

中国女子体操运动员邱祺缘将首次出征奥运会——

心中有目标 训练添动力

本报记者 陶相安 季芳

因新生力量冲刺奥运

“把每个训练日当作比赛日”。走进国家体育总局训练局体操馆，门口的标语格外醒目。场地内，中国体操队队员们正在紧锣密鼓地进行训练。转身、翻腾、落地……17岁的邱祺缘在教练的指导下，一遍遍打磨着动作细节。在她看来，将训练做扎实，才能保证在赛场上有出色的发挥。

进入国家队仅4年左右，邱祺缘已经在国际赛场获得不少佳绩：2023年体操世界杯巴库站高低杠冠军、2023年亚洲体操锦标赛女子个人全能冠军、2023年体操世锦赛高低杠冠军……如今，面对即将到来的巴黎奥运会比赛，站上最高领奖台，是她的目标。

“训练要够扎实，底子要够硬”

“小时候我很喜欢在平衡木上跑来跑去，虽然很高，但并不害怕。”邱祺缘与体操结缘，源自小时候在体操馆内的愉快体验。不光有对体操运动的热爱，邱祺缘的身体条件也显得格外突出。

4岁多，邱祺缘被启蒙教练魏如彬看中，开始接触专业体操训练。高低杠、自由体操、平衡木、跳马……相比之前的玩耍，专业训练强度很大，但在魏如彬的印象中，这个“聪明、机灵、可爱”的孩子总能认真完成。

2015年，邱祺缘被选入福建省队，开始在国内赛事中崭露头角。2019年6月，邱祺缘获得全国青少年体操锦标赛女子乙组平衡木亚军、自由体操亚军、个人全能季军；在同年进行的全国青年运动会体操比赛中，她又夺得女子乙组平衡木冠军、自由体操冠军。

她在国内赛事的出色发挥，让人们关注到这名年轻运动员的潜力，也让邱祺缘瞄准了更高目标，对训练投入更多精力。她说：“训练要够扎实，底子要够硬。日常训练中我不仅要高质量完成成套动作，也要考虑如何提升表现力和观赏性，在编排的流畅性、完成度上精益求精。”

坚持高标准训练要求，帮助邱祺缘迎来新突破。在2023年安特卫普体操世锦赛上，面对动作难度高于自己的对手，邱祺缘在高低杠决赛中表现沉稳，发挥出色，夺得个人首枚世锦赛金牌。回忆起当时的场景，邱祺缘说：“我在赛前一直提醒自己要专注动作及要领，相信自己，全力拼搏。”

核心阅读

17岁的中国女子体操运动员邱祺缘近几年进步飞快，已在国际赛场初露锋芒。她渴望在巴黎奥运会赛场展现风采，创造佳绩。目前，她正在刻苦训练，专心备赛，向着心中目标全力冲刺。

►邱祺缘在2024年全国体操锦标赛暨巴黎奥运会选拔赛自由体操比赛中。
新华社记者 曹灿摄



杯多哈站高低杠决赛，她在决赛中出现多次失误的情况再次上演。比赛结果不尽如人意，但国家队教练刘涛始终对邱祺缘充满信心。在她看来，年轻队员在比赛中出现心理和竞技状态波动，也是成长过程中常见的，关键是吸取教训，进行有针对性的训练，提升实力。

在教练的鼓励下，邱祺缘针对比赛中存在的问题，刻苦训练，增强稳定性。在随后进行的体操世界杯巴库站和世锦赛比赛中，邱祺缘心态稳定，发挥正常，两次夺得高低杠冠军。

“在前几年比赛中，我容易跟自己较劲。一旦发挥不理想，就会影响到后面的比赛。”邱祺缘坦言，多次大赛的锻炼让自己收获很多。她说：“我提醒自己接受不完美的地方，让大家看到更成熟、更乐观的我。”

“奥运会我要展现最好的竞技状态”

2018年，在参加全国优秀体操后备人才

训练营时，年仅11岁的邱祺缘就给自己定下了目标：进国家队。伴随着在国内外大赛上不断取得好成绩，她又有了新的目标：参加奥运会，拿金牌，为国争光！

训练场内，一次次翻腾跳跃，一次次跌倒再爬起。在今年4月进行的全国体操锦标赛暨巴黎奥运会选拔赛上，邱祺缘夺得女子个人全能和高低杠两项冠军，并在高低杠决赛中完成了难度分7.2分的成套动作，获得了巴黎奥运会参赛资格。多年的努力，让邱祺缘距离心中的目标越来越近。

