

对话
体坛名将

下棋很幸福，但人生不止棋局

对话国际象棋名将谢军

本报记者 郑轶

前不久，2026年第八届上合组织国家国际象棋团体赛举办期间，国际棋联副主席、中国国际象棋协会会长谢军来到上海青浦平和双语学校，为青少年爱好者带来一场题为《黑白64格开启精彩征程》的主题演讲，分享自己对国际象棋的理解与心得。

35年前，年仅21岁的谢军首夺国际象棋女子个人世界冠军。时光荏苒，而今的她从棋手变成教育工作者、项目管理者，为普及国际象棋运动奔走。日前，记者与谢军面对面交流，听她讲述角色转变的心路历程。

“胜负不是用指标分析得来的，而是一场场拼出来的”

问：您当初是如何走上国际象棋这条道路的？

答：我从6岁开始下象棋，拿过北京市儿童比赛冠军。后来，在老师的推荐下我开始学习国际象棋，并被选入专业机构进行训练。

看到一个孩子的才华并愿意给予机会，这段经历在我后来做教育者和管理者时深有感触——选拔人才既要有慧眼，更要甘当人梯。

问：您职业生涯中印象最深的是哪一场比赛？

答：1991年，我第一次参加世界冠军赛。作为初出茅庐的年轻棋手，对弈当时保持世界棋后头衔13年之久的齐布达尼泽，外界并不看好我。竞技体育比赛的胜负不是用指标分析得来的，而是一场场拼出来的。

记得第十局棋下完，双方战成5:5，我的脑海中闪过一个念头：坚持下去，冠军一定属于中国。随后的比赛，我越下越好，最终打破欧洲棋手对世界棋后头衔长达64年的垄断。夺冠的第二天，正好是我21岁生日，赛事举办地菲律宾马尼拉的华侨还自费在报纸上为我刊登生日祝福，至今难忘。

问：您历经5次“棋后之战”，在对抗赛和淘汰赛两种赛制中都拿到世界冠军，感受如何？

答：第一次世界冠军赛我是挑战者，第二次我是卫冕者。第三次我失利了，确实迷茫了一段时间。第四次是最难的，最终我把丢掉的冠军拿了回来。第五次赶上新赛制，我接受挑战推倒重来，再次夺得冠军。体验过各种角色，回头看，都是人生难以复制的宝贵财富。做棋手，我永远全力以赴，绝不辜负这个职业。

“人工智能取代不了棋类运动对人类思维的训练价值”

问：中国国际象棋从曾经的“荒漠”到如今完成“四步走”目标，靠的是什么？

答：中国的国际象棋从零起步，时任中国棋院院长陈祖德当年提出“四步走”目标：先夺女子个人世界冠军，再夺女子团体世界冠军，随后力争男子团体世界冠军，最终夺取男子个人世界冠军。这个目标符合项目规律和我国国际象棋发展特点。

早期我们集中优势资源，用“男帮女”等方式，让女子项目率先取得突破。一个世界冠军的成绩突破，会振奋整个项目发展的士气，这种气势起来后，会形成良性循环。而竞技成绩的接连突破，也带动更多青少年参与到国际象棋项目中来，不断夯实人才基础。现在，中国队出去比赛，哪怕是年轻的棋手，外国对手都不敢轻视我们。

问：做棋手的同时，您一直没有停止过学业，这对您的职业生涯有何积极影响？

答：下棋很幸福，但人生不止棋局。早在第一次夺得世界冠军之前，我就已经是北京师范大学的学生。16年的时间，我先

当终场哨声在广东深圳大运中心体育馆响起，中国男子冰球队的队员们在冰面上相互拥抱，喜极而泣。在日前进行的2026年国际冰联男子冰球世锦赛甲级B组收官战中，中国队与爱沙尼亚队鏖战至点球阶段，最终中国队以总比分4:3战胜对手，并以4胜1负的总成绩获得本届赛事银牌，刷新了2001年国际冰球联合会实施新的分级赛制以来中国男子冰球的最好成绩。

在当日稍早结束的比赛中，罗马尼亚队以4:1战胜韩国队，中国队积分排名从第三暂时滑落到第四，出线形势骤然收紧。面对已经提前锁定冠军、整体实力占优的爱沙尼亚队，中国队唯有取得胜利，才有机会登上领奖台。为此，中国队从开场便积极进攻，展现强硬执行力。首节五分钟，前锋侯宇阳抓住机会率先破门，随后于纪龙再进一球，中国队以2:0结束首节。第二节比赛，侯宇阳“梅开二度”，将优势继续扩大。然而爱沙尼亚队在第三节奋起反扑，

后完成外国语言文学本科、体育学硕士研究生、心理学博士研究生阶段学习和教育学博士后的研究工作，多学科领域的学习和训练帮助我从多元视角思考体教融合，进而推动国际象棋项目发展。

问：您如何看待国际象棋在人工智能时代的发展前景？人类棋手如何与人工智能共处？

答：人工智能取代不了棋类运动对人类思维的训练价值。棋类项目培养的逻辑、抗压、决策等能力，是人工智能无法替代的。当然，人工智能让训练更加高效，降低学习门槛，让更多国际象棋“荒漠”地区有可能诞生高手，利于项目普及。同时，人工智能的发展，也对赛事的反作弊监管提出了更高要求。

