

7月31日,陈芋汐第四次世锦赛十米台夺冠

“每一次夺冠,意义都不同”

本报记者 陈晨曦

竞技观察

7月31日晚,中国队选手陈芋汐挂着个人第四枚游泳世锦赛女子跳水十米台金牌,缓步走下领奖台。她先是招呼获得铜牌的队友谢佩铃去接受摄影记者拍照,又和获得银牌的德国选手保利娜·普费夫相谈甚欢,其间还不忘向看台上高呼她名字的观众挥手致意。19岁的她,一派气定神闲。

新队友

6年,5届世锦赛,陈芋汐从高台上无数次腾空翻转而下,在女子十米台项目上赢下4金1银,次次都是400分以上的高分。2019年,她的出现,终结了中国跳水队女子十米台两届无金的历史。此后,她和队友全红婵一起,成为女子高台项目的“双保险”。

这一次,和陈芋汐并肩作战的,换成了15岁的新队友——谢佩铃。

“比赛前,芋汐姐给了我很大鼓励。我出现失误时,她马上跑过来安慰我,还给我加油打气。”第一次站上世锦赛赛场的谢佩铃,让陈芋汐仿佛看到当年的自己。

“当时(2019年)在世锦赛集训名单上看到我的名字,虽然在最后一个,我也特别开心,感觉好像有那么一点机会。后来我的4次队内测验成绩都在400分以上,现在都觉得自己好厉害。”陈芋汐回忆。

对于陈芋汐来说,新加坡世锦赛的场馆已经再熟悉不过,她半开玩笑地说:“场馆的温度对观众可能有点不友好,但运动员入水以后,会感觉很暖和。”由于赛场只靠几个巨大的电扇调节室温,陈芋汐也不用过多热身,直接以3.0难度的动作开局,决赛5个动作,她的平均难度达到了3.2。

谢佩铃在场边认真观看了陈芋汐的每一跳:“芋汐姐的动作非常优美,每轮都跳得非常稳定,相比之下,我还有待提高。”

新身份

430.50分,陈芋汐断层领先,为中国队稳稳摘下本届世锦赛的第八枚跳水金牌。

“我觉得今天这样的成绩是对我的一种鼓励。这一年,我不断成长,也在不断调整。”陈芋汐说。

去年8月,陈芋汐有了新身份。她正式成为同济大学的大一新生,开启了大学生涯。

拥有双重身份的陈芋汐,除了在跳水项目上继续拼搏,也在学业上倾注了大量心力。国际赛场上,人们看到越来越自信从容的陈芋汐——用外语与外国运动员交流,早已不是新鲜事。

陈芋汐曾在接受采访时坦言:“站在运动员的角度,我觉得自己的19岁非常圆满。但是站在更长远的角度看,跳水只是我漫漫人生中的一部分。毕竟未来告别运动员生涯时,将要面对的不仅是跳水,而是整个社会。”

新目标

第四次夺下女子十米台世锦赛金牌后,陈芋汐无法抑制内心的激动。当最后一跳的分数显示在现场大屏幕时,她在池边兴奋地与教练拥抱在一起,流下了热泪。

“每一次夺冠,意义都不同。”陈芋汐清楚记得每一次夺冠时的情景,“在韩国光州,我第一次站在世锦赛的最高领奖台上,感觉好像站上人生巅峰。在匈牙利布达佩斯,我是在经历一些伤病和挫折后,才拼搏出了金牌。在日本福冈,我创造了自己的历史最好成绩,然后在卡塔尔多哈拿了银牌。这一次,我是在身体状态、体能等都面临挑战的情况下,拼出这样的成绩。每一次比赛,都让我很难忘。”

这个曾经怕水的小女孩,寥寥数语间,道出了近5届世锦赛的沉浮。

2019年世锦赛一鸣惊人后不久,陈芋汐就经历了第一个低谷:“2020年中下旬,我出现了一些心态上的问题。当时成绩不是特别好,很懊恼,觉得有点辜负大家的期待。”

陈芋汐自我调节的最有效方法就是抛掉杂念,“在比赛中不要有过多的想法。我的人水效果或许并不是特别出彩、漂亮,但每一个动作做下来能保证不丢分。跳水是一个存在较大变化因素的项目,我在女运



员里算是比较稳的一个。”

关于未来,陈芋汐并没有太具体的打算:“走下领奖台,后面还是一步一个脚印稳步前行。作为一名‘老’队员,我会努力担起

更大责任。”

上图:7月31日,中国队选手陈芋汐在新加坡游泳世锦赛比赛中。

新华社记者 维 圆 摄

秒懂体育

如何读懂跳水代码?