巴黎奥运会日益临近，邱祺缘对自己的训练规划十分清晰。她说：“目前就是以训练成套动作的稳定性和质量为主，让自己保持良好的节奏。练了这么久，我相信自己的能力。只要能完整地把最大难度动作顺下来、稳下来，就有希望取得好成绩。”

东京奥运会上，中国体操队收获3金3银2铜，展望巴黎奥运会，邱祺缘和队友们信心满满。她说：“我希望像去年世锦赛一样，跟姐妹们一起站上领奖台。奥运会我要展现最好的竞技状态。”

(实习生孙鞠众参与采写)

团体观澜

人们为竞技场上的暖心瞬间所感动，也在生活中把关爱传递给更多人。这些温暖的画面，凝聚真情，彰显关爱，让更多人从中汲取体育力量，为创造美好生活增添动力。

日前，一场中超比赛赛后出现动人一幕。成都蓉城队在主场赢下比赛，俱乐部邀请场地保洁人员和球员一起出场向观众致意，全场观众高呼“谢谢阿姨”，保洁人员脸上的笑容格外灿烂，温馨画面让人难忘。

俱乐部为什么设置这个环节？每逢赛前，场地维护人员都要整修场地、修剪草坪、打扫卫生，为比赛提供安全、整洁的环境。一场精彩的比赛，得益于球员的拼搏、教练的指挥，也离不开许许多多幕后人员在各自岗位上的辛勤付出。中国排球超级联赛全明星赛曾发布短片，向司机、替补球员、陪练、队医等幕后工作者致敬，他们默默无闻、勤勤恳恳，与场上队员和教练共同书写竞技场上的动人故事。人们通过各种形式，表达对他们的敬意，也希望他们的付出被更多人铭记。

近两届全运会上，获奖运动员与教练一起登台领奖，成为观众津津乐道的“名场面”，激烈较量的竞技场由此多了一份温馨。赛事的经典瞬间不只在参赛选手的比拼中，团队的齐心协力、选手之间的交流激励、选手与观众的暖心互动同样动人。北京冬奥会上，外国选手在中国选手徐梦桃夺冠后与她热烈拥抱表示祝贺；成都大运会上，观众为各代表团选手加油鼓劲，送上掌声……超越胜负的友谊，让竞技场绽放更多光芒，也让体育精神更加深入人心。

人们为竞技场上的暖心瞬间所感动，也在生活中把关爱传递给更多人。在广西一家羽毛球馆，一个小女孩每晚都陪着在场馆里兼职的妈妈上班。人们注意到这个懂事的孩子，球馆的经营者特地教她打球。如今，小女孩喜欢上了羽毛球运动，还结识了一些小伙伴，性格也变得开朗。学打羽毛球让她的童年充满乐趣，人们的关爱也将成为她的美好回忆。

从高水平竞技场到大众健身领域，这些温暖的画面，凝聚真情，彰显关爱，让更多人从中汲取体育力量，为创造美好生活增添动力。

从暖心瞬间汲取体育力量

唐天奕

亚洲U20女子排球锦标赛结束 中国队时隔8年再夺冠军

本报北京7月10日电 (李洋、初森)9日，亚洲U20(20岁以下)女子排球锦标赛决赛在广东江门体育中心结束。经过5局较量，中国队以3:2战胜日本队，时隔8年再次夺得该赛事冠军。

本届赛事共有12支队伍参加角逐，中国队主教练匡琦率队出战。小组赛阶段，中国队分别以3:0战胜哈萨克斯坦队和澳大利亚队，位列A组第一，晋级八强。复赛阶段，中国队发挥出色，以3:0分别战胜越南队和泰国队，晋级四强。中国队在半决赛的对手是韩国队，中国队以3:1获胜，晋级决赛。上两局比赛，中国队都在决赛中负于日本队。此番再战，中国队小将敢打敢拼，最终以3:2获胜。

