

举重名将石智勇逐渐适应教练员角色

用使不完的力气去托举下一代

本报记者 李 硕

国家女子体操队举行冬训新动作测试
检验冬训成果 备战国际大赛

陶相安 彭春雨

日前，国家女子体操队举行冬训新动作测试，即将参加国际体联世界杯开罗站比赛的队员们进行了成套测试。

此次共有18名队员分3组进行测试。依据规则，每个新动作或成套动作都有两次完成机会。在中国队传统强项平衡木和高低杠中，队员们发挥亮眼。其中，高低杠新动作达到16个，12名参加平衡木测试的队员大部分完成了成套动作，成功率达85%。在弱项跳马项目上，多名队员有所突破。

即将参加世界杯开罗站比赛的邱祺缘、柯沁沁、虞琳敏、蒋淑婷进行了成套测试。处于手术恢复期的邱祺缘参加了平衡木与高低杠两个项目的测试。“能完成两套平衡木动作，还不错。”邱祺缘说，“要把动作感觉和能力慢慢找回来，为比赛积累经验。”

第十五届全运会后曾萌生退役想法的虞琳敏参加了此次冬训，她说：“对体操赛场真的很不舍，尤其是感觉自己的身体状况还能练，就又回到了训练场。”

2010年出生的柯沁沁在本月初举行的“美国杯”体操混合团体赛上完成了成年国际比赛首秀，为备赛自己的首个世界杯赛事，她参加了全部4项测试。“整体感觉还不错，但是没达到最好状态。测试时有点紧张，没有完全放开。”她希望比赛时放平心态，大胆比，抓住每一次大赛机会。

对于队员们本次测试的表现，国家体操队领队陆斌表示肯定。在他看来，本次测试展示了教练员和队员们在冬训期间的努力成果，“希望大家能进一步巩固训练成果，为今年举行的全国体操锦标赛、亚锦赛、亚运会和世锦赛做好准备。”

2026年花样游泳世界杯法国巴黎站 中国队赛季首秀收获二金一银

本报北京3月30日电（记者孙龙飞）当地时间3月27日至29日，2026年世界泳联花样游泳世界杯第二站比赛在法国巴黎举行。以二组青年运动员为班底的中国花样游泳队完成本赛季国际赛场首秀，在参与的6个小项中收获2金1银共3枚奖牌。

小将郭牧也夺得两项冠军，表现亮眼。在当地时间27日进行的男单技术自选决赛中，他以245.4900分的成绩夺冠，为中国队赢得本赛季国际赛事首金。29日的男单自由自选决赛，他延续良好状态，以领先第二名24.2912分的成绩再夺一金。今年5月将满18岁的郭牧也，从去年才开始全面参加成年组国际赛事，截至目前已在世界杯赛场收获7枚金牌。

中国队获得集体自由自选银牌，以及集体技巧自选第四名。混双项目上，石浩玥/曹艺馨、陈柯宇/陈瑜婕两对组合分别位列混双技术自选第五名、第十名。14岁小将雷梓晨稳扎稳打，在男单技术自选、男单自由自选项目中均顺利完成既定申报难度，分获第七名、第六名。

本站比赛，中国队派出15名运动员参赛，其中12人为首次登上成年组世界赛场。队伍有关负责人表示，年轻选手们沉稳发挥，呈现出积极向上、稳步提升的良好态势。

本赛季的世界泳联花样游泳世界杯赛共设5站，下一站比赛将于5月1日至3日在西安举办，总决赛于7月在加拿大多伦多举行。

第九届广西万村篮球赛决出冠军

本报南宁3月30日电（记者庞革平）“体彩杯”第九届广西万村篮球赛总决赛近日在广西玉林市兴业县落幕。南宁市宾阳县思陇镇祥华社区队凭借稳定的临场发挥和高效的团队协作，以117:91战胜柳州市柳江区新兴农场社区队，摘得总冠军。柳州市柳江区新兴农场社区队获得亚军，北海市合浦县常乐镇常乐街社区队获得季军。

