

## 中国队已夺两金

本报北京7月20日电 (记者孙龙飞)20日晚,2025年游泳世锦赛在新加坡继续进行。当日,中国花样游泳队夺得集体自由自选冠军(见下图,新华社记者薛宇舸摄),收获队伍在本届世锦赛的第二枚金牌。日本队和西班牙队分获银牌、铜牌。

在此前一天进行的预赛中,中国队排名第一位晋级。决赛争夺,由常昊、程文涛、戴诗意、冯雨、李岫宸、林彦含、向玢璇、徐汇妍组成的中国队最后出场,她们再次演绎去年摘得巴黎奥运会金牌的作品《万有引力》。此番,成套动作的编排有所改变,难度分数也并非全场最高,但队员们凭借出色的发挥获得全场最高完成分和艺术印象分,最终以348.477分的总分夺得冠军。

在7月19日进行的花样游泳女单技术自选决赛中,中国队选手徐汇妍以272.9917的总分夺冠,为中国队摘得该项目世锦赛参赛历史上的首枚金牌。

从2024年多哈世锦赛获得该项目铜牌,到如今夺冠,徐汇妍表示,过去一年自己成长了许多,“专注做好每个动作,就是胜利。”

在男单技术自选比赛中,首次参加世锦赛的中国队17岁小将郭牧也获得235.0725分,位列第四。

日本羽毛球公开赛  
中国队收获3金1银

本报北京7月20日电 (记者孙龙飞)20日,2025年世界羽联世界巡回赛超级750赛事——日本羽毛球公开赛结束所有赛程。中国羽毛球队在当日进行的5项决赛中参与4项竞逐,最终收获3金1银。

率先进行的混双决赛,中国队组合蒋振邦/魏雅欣以2:1击败泰国队组合德差波/苏皮萨拉,成功卫冕。“今年我们经历拆组再重组,收获了第二个世界巡回赛冠军,这是对我们这段时间训练的肯定。”魏雅欣说。

女双决赛,头号种子、中国队组合刘圣书/谭宁以2:0战胜马来西亚队组合陈康乐/蒂娜,同样蝉联冠军。此前,中国队组合虽然在战绩上保持优势,但最近两次交手都打得比较胶着。“今天赛前做足了准备,上场后也一直在想办法掌握节奏和主动。”刘圣书说。

男单对决,中国队选手石宇奇以2:0战胜上赛季冠军、法国资选手拉尼尔夺冠,也收获了本赛季世界巡回赛个人第三冠。

女单赛场,中国队选手王祉怡以0:2负于奥运冠军、韩国队名将安洗莹,收获亚军。男双方面,冠军归属于韩国队组合徐承宰/金元昊。

结束日本公开赛后,中国羽毛球队将回到国内,准备参加7月22日在江苏常州开赛的超级1000级别中国羽毛球公开赛。

国家体育总局  
进一步加强户外运动安全管理

本报北京7月20日电 (记者曾华锋)近年来,我国户外运动蓬勃发展,参与人数不断增加,但一些群众体育赛事活动存在组织不规范、相关制度不健全、执行落实不到位等问题。为此,国家体育总局办公厅近日发出《关于进一步加强户外运动安全管理的通知》。

通知要求,在赛事活动筹备阶段,对场地设施稳固性、消防通道畅通性、应急救援设备配备等进行全面检查,坚决执行安全防范及救援措施不到位不开赛的要求;赛事活动中,实时监控人流密度、天气变化、参赛者身体状况等动态风险;赛后要复盘分析,完善安全管理系。

针对路跑、水上、自行车、航空体育、汽摩等不同运动的项目特点,采取针对性措施。高度重视高温、洪涝、极端天气等带来的风险挑战,加强赛事活动安全风险排查整治。做好体育场馆、室外健身场地器材安全管理,对存在安全隐患的器材立即停用并更换;对人员密集场所,制定科学分流方案,防范拥挤踩踏等安全风险。