将比分追至3:3平，关键时刻中国队顶住压力、稳守防线，将比赛拖入点球大战。点球阶段，17岁门将涂越然3次封堵对方射门；侯宇阳、国家宁、郑明举3记关键射门稳稳得分。最终，中国队以3:2赢下点球大战，成功将银牌收入囊中。从开局不利到最终翻盘，中国队在技术能力、心态、团队凝聚力等方面得到蜕变。

本届世锦赛，中国男冰老将勇猛顽强、新星闪耀赛场。锋线球员侯宇阳以7球5助攻、总计12分的优异表现包揽赛事射手王、得分王，并当选中国队最佳球员。“经过一个



体验过各种角色，回头看，都是人生难以复制的宝贵财富。

谢军



名将小传

谢军，1970年出生于北京，中国首位国际象棋女子世界冠军。四度加冕世界棋后头衔，3次带领中国女队夺得国际象棋奥林匹克团体赛冠军。现任国际棋联副主席、中国国际象棋协会会长。

1991年，谢军首夺国际象棋女子个人世界冠军，迈出中国国际象棋攀登世界高峰“四步走”目标的第一步。

答：国际象棋作为智力运动，不只是棋盘上的竞技，还具有教育功能和文化价值。我们要让这项运动在全民健身和青少年教育中扎根，而不只是追求培养金字塔尖的冠军。我希望能将棋盘上的思维智慧、项目的组织管理与文化教育结合起来，从更广阔层面去推动智力运动发展，更好发挥社会服务功能。

比如，研究棋类对青少年脑力训练、意志培养、心态锻炼等方面的综合教育价值，探讨智力运动在应对老龄化挑战中发挥的作用等。眼下，协会的管理和服务也要与时俱进，更加科学化、规范化，帮助更多人了解、喜爱国际象棋并参与其中，成为生活的一部分。

问：现在的您对国际象棋的理解与当棋手时有何不同？

答：我现在下棋或看棋，不再只关心输赢，更注重棋类项目的文化内涵和教育意义。我觉得下棋能让躁动的人静下心来，让柔弱的人有棱角，让犹疑的人更果断，不同性格的人都能从中获益。如果不走专业道路，任何时候开始下棋都不晚。

问：将国际象棋作为体育外交的载体，前景如何？

答：国际象棋跨越语言和文化，在世界各地拥有广泛的爱好者。通过举办双边或多边赛事、交流、论坛，棋手间能够切磋棋艺，还能增进不同地区人们的了解与友谊。我们应当有意识地将国际象棋纳入人文交流的框架，打造品牌赛事活动，让它成为展示中国智慧、促进民心相通的一张“软实力”名片。

图①：2024年国际棋联国际象棋世界冠军赛第四轮，谢军为比赛弈棋。

图②：谢军参加公益交流活动。

图③：在辽宁沈阳，谢军与孩子们进行国际象棋车马轮转，交流棋艺。

李志强摄
影像中国

“如果不走专业道路，任何时候开始下棋都不晚”

问：这些年您经历了不同身份的转变，如何定位自己的责任与使命？

答：无论哪一种身份，对我来说都是在一个岗位上的学习与成长。下棋是我深爱且最擅长的，但这不是一个终身职业，后续需要进行职业转型。无论是到教育领域工作，还是做项目普及推广、参与管理工作，我都会尽全力贡献自己的一份力量。角色在变，热爱永不褪色。

问：完成“四步走”目标后，您认为中国国际象棋下一步该如何发展？

赛季的历练，加上国家队的系统备战，这次的成绩展现了训练成果。”他说。不满19岁的王浩西凭借全程稳健的攻防表现，荣膺赛季最佳后卫。这名效力于海外职业联赛的年轻球员，是首次代表中国队参加世锦赛。“能在主场和队友一起取得突破，我很自豪。”涂越然以94.44%的扑救成功率撑起球队“最后一道防线”。本届赛事，中国队球员平均年龄24岁，00后球员已成为队伍中坚力量。

中国冰球协会主席王玄表示，此次中国队取得突破并非偶然，而是我国冰球项目体

中国男、女足均获U17世界杯参赛资格

本报北京5月13日电（记者陈晨曦、刘硕阳）北京时间5月13日凌晨，2026亚足联U17（17岁以下）男足亚洲杯小组赛B组第三轮比赛在沙特阿拉伯吉达举行，中国U17男足以2:0战胜卡塔尔队，闯入八强。晋级的中国队获得了2026国际足联卡塔尔U17世界杯（世少赛）参赛资格。这是中国男足继2005年秘鲁世少赛后，时隔21年再次进入该项赛事的决赛圈。

中国队此前出线形势并不乐观，前两轮比赛均负于对手，排名小组垫底。小组赛最后一轮对阵卡塔尔队，中国队至少要净胜两球才能保留小组出线的可能。

中国队放手一搏，上半场第十四分钟，何思凡一脚精彩射门帮助球队取得领先。此后，中国队将一球领先优势保持至半场结束。下半场，替补登场的张伯霖头球破门扩大比分。最终，中国队以2:0取胜。