总决赛由广西壮族自治区体育局、玉林市人民政府主办，玉林市文化广电体育和旅游局、兴业县人民政府承办，历时3天，超2.5万人现场观赛。各代表队斗志昂扬、敢打敢拼，比赛节奏紧凑、悬念迭起，现场气氛热烈。

本届广西万村篮球赛覆盖广西14个设区市、111个县（市、区），最终汇聚14支设区市冠军队伍同台竞技。开赛以来，乡镇赛、市级赛累计举办1.3万余场，超10万名群众球员登场竞技，现场观众人次突破千万，赛事带动直接消费超2亿元。精彩赛事点燃了健身热情，展现了八桂乡村昂扬向上的精神风貌与全民健身蓬勃发展的生动景象。

江西玉山县——

这里有座台球博物馆

本报记者 李 硕 邹 颖

“熟悉，它承载着美好回忆。”江西玉山斯诺克世界公开赛期间，中国球员赵心童走进世界台球博物馆，一眼认出眼前的这张球台——这是他去年在英国参加斯诺克世锦赛夺冠时所用的球台，正是来自江西上饶市玉山县，如今又回到玉山县。“希望它可以鼓舞更多人参与到斯诺克运动中来。”赵心童说。

2024年，世界台球博物馆在玉山县开馆，馆藏近2000件，覆盖斯诺克、美式、中式、俄式、开伦等台球种类。博物馆设有“台球溯源”“台球博览”“竞技风云”“产业文化”“台球在中国”和“世界台球名人堂”六大特色展区。漫步其间，可以了解台球运动600余年的演变历程，领略世界各地不同台球项目的独特魅力……最吸引人的当数“台球在中国”展区，从台球进入中国的历史介绍，到了俊晖、赵心童等一代代运动员的比赛风采展示，不少游客表示收获很大。

“博物馆为台球行业搭建了一个文化载体，促进了交流。”馆长马晓龙介绍。博物馆免费开放，台球爱好者可以通过VR（虚拟现实）体验、手工体验等方式，进一步感受台球运动的乐趣。自开馆以来，博物馆每年吸引约4.5万人次参观，在斯诺克世界公开赛办期间更是游客众多。

从制造台球台到引进国际赛事，再到建成博物馆和培训学院，台球已成为玉山县的闪亮名片。



图为美人鱼表演。国家体育总局水上运动管理中心供图



①

教练的感觉。在训练中，他“与队员多沟通，理解他们的苦和累”；但在训练后的治疗和放松上，他严格要求，“必须完成，要保证身体及时恢复”。看到队员身体疲惫、动作变形，他会调整训练计划，避免伤病风险。

“他们遇到的很多问题，都是我曾经经历过的。”石智勇表示，22年的运动员生涯中有成功的经验，也有失败的教训，他都将毫无保留地传授给年轻队员。

陈戟是十五运会男子67公斤级冠军，作为浙江队选手，他在备赛十五运会期间就被石智勇的拼劲儿深深感染。来到国家队，他跟着石智勇训练，收获良多。“我不仅技术提升了，心态上也更加稳定成熟。”陈戟说。

从用杠铃改变命运到深情吻别杠铃，石智勇写完了自己的运动员篇章，但他与举重的故事没有结束。他正以另一种方式，用使不完的力气去托举下一代，继续为中国举重贡献力量。

图①：石智勇在十五运会举重男子73公斤级决赛后亲吻杠铃。

王建龙摄（影像中国）

图②：石智勇指导训练。魏令琪摄

名场面的背后

第六届亚沙会 火炬传递活动举行

本报三亚3月30日电（记者董泽扬、陶相安）30日，第六届亚洲沙滩运动会（以下简称“亚沙会”）火炬传递活动在海南三亚举行。本次传递以“传递友谊 相约三亚”为主题，设置火种采集、起跑仪式与收火仪式3个环节，共有74名火炬手参与。路线融合沙滩、公路、海上3种形式，串联起约10.5公里的三亚湾沿线景观，途经多处亚沙会竞赛场馆。