## 全国传统武术邀请赛开赛

本报甘肃平凉7月20日电 (记者赵帅杰)7月20日,2025年“崆峒杯”全国传统武术邀请赛暨甘肃省传统武术锦标赛在甘肃平凉开赛,来自北京、上海、江苏、重庆等17个省份的222支代表队参赛,6300多名武术运动员齐聚一堂。

本次比赛为期4天,设个人、对练和集体等项目。其中,个人项目包括长拳类、南拳类等自选、规定和传统等组别,对练项目分为徒手和器械两类,集体项目设拳术和太极拳两个类别。参赛运动员年龄涵盖5—69周岁,比赛日均参赛达3000余人(次),赛事规模和参赛人数创近年来之最。

据介绍,全国传统武术邀请赛由中国武术协会指导,甘肃省体育局、中共平凉市委、平凉市人民政府、甘肃省武术运动协会共同主办。

游泳如何更畅快?世界冠军教你几招

本报记者 窦瀚洋

健身视野·服务站

炎炎夏日,游泳是颇受大家欢迎的运动选项。从岸上到水中,从热身准备到游泳后身体恢复,其中门道不少。

入水前做什么准备?

“安全是游泳的首要原则,既要做好环境评估,又要对自身能力水平心中有数。”浙江省温州市奥体游泳学校教练张海强有20多年教学经验,他对游泳时的注意事项进行了介绍。

首先,要做好安全评估。

选择正规、安全的游泳场地。自然水域、公开水域情况复杂多变,除了细菌、寄生虫或污染物等隐患,水温表层温暖、下层偏冷,再加上可能有暗流,对游泳者的水平和经验要求极高,初学者务必远离。相比之下,符合开放标准的游泳馆更安全,其对水质、照明、救生设施和救生员配备都有严格要求,建议作为首选。

游泳前要评估个人身体能力。没有一定训练基础,不要贸然尝试高速、长距离游泳,避免出现体力不支等情况。

其次,要做好热身训练。

不少人游泳时直接入水,忽略了热身环节。入水前,可在岸边做广播体操式的伸展、慢跑、模仿划水蹬腿动作,提升肌肉温度,增加关节灵活性,为下水做好生理和心理准备。

入水后,不可马上“火力全开”,应先轻轻打腿、缓慢蹬腿、滑游,让心肺系统和肌肉组织逐步适应水环境,降低突然剧烈运动引发的抽筋等风险。

训练如何更科学?

“常见泳姿包括蛙泳、自由泳、蝶泳和仰泳,游泳爱好者可选择适合自己的泳姿。”游泳世界冠军、浙江大学公共体育与艺术部教员傅园慧对科学训练做了介绍。

1.选择适合的泳姿

蛙泳,顾名思义,模仿青蛙游泳。正面抬头换气,呼吸顺畅,带动上下肢、头、肩、腰协同发力,能促进身体各部位神经肌肉发展,其动作结构对脊椎和颈椎有一定保健作用。蛙泳适合初学者长距离游泳,但膝盖不适者谨慎选择。

自由泳,速度最快的泳姿,依靠两臂轮流划水和两腿上下交替打水,动作频率快、划水效率高,侧重手臂及肩膀躯干的协调发力,腿部压力较小;但侧向转头换气易呛水,打腿需要大量练习掌握技巧。自由泳适合有一定基础、追求速度和高效锻炼的游泳进阶爱好者。

蝶泳,从蛙泳演化而来,像蝴蝶舞动般优美,但难度较高,对腰腿爆发力和手腿协调性要求苛刻,对力量要求也较大。一般爱好者难以将其作为长期锻炼泳姿,更适合专

业运动员或身体素质极佳者。

仰泳,在初学时容易鼻腔进水,建议佩戴鼻夹,最大的特点是仰卧水中,很多人用仰泳打腿来过渡休息。由于视线受阻,容易偏离方向,与他人或泳道线、池壁碰撞,因此需注意周围环境。