观看跳水比赛,只知道看水花大小?107B、207C、5253B……读懂这些动作代码,让你秒变跳水“专家”。

跳水动作代码通常由3或4位数字加1位字母组成。第一位数字代表动作组别,根据起跳方向分为6组:1是向前,即面对水池向前身起跳;2是向后,即背对水池向身后起跳;3是向外(反身),即面对水池向身后起跳;4是向内,即背对水池向身前起跳;5是转体跳跃;6是倒立动作,仅限跳台项目。

第二位数字,对于1至4组动作,代表是

否有飞身动作,0表示没有飞身动作,1表示有飞身动作。对于5组和6组动作,第二位数字代表起跳方向。

第三位数字代表翻腾周数,1是半周,2是一周,3是一周半……以此类推。第四位数字代表转体周数,计算方式与翻腾周数相同。

动作代码中的字母代表空中姿势:A为直体;B为屈体;C为抱膝;D为任意姿势,可以是前3种姿势中的任意一种。

(本报记者 孙龙飞整理)

聚焦传统体育

土色的牛皮袋装满沙子,用两根手指粗的麻绳捆得结实,一个传统体育器材就做好了。

在甘肃省甘南藏族自治州迭部县的一座体育场外,几名身材魁梧的男子扎着马步,把沙坑旁的牛皮袋缓缓抬起,举过肩膀,顺势向后一扔,引来周围观众阵阵掌声。这就是迭部县举办的第六届安多地区“腊子口杯”则巴(安多大力士)邀请赛现场。42岁的代巴村村民卓玛交挤在里三层外三层的观众中向记者介绍:“则巴是藏语中‘大力士’的意思,我们这里的人从小就参加则巴比赛。”

代巴村位于海拔超3100米的高原上,这里森林广袤、河流纵横,分布着不少天险关隘。当地人崇尚力量美,偏爱力量型运动,渐渐形成了举皮袋、押架(大象拔河)、扛木头、抱石头等极富力量感的则巴赛事。

每年春夏两季,代巴村村民都会来到村后的草滩,少则四五天,多则十来天,大家一边“浪山”(到山里游玩),一边举办则巴比赛。“无论男女老少,村里人都会踊跃参与。”卓玛交介绍,这不仅是放松休闲的好时光,也是各族群众交流的好机会、促进民族团结的好载体。“则巴比赛的奖品虽然只有几箱饮料,但村民们热情很高,有的人一次报好几个项目。”卓玛交说。

在本村角力中,卓玛脱颖而出。体重不到75公斤的他,巅峰时期能在比赛中举起140多公斤的牛皮袋。“当时,我是村里力气最大的,还主动报名参加参加过两届县里组织的则巴邀请赛。”现在卓玛交已经是代巴村的村组负责人,这几年他和村民们搭上当地发展生态旅游的顺风车,有了新营生。

不少游客进村游玩时,对则巴赛事充满兴趣,还会参加举皮袋等比赛。“有的游客经常健身,一口气能举起好几个袋子,我们还在比赛后交流发力技巧。”卓玛交说,随着则巴赛事的知名度和影响力越来越大,当地提供了更加充分的交流平台。从2015年起,迭部县开始主办则巴邀请赛,迄今已成功举办6届。

最近举办的邀请赛中,来自四川、西藏、陕西、甘肃等地的242名参赛者齐聚迭部县,分别在举皮袋、藏式摔跤和押架3个大项共5个小项中激烈比拼。3天时间里,现场观众超15万人次。“迭部县全县常住人口约5万人,绝大部分观众来自外地。”迭部县文体广电和旅游局副局长任文忠介绍。

近年来,迭部县成立了大力士运动协会,引导基层开展相关活动,新建村级体育健身场所近40个,鼓励将则巴赛事纳入中小学体育活动。目前,全县8所主要中小学已根据学生年龄特点,全部将则巴赛事纳入运动会或课间活动。