传递沿线同步策划了四大主题展演活动。现场设置有摩托艇特技、水上飞人、花式皮划艇、尾波冲浪等水上项目表演，还呈现了黎锦走秀、竹竿舞、经典琼剧、崖州民歌等海南本土文化展演。三亚国际游艇中心的机器人舞狮与打鼓表演，巧妙融合科技力量与传统文化，让人眼前一亮。

据悉，本届亚沙会将于4月22日至30日举行，共设14个大项、15个分项、62个小项，将产生62枚金牌。

上下摆动，类似于在水中反复做卷腹运动。进行1小时美人鱼运动，可消耗400—600卡路里，强化核心肌群与腰腹控制力，兼具减脂塑形与心肺功能提升效果。波浪式游动对脊柱侧弯患者具有辅助康复作用，水下静谧环境与规律呼吸节奏，还能带来深度放松体验。

初学者适配分体式可拆卸鱼尾，兼顾灵活性与便捷性；进阶者可选一体式硅胶鱼尾，提升推进力与游动流畅度。参与“美人鱼”课程的学员中，既有青少年，也有寻求解压的都市白领，还有老年爱好者。这项曾被贴上“女性专属”标签的运动，而今男性参与者约占30%。

不少摄影工作室推出“美人鱼”主题水下拍摄服务，还有爱好者组织参与海洋清洁、珊瑚保护等公益活动，赋予这项运动更多社会价值。

从个人休闲到专业竞技，持证“美人鱼”可进阶为专业教练、水下模特、影视特技演员。作为新兴项目，美人鱼运动举办了国家级竞赛，完整的人才梯队也在逐步建立。

“美人鱼运动的发展轨迹，折射出大众对健康生活与精神追求的双重向往，更搭建起人类与海洋连接的桥梁。”国家体育总局水上运动管理中心潜水项目负责人说。

名场面

2025年11月17日，在十五运会举重项目男子73公斤级比赛中，奥运冠军石智勇以抓举161公斤、挺举185公斤，总成绩346公斤，实现全运会三连冠。赛后他深情亲吻杠铃，与22年的运动员生涯告别。

寄语

奋力向上，尽自己最大能力去突破、去挑战。
——石智勇

队友，都把金牌挂在了他的脖子上。来自广大网友的留言与祝福，更是如暖流淌进心里，带给他重新出发的勇气。

为了备赛十五运会，石智勇开始了艰难的恢复训练。“休息半年，肌肉都变成了肥肉”，训练后全身酸胀成为常态。“扎不完的针、找不回的状态”，看到其他队员不断进步，他也曾陷入自我怀疑。但“放弃”二字，从未出现在他的脑海。“既然选择了举重，那就奋力向上，尽自己最大能力去突破、去挑战。”带着这样的信念，在十五运会赛场，他以一枚金牌再次证明了自己。

角色转换—— “挑战不比我当运动员时小”

“我本来期待站上2026年宁波世锦赛的赛场，但我发现真的到极限了。”他的话语里藏着无奈，也带着拼尽全力后的坦然。

在十五运会上，比自己夺冠更让他欣慰的，是看到弟子裴鑫依摘得女子59公斤级银牌。在备赛十五运会期间，石智勇已兼任浙江举重队教练，学着观察队员、指导技术、进行心理辅导，“队员们视我为榜样，看着我伤病这么重还努力去拼，一定程度上激励了他们。”

石智勇以教练员的身份重返国家队，角色转换带来的挑战远超预期。由于国际举联对洛杉矶奥运会举重项目级别进行调整，

春风徐徐，国家举重队训练馆里热火朝天。“节奏很均匀”“把技术细节做好”，国家举重队男队教练石智勇盯着队员们的动作并做出指导。两个多小时的训练，他几乎没有坐下喝水的时间。

在十五运会实现三连冠后，石智勇告别运动员生涯，以教练员身份重回国家队。他逐渐适应新角色，还为自己设定了新目标：“我是奥运冠军，希望我也能带出奥运冠军。”

