动会。

国家体育总局竞技体育司司长张新介绍，十五运会分为竞技体育比赛和群众赛事活动。竞技体育比赛设34个大项401个小项，群众赛事活动设23个大项166个小项。

香港将承办的竞技体育比赛项目有男子篮球22岁以下组、场地自行车、击剑、高尔夫球、男子手球、7人制橄榄球、铁人三项、沙滩排球，群众赛事活动有保龄球项目；澳门将承办的竞技体育比赛项目有乒乓球、女子排球成年组、三人篮球、男子篮球18岁以下组，群众赛事

活动有空手道项目。广东将承办十五运会其余项目比赛。此外，赛会还将研究设计马拉松、公路自行车项目串联粤港澳的比赛路线。

广东省体育局局长崔剑介绍，在广东赛区承办比赛的场馆中，90%以上是利用现有场馆进行维修改造，将充分利用汕头亚青会场馆、近几届省运会场馆等现有条件良好的场馆。截至目前，已明确承接十五运会竞技体育项目的场馆有78个。场馆改造将积极践行绿色低碳理念，并推动工业化、智能化、信息化技术赋能智慧场馆建设。目前，场馆维修改造有序进行，整体进度符合预期。

在参赛主体方面，除省(区、市)代表团外，十五运会鼓励支持学校组队参赛，推动体育与教育部门在人才培养方面资源共享、优势互补，进一步拓宽选材渠道，挖掘培养更多优秀后备人才。

中华人民共和国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会组织委员会也于同日成立。

比利·简·金杯国际女子网球团体赛亚太区一组

中国队取得三场连胜

本报北京4月11日电 (记者李硕)11日，在湖南长沙进行的2024比利·简·金杯国际女子网球团体赛亚太区一组比赛展开第三日的角逐，中国队以3:0战胜新西兰队，取得三场连胜。

中国队由郑钦文、王欣瑜、王曦雨、朱琳和郭涵煜组成。在前两日的比赛中，中国队先后战胜了泰国队和印度队。本场比赛面对新西兰队，中国队进行了单打人选的调整。世界排名第五十六位的朱琳首次在本届赛事中出战单打，她首场比赛对阵世界排名在900位开外的伊万诺夫，朱琳实力占优，以6:0、6:1战胜伊万诺夫，中国队取得1:0的领先。赛后朱琳对自己的表现比较满意，她说在比赛中自己不敢有丝毫懈怠，专注在每一分的争夺上，所以发挥比较稳定。

第二场单打比赛，中国队世界排名第五十四位的王曦雨对阵新西兰队的孙璐璐，孙璐璐的世界排名排在第169位。王曦雨进入状态很快，首盘第四局实现破发，并取得4:1

的领先。孙璐璐随后也破发成功，将比分追至4:4。关键的第九局，孙璐璐在一次救球中摔倒，擦破了双膝和手部，王曦雨挽救了两个破发点，并连赢8局，以6:4、6:0战胜对手，中国队以2:0提前锁定胜利。

赛后还出现感人一幕，王曦雨将自己的医疗包送给正在疗伤的孙璐璐。“我认识她很久了，我们小时候就一起打比赛，也是好朋友。”王曦雨说，“希望她能处理好伤口，快一点恢复。”

第三场双打比赛，中国队组合郭涵煜/王欣瑜以6:4、4:6、14:12战胜新西兰队组合孙璐璐/卢特利芙，中国队从而以3:0战胜新西兰队，取得三场连胜。

本次比赛共有6支球队参与角逐，赛制为循环赛，最终根据小组排名，前两名晋级世界组附加赛，三、四名晋级，后两名降级至亚太区二组。中国队在12日将对阵已经三场连败的太平洋大洋洲联队，中国队获胜即可提前晋级世界组附加赛。

团体观澜

落实全民健身国家战略，全面推进健康中国建设，是我们每个人的责任。从爱健身到会健身，不仅要掌握运动知识，也要遵循运动规律，还要养成运动习惯

截至2023年底，全国体育场地达459.27万个，人均体育场地面积达2.89平方米，经常参加体育锻炼的人数比例达37.2%，全国累计培养公益社会体育指导员320万人……在日前召开的2024年全国群众体育工作会议上，一系列数据令人眼前一亮，反映出全民健身事业的新发展、新成效。