3轮比赛战罢，中国队以1胜2负的成绩积3分，与B组卡塔尔队、印度尼西亚队同分。在3队之间成绩的循环比较中，中国队以1个净胜球的优势位列小组第二，晋级八强。中国队将在当地时间15日迎战A组第一名、东道主沙特阿拉伯队。

北京时间5月11日晚，2026亚足联U17女足亚洲杯四强全部产生。在江苏苏州体育中心体育场进行的一场1/4决赛中，中国队以3:0战胜印度队闯入半决赛，同时也获得了今年将在摩洛哥举行的国际足联U17女足世界杯的参赛资格。5月14日，中国队将在半决赛中迎战朝鲜队，日本队则将与澳大利亚队争夺另一张决赛门票。

在今年一系列亚洲女足赛事中，中国女足、中国U20女足、中国U17女足相继完成了进入2027年女足世界杯、2026年U20女足世界杯、2026年U17女足世界杯决赛圈的重任。

2025—2026赛季 CBA 季后赛四强出炉



5月13日，在2025—2026赛季CBA季后赛1/4决赛第三场中，广厦队以91:67战胜山西队。图为山西队球员张宁（右）在比赛中进攻。新华社记者 江汉摄

本报北京5月13日电（记者范佳元）13日，2025—2026赛季CBA（中国男子篮球职业联赛）季后赛1/4决赛落下帷幕。上海队、北京队、深圳队、广厦队4支球队成功晋级半决赛。四强球队同时也是常规赛排名前三的球队，接下来的对决令人期待。

本赛季1/4决赛采用三场两胜的新赛制，赛程缩短更加考验球队的硬实力和阵容厚度。上海队作为常规赛冠军，展现出相当高的竞技水准。他们在八强战中面对山东队，首回合以84:79取胜守住主场，次回合客场以96:68的比分拿下比赛，以2:0的大比分成为第一支锁定四强名额的球队。

深圳队面对实力不俗的浙江队，首战以108:95先声夺人，次回合客场以95:91顶住对手的反击，同样以2:0的大比分实现晋级。深圳队本赛季士气高涨，本土球员贺希宁、王浩然发挥稳定，外援与全队的磨合日益成熟，这让球迷对深圳队接下来的半决赛表现更加期待。

而北京队的晋级之路则充满了悬念与波折。在主教练许利民的调教下，这支拥有周琦、赵睿、曾凡博等本土知名球员的队伍，与老对手广东队上演了一场精彩对决。首战北京队以102:94先下一城，次回合广东队则凭借张皓嘉在加时赛的决胜3分球，以102:99扳平大比分，将系列赛拖入决胜局。第三场比赛，北京队没再给对手机会，依靠周琦在内线的实力，以及在第二节打出的进攻高潮确立优势，最终以88:73成功晋级四强。

最后一场四强名额，在上届总冠军广厦队与山西队之间产生。首战山西队客场爆冷，以92:90战胜广厦队，次回合广厦队以86:81扳回一局。到了决胜局，广厦队展现出了整体优势，最终以91:67拿下比赛，有惊无险地搭上四强末班车。

半决赛将于5月15日开始，对阵形势已经明朗。上半区上海队对阵北京队，下半区由深圳队迎战广厦队。

首届中国台球俱乐部职业联赛将开赛

本报北京5月13日电（记者李硕）由中国台球协会主办的首届中国台球俱乐部职业联赛（CBL）日前在广东广州举行启动仪式。揭幕战将于5月20日打响，8家俱乐部将在8个月的赛期里角逐总冠军。

作为国内最高水平的台球俱乐部职业联赛，联赛采用团体赛制，分为小组赛、淘汰赛、总决赛3个阶段，总比赛场次达432场。赛制方面，分阶段采用主客场双循环赛制与赛会制，提升赛事竞技性与观赏性。

“中国台球运动已进入高质量发展黄金期，赵心童、吴宜泽等选手接连获得世界冠军，也是创办联赛的底气。”中国台球协会理事长姜世才表示，“中国台球协会将持续优化完善联赛运营，携手全行业推动中国台球运动迈上新台阶。”

湖南省高中生“三大球”联赛举行

本报长沙5月13日电（记者杨迅）2026年湖南省高中生“三大球”联赛近日在湖南体育职业学院启幕，来自湖南省14个市州的近600名高中生运动员参加开幕式。

近年来，湖南省以体教融合为重点，打出一套政策、赛事、科技、硬件的“组合拳”。构建了“校、县、市、省”4级联赛体系，确保“班班参与、校校组织、年年开展”。探索“成建制升学”，全省创建全国青少年校园足球特色学校2548所、篮球特色学校300所、排球特色学校50所。出台教练员岗位实施办法，优先聘用退役运动员。在“湘超”联赛中，创新实施“每场不少于3名中学生同时上场”规则，打通校园体育与社会体育的壁垒。

本版责编：巩育华 史哲 高信
版式设计：沈亦伶

竞技观察