本版责编:林 琳 唐天奕 高 信

甘肃迭部县发展特色群众体育运动 则巴,高原大力士的比拼

本报记者 宋朝军

云南出台进一步加强旅游市场诚信建设10条措施

近年来,云南省委、省政府全力推动旅游高质量发展,坚决守护好云南旅游“金字招牌”,在市场秩序治理方面接连采取了一系列有力举措,旅游市场和环境持续向好。2024年,云南旅游交出亮眼答卷:旅游总花费突破1.14万亿元,过境免签政策覆盖9个州(市)并延长至240小时,389.75万名旅居者领略了玉龙雪山的壮丽、元阳梯田的秀美,见证了旅游产业的蓬勃生机。

为进一步支持诚信经营的旅游市场主体做大做强做优,奖优罚劣,守护好云南旅游这块“金字招牌”,走出一条持续健康的文旅发展之路,《云南省进一步加强旅游市场诚信建设10条措施》出台,将于8月12日正式实施。该措施以信用监管为中心,构建“守信激励、失信惩戒”的制度闭环,用刚性约束守护旅游市场的“绿水青山”,致力于让每一位游客都能尽享畅享云南之美。

数据来源:云南省文化和旅游厅

《云南省进一步加强旅游市场诚信建设10条措施》

云南是植物王国、动物王国、世界花园,是公认的旅居向往之地。为进一步支持诚信经营的旅游市场主体做大做强做优,奖优罚劣,守护好云南旅游这块“金字招牌”,依据有关法律法规,制定以下措施。

一、全面推行信用监管,严格规范涉企行政检查,对诚信经营、无违法违规行为的旅游市场主体,非



梅里雪山

必要不主动实施现场检查,做到“有求必应,无事不扰”。

二、对列入诚信经营、文明经营“红榜”的旅游市场主体,在宣传促销、产品推介、人才培养等方面给予激励。

三、对有轻微失信行为的旅游市场主体,加大日常监管力度,适当提高随机抽查的比例和频次;对投诉较多、有严重失信行为的旅游市场主体,加大抽查比例和频次,纳入重点监管对象。

四、对组织或承接“不合理低价游”,有欺客宰客、强制购物等违法违规行为的旅游市场主体,依法依规严肃查处。旅行社因被吊销旅行社业务经营许可证而被认定为严重失信主体的,其主要负责人5年内不得担任任何旅行社的主要负责人,有关管理人员自处罚之日起3年内不得从事旅行社业务。

五、对承接“不合理低价游”、虚假宣传、强制诱导购物、威胁辱骂、滞留甩团、获取不正当利益、擅自变更行程或增加自费项目、额外收费等违法违规行为的导游,依法依规严肃查处。受到吊销导游证行政处罚的,不得再次申领导游证,依法认定为严重失信主体。

六、对存在失信行为的导游实施不少于24学时的诚信教育培训;对符合轻微失信主体认定标准的旅行社法定代表人、正调、财务、合同专员等人员开展约谈督促,责令改正违法行为、履行赔偿补偿义务、挽回社会不良影响。

七、对组织或承接“不合理低价游”的旅游市场主体,列入“黑榜”,在有关官方网站上公开其违法违规事实。对被认定为涉旅严重失信主体的,通过全国文化和旅游市场信用管理系统和“信用中国(云南)”网站等渠道公开其失信主体信息。

八、针对以团队游客为主要经营对象,采取“一对一”恶意尾随、“包厢式”推销商品、限制游客自由活动、诱导洗脑、强迫威胁等严重侵害消费者权益、破坏公平竞争秩序和扰乱市场秩序行为的购物店及其法定代表人等相关责任人员,由市场监督管理部门严肃查处,受到较重行政处罚的依法列入严重违法失信名单,通过国家企业信用信息公示系统和“信用中国(云南)”网站公示,并实施相应管理措施。

九、对旅行社、导游、购物场所、司机和地陪人员串通勾连,通过商业贿赂获取非法利益、严重影响旅游诚信形象的,涉嫌构成犯罪的,移送公安机关追究刑事责任。

十、对严重失信的旅游市场主体实施联合惩戒。

本措施自2025年8月12日起施行。