

新加坡游泳世锦赛花游项目开赛以来

## 中国队已夺两金



### 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项竞争，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达/苏皮萨拉，成功卫冕。“今年我们经历拆对再重组，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、法国队选手拉尼尔夺冠，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，完善安全管理体系。

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。



### 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、下层偏低，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、救生设施设备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国慧对科学训练做了介绍。

**一、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，对腰腿爆发力和手脚协调性要求苛刻，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。

**二、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—年龄）×（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。

**三、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沐浴，并使用可除氯的洗发水 and 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，以轻松舒适的节奏游泳，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。



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。本站比赛，共有来自当地的500名小选手参加。李现俊摄（影像中国）

## 初学蛙泳有“秘籍”

**傅国慧**

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



## 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为合适。

**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道、吸干水分，防止中耳炎。

### 链接

### 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。”中国队主教练官鲁鸣说。

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。”官鲁鸣说。

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。”中国队球员杨力维说。

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。”在官鲁鸣看来，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。“她们在国家队承担重任，为年轻队员树立了榜样。”官鲁鸣说。

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。”官鲁鸣说。