随着人人参与运动、全民参与健身蔚然成风，很多人更加关注如何提高运动健身的质量，完成从想健身、爱健身到会健身、健身好身的转变。

从爱健身到会健身，要掌握运动知识。作为人们追求身体健康的重要方式，健身已深入人们的日常生活。但仅凭一腔热情，往往并不足以取得理想的健身效果。在健身的道路上，掌握一些必要的运动知识，比如基本的运动原理、规范的运动姿势和技巧等，可以让健身更科学、更高效。

从爱健身到会健身，要遵循运动规律。健身不是一蹴而就的，而是一个循序渐进的过程。不遵循运动规律，有可能造成健身不成反伤身的后果。身边有路跑爱好者说：“由于跑步姿势不正确，给膝盖带来了损伤，现在跑多了就会疼。”还有一些健身爱好者盲目热衷于大重量器械推举，在锻炼过程中，关节和肌肉不堪重负，酿成伤病。遵循运动规律、讲究科学锻炼，可以让我们的健身道路上少走、不走弯路。

从爱健身到会健身，要养成运动习惯。世界卫生组织研究发现，影响健康的因素中，行为和生活方式占比达60%。好的身体是靠日常锻炼点滴积累而成，善于运动的人，有意识地把健身当成一种生活方式，运动健身的效果也会更显著。

落实全民健身国家战略，全面推进健康中国建设，是我们每个人的责任。当前，主动健身、科学健身已成为越来越多人的自觉选择。让我们动起来，积极投入到全民健身的潮流中去，在科学高效的健身锻炼中收获健康和快乐。

爱健身更要会健身

孔庆元

攀岩世界杯首站

骆知鹭获得女子攀岩铜牌

本报北京4月11日电 (李洋、窦皓、李乃妍)2024年国际攀联攀岩世界杯首站比赛10日在浙江绍兴柯桥羊山攀岩中心结束。在9日进行的女子攀岩决赛中，中国选手骆知鹭获得铜牌。

本站世界杯主要进行攀岩项目的比拼，中国队派出7名选手参赛。在女子攀岩决赛中，每名选手需要攀爬4条线路，每条线路有4分钟攀爬时间，完成攀爬线路越多且尝试次数越少，得分就越高。最终，骆知鹭获得铜牌，东京奥运会冠军、斯洛文尼亚队选手加恩布雷特获得金牌，意大利队选手莫罗尼获得银牌。

国际象棋世界冠军女子候选人赛

谭中怡继续领跑积分榜

本报北京4月11日电 (记者郑轶)北京时间11日，在加拿大多伦多进行的2024国际象棋世界冠军女子候选人赛结束第六轮的争夺，两名中国棋手谭中怡和雷挺婕双双获胜。目前，谭中怡3胜3和积4.5分继续领跑积分榜，雷挺婕1胜4和1负积3分暂列第四。

此前积分领先的谭中怡第六轮对阵乌克兰名将大穆兹尼克。执白先行的谭中怡开局后便掌握主动，并在进攻中逐步取得优势。随后，尽管谭中怡一度出现误算，但对手也未能抓住机会。行至37回合，谭中怡取得胜利。

雷挺婕第六轮执黑对阵印度名将科内鲁。前半盘，双方势均力敌，转入轻子残局后，双方均在用时紧张情况下行棋。科内鲁出现失误后，雷挺婕趁机达成胜势。科内鲁于48回合停钟认输，雷挺婕拿到开赛以来的第一盘胜利。

另外两盘比赛，俄罗斯棋手拉戈诺、戈里亚奇金娜分别战胜印度棋手瓦伊莎丽和保加利亚棋手萨里莫娃。

全国国际象棋锦标赛(团体)结束

本报北京4月11日电 (记者郑轶)历经9轮比赛的角逐，2024年全国国际象棋锦标赛(团体)10日在山东青岛结束。北京男队以6胜2平1负、场分14分夺得男子组冠军，中国棋院杭州分院女队以7胜2平、场分16分夺得女子组冠军。

本次团体赛共有18支男子代表队和15支女子代表队参赛，每轮男队上场4人，女队上场3人，分别计算成绩。在男子组比赛中，上届冠军北京男队一路领先，最终提前一轮锁定冠军，山东男队、天津男队分别获得亚军和季军。在女子组比赛中，中国棋院杭州分院女队凭借最后一轮的胜利夺得冠军，江苏女队获得亚军，北京女队获得第三名。

本版责编：塔怀阳 王博 刘佳华