综合来看,蛙泳适合初学者入门,打好基础后,可根据自身需求、兴趣选择其他泳姿进一步学习。

2.练习要循序渐进

游泳过程中,不要过度追求高强度,心率保持在 $(220-\text{年龄}) \times (60\%-80\%)$ 较为合适。初学者建议从蛙泳学起,每次游泳20—30分钟,游一段距离休息片刻,逐渐增加游泳时长和距离。训练时,要注重动作规范,可对着镜子练习划手、蹬腿动作,或请教教练指导。

有一定基础的爱好者想进阶,可将不同泳姿组合练习,提升综合能力;尝试不同距离游泳,增强速度及耐力。从浅水区向深水区进阶时,要先确保自己具备扎实的游泳技能和良好的心理素质。进入深水区,要有深水合格证或通过测试,这是对游泳者的保护,建议配合检验。

3.冷静处理突发状况

游泳时一旦呛水,要立即停止游动,能站立就迅速站稳,无法站立就抓牢漂浮物,让头部露出水面,用力咳出呛入呼吸道的水。

抽筋常因负荷过高、体力透支、水温过低引发,腿部和脚部最易抽筋。轻微抽筋可做抽筋部位的反向动作,如小腿后侧抽筋就用力勾脚尖。抽筋严重自身无法缓解的,要尽快寻找漂浮物支撑,用手拉伸抽筋部位,待缓解后立即上岸处理;若无漂浮物,切勿慌张,平稳游向岸边并大声呼救,避免因剧烈挣扎而加重抽筋。

这些问题不可忽视

“游泳后,及时放松、做好营养补充也很重要。”国家一级运动员、浙江师范大学体育学院教学副院长关志逊介绍。

锻炼结束后,可先在水中慢游放松,上岸后再进行全身拉伸,重点拉伸腿部、背部、肩部等部位肌肉,能有效缓解酸痛。之后可进行冷热水交替淋浴,并使用可除氯的洗发水和沐浴露冲洗。

游泳较消耗能量,可在锻炼后及时补充富含蛋白质的食物,尤其需要补充水、电解质和维生素。这是因为人在游泳时会大量出汗,却因为在水中经常被忽视。

此外,还需重点关注“一老一小”。

游泳可减轻关节负荷,适合老人。老人由于身体机能下降,游泳前要充分评估自身状态,将心率控制在安全范围内,以轻松舒缓的节奏游泳,不要追求速度和强度。

游泳能促进青少年生长发育,有利于身高增长,未成年人须在成年人的全程监护下游泳。参加游泳培训时,要选择正规机构和专业教练。

初学蛙泳有“秘籍”

傅园慧

初学游泳时,你可能会疑惑:明明脚足了劲,没扑腾几下就“沉底”了。这很可能是因为泳姿不标准。

下水前热身,是很多人会忽视的环节。其实5—10分钟的热身,能让肌肉和关节充分“预热”,也让人们在游泳时更加安全、轻松。

入水后,有些初学者习惯憋气直到憋不住了再换气,或者是换气时拼命抬头仰脖子,结果身体越来越沉。建议初学者采用鼻吐嘴吸的方法:头在水下时,用鼻子匀速、缓慢地吐气;换气时,跟随手臂划水和身体节奏顺势抬头,嘴巴快速、有力地吸一口气,讲究“快准狠”。

游泳时,动作不可慌乱。先从腿部动作练起,腿是推进力的基础,翻脚掌向外,脚尖

呈外八字,收腿要慢,蹬夹要快且有力,仿佛夹紧一颗大球;再“抡圆”胳膊,按照“抱水—划水—前伸”的顺序把动作做完整。手脚都找到感觉后,再尝试配合:掌心向身体斜后方,划至胸前,抬头吸气,收手收腿,伸手蹬腿,慢慢吐气。

游泳并不是用“洪荒之力”征服水,而是要学会与水做朋友——热身是身体和运动的“友好握手”,换气是与水的“顺畅聊天”,手脚协调则是身体与水的“默契共舞”。炎炎夏日,快来自游泳带来的健康和快乐吧!