本场决赛，中国队派出主攻李晨晔、郭湘玲，副攻单琳倩、陈厚羽，接应王音迪，二传朱航霆，自由人孙婉莹的首发阵容。比赛开场，双方展开激烈争夺，日本队凭借防守和小球串联优势，先胜一局。第二局，中国队提升发球针对性和冲击力，并在网口给对手施压，以25:21扳回一局。随后，双方各胜一局，大比分战至2:2。决胜局，中国队牢牢掌握主动权，以15:10获胜，夺得冠军。

随着本届赛事结束，2025年U21(21岁以下)女排世锦赛亚洲区参赛席位已确定，中国队是去年U21世锦赛冠军，已获得下届世锦赛参赛资格，本次比赛排名靠前的日本队、韩国队、泰国队、越南队也获得参赛资格。

应氏杯世界职业围棋锦标赛 谢科将与一力辽争冠

本报北京7月10日电 (记者郑轶)第十届应氏杯世界职业围棋锦标赛半决赛日前在浙江宁波慈城结束，中国队棋手谢科和日本队棋手一力辽分别战胜各自对手，晋级决赛。

应氏杯世界职业围棋锦标赛由祖籍宁波慈城的企业家应昌期于1988年创办，每4年举办一届，是世界棋坛颇具影响力的重要赛事。1989年，第一届应氏杯决赛第三局在宁波举行，时隔35年，这项世界大赛再度回到宁波举办。

本届应氏杯半决赛采取三番棋对决，上届赛事亚军谢科以2:0战胜中国台北队棋手许皓鋐，一力辽以2:1战胜中国队棋手柯洁，首次闯进世界大赛决赛。据悉，本届应氏杯决赛采用五番棋赛制，前两局比赛将于8月在重庆进行。

京津冀“爱长城·向未来”骑行活动举行

本报石家庄7月10日电 (记者张腾扬)日前，北京、天津、河北三地同步举办2024京津冀“爱长城·向未来”骑行活动，三地共69个县(区、市)6000余人参与。河北省迁西县作为活动主赛场，吸引了国内外500余名自行车运动爱好者竞技交流。

赛事设置男子精英组、男子青少年组、男子大众组、男子山地车组、女子组(不限车型)5个组别。

本版责编：塔怀扬 王博 翟钦奇

多彩暑假 运动相伴

暑假来临，2024“全民健身”青少年足球、网球公益夏令营在宁夏回族自治区银川市亲水体育中心开幕。

图为7月9日，小朋友们在进行网球训练。
新华社记者 王鹏摄



挡板落下，小车手们猛蹬草地，快速发车，赛道旁的家长不断为小朋友呐喊加油。热烈的氛围，让人们仿佛置身于一场专业的自行车赛。

日前，2024年天府绿道国际自行车赛在四川成都举行。同步展开的儿童滑步车系列赛，吸引了来自各地的200多名小车手参与角逐。成都的周伟明年仅4岁，却已有一年多“车龄”。他父亲介绍，这次参赛机会难得，是孩子主动要求参加的，“娃娃对骑行很感兴趣，这次让他来感受一下比赛氛围。”比赛结束后，获奖小车手登台领奖，自豪感洋溢在每个小朋友脸上。

优化服务，吸引更多爱好者参与 四川成都积极打造自行车赛事品牌

本报记者 王亮

天府绿道国际自行车赛是成都大力打造的自行车国际赛事品牌，赛事以“骑行在成都”为主题。今年的赛事不仅吸引了一大批专业车队参赛，在项目设置、配套活动等方面也进行了优化与提升。据相关负责人

介绍，为了吸引更多骑行爱好者和市民参与，组委会还举办了儿童滑步车系列赛、大众骑行、复古骑行等活动，以满足不同年龄段选手的参赛需求，此外还开办了线上健身平台。

在比赛起点区举办的嘉年华活动上，当地还推出了射箭、棒球、飞盘等体验项目。自行车运动互动体验、骑行健身与科学指导、自行车装备展销……自行车装备厂商也举办了丰富的配套活动。

以举办赛事带动大众健身，骑行活动在成都火热开展。据了解，成都经常参与骑行活动的自行车运动爱好者超过200万人。目前，成都市、区级自行车运动协会有10多家。“我们积极推动竞赛组织、安全保障等全面优化升级，努力为自行车运动爱好者提供更好的赛事服务。”成都市体育局相关负责人说。