最后一战—— “有拼搏后的如释重负，有梦想达成的喜悦”

十五运会上，当石智勇第三次试举189公斤失败，他俯下身，深情亲吻杠铃片。广东东莞市石龙中学体育馆里响起阵阵掌声，这是人们对这位32岁奥运冠军最后一战的致敬。



“这个吻献给我22年的举重生涯，我要正式离开这个舞台了。”石智勇说。颁奖仪式上，石智勇红了眼眶。他说：“泪水里，有拼搏后的如释重负，有梦想达成的喜悦，但更多的，是对举重事业的眷恋与不舍。”

虽有两枚奥运金牌在手，全运会对石智勇依然有着特殊意义。2017年十三运会，他以挺举198公斤平了男子69公斤级世界纪录；2021年十四运会，他抓举和总成绩双双超过男子73公斤级世界纪录。强大的实力与信念，让他坚定了冲击巴黎奥运会、实现奥运三连冠的决心。

但随后两年，严重的腰伤让他止步不前。为了梦想，他付出了常人难以想象的艰辛——“每天都在扎针治疗，针灸针多得能装满5升的水桶。”带着不屈的意志，他站上了巴黎奥运会赛场。但在抓举领先的大好局势下，挺举时腰伤突发，他最终没有在巴黎赛场留下总成绩。落败让他难过，但让石智勇动容的，是赛后中国举重队5名夺金的

乐享亲子时光



浙江省嘉兴市南湖一处公园内樱花盛开，春光明媚。人们走到户外，踏青赏花，舒展筋骨。

图为家长和孩子嬉戏互动。

金 鹏 摄
(影像中国)

童话传说“照进”现实

当一条“美人鱼”是什么感觉

本报记者 郑 轶

驻足海洋馆的玻璃幕墙前，只见身着斑斓鱼尾的表演者在水中舒展身姿，自如地游动、转身、悬停。近年来，融合了力量与美感的美人鱼运动，从童话传说走进大众视野。

早在约100年前，就有水下表演者尝试鱼尾装扮进行艺术展示。随着时间推移，美人鱼运动从早期的娱乐体验，逐渐发展为集自由潜水、花样游泳、舞蹈艺术于一体的潜水项目，受到越来越多人的关注和喜爱。

我国美人鱼运动起步较晚，但发展很快。根据国家体育总局水上运动管理中心潜水项目负责人介绍，我国美人鱼运动从2019年开始爆发式增长，相关潜水培训机构推出标准化商业课程与认证体系，国内也制定了相应竞赛规则。目前，全国已有超过200家潜水俱乐部提供“美人鱼”培训，认证教练超过1000人，持证“美人鱼”人数逐年递增。

从首届中国美人鱼表演赛起步，逐步拓展至公开赛、泳池超级联赛，如今国内“美人鱼”

赛事竞技体系日益完善，包含单腿竞速、“美人鱼”技巧、水下表演三大项目。在国际赛场，中国选手将洛神、昆曲、簪花等中国传统文化元素巧妙融入表演，传递出独特的东方神韵。

美人鱼运动迅速走红，不仅因为看上去很美，更在于普通人也能参与。与传统潜水对下潜深度、憋气时长的严苛要求不同，“美人鱼”参与者只需基础游泳能力、不怕水，在专业教练的陪同下完成3米深度内的下潜与基础动作，经过理论学习、水下实操和应急救援训练，即可达到基础水平。

当一条“美人鱼”是什么感觉？爱好者刘怡然说：“当把脚放进单蹼，再套上长长的鱼尾，跃入水中，从头颈到脚尖全身波浪式游动，有一种与水共舞的自由感。”

当双腿被固定在一起，人体的发力方式与在陆地上截然不同。“美人鱼”潜水教练江玥说，腰腹成为发力的关键部位，让力量从颈、脊柱、髋关节向下传导，最终让双腿如鱼尾般