(作者为游泳世界冠军、浙江大学公共体育与艺术部教员,本报记者窦瀚洋整理)

小贴士

手臂划水完毕,两手在下颌相碰时,把头伸出水面用嘴吸气。

吸气后,手臂向前伸时,头潜入水中。

游泳装备怎么挑?

泳衣:建议选用紧身款式。女士泳衣不要选带裙边的款式,裙边在水中漂起会产生较大阻力,连体贴身没有过多装饰的泳衣最合适。

泳镜:主要考虑防雾性能好、视野清晰。材质上可选购有硅胶密封圈的,室外游泳可选择防紫外线的镀膜泳镜。

泳帽:建议选择硅胶材质,颜色鲜艳的泳

帽便于救生员观察和确定位置。女士选购时可根据发型挑选泳帽的大小和类型。

耳塞:游泳时耳朵进水是正常现象,可佩戴耳塞预防。游泳后可用棉签小心清洁耳朵、吸干水分,防止中耳炎。

链接

7月20日,小选手在2025年长城小勇士少儿田径系列赛(山西赛区)·汾西站比赛中。李现俊摄(影像中国)

2025女篮亚洲杯落幕

中国队获得季军

本报记者 范佳元

7月20日,为期8天的2025女篮亚洲杯在广东省深圳市体育中心落下帷幕。在当日进行的季军争夺战中,中国队战胜韩国队,获得本次亚洲杯第三名。在稍后进行的决赛中,澳大利亚队战胜日本队获得冠军,日本队获得亚军。

本次亚洲杯,是新奥运周期中国女篮在国际大赛中的首次亮相。经过3个月的集训,中国女篮以“老中青”结合的阵容参赛。小组赛中国队3场全胜直接晋级四强,但此前连续3次打进亚洲杯决赛的纪录未能延续,半决赛负于日本队。“我们向对手学习到了很多,为今后训练比赛明确了努力方向。”中国队主教练宫鲁鸣说。

小组赛阶段,中国队优势比较明显,接连以大比分战胜印尼队、韩国队和新西兰队,中国女篮的身高和力量优势得到充分体现。

半决赛对阵日本队,对方的速度和投篮给中国队带来挑战,中国队在防守端执行力不足,尤其是在三分球对位防守和限制冲抢篮板球方面做得不够好,球队内外线配合有待提升。“我们确实看到自身的很多不足,光有高度是不够的,传球、投篮、战术素养等都需要再提高。”宫鲁鸣说。

季军争夺战中,中国队重新调整状态,

没有受到半决赛失利的影响,顺利拿下比赛。“最后一场比赛,我们展现了中国女篮的精神面貌,获得季军有些遗憾,但更重要的

是放眼未来。”中国队员杨力维说。

身高2.26米的18岁小将张子宇在本次亚洲杯完成在成年国家队的首秀,作为中锋的她场均得到15.6分,队内排名第一。另一位中锋韩旭场均得分紧随其后,她们组成的“双塔”阵容为球队创造了多次得分机会,但在防守端也有待加强。

“‘双塔’是未来中国队的重要阵容,如何适应现代篮球的快速打法,如何发挥优势弥补短板,是我们接下来要解决的问题。”在宫鲁鸣看来,中国女篮走向成熟还需要时间。

巴黎奥运会后,中国女篮进入新老交替阶段。杨力维、黄思静、王思雨等老队员选择继续坚守,发挥“传帮带”作用。“她们在国家队承担责任,为年轻队员树立了榜样。”宫鲁鸣说。

此次亚洲杯,中国队虽然未进决赛,但从中收获的经验对队伍建设和发展十分重要。“我们会不断总结经验和教训,不断调整训练方法,也希望队伍继续保持顽强拼搏、不服输的精神,在未来取得更大进步。”宫鲁鸣说。

本版责编:林琳 唐天奕 高佳

版式设计:张芳曼