

云南蒙自一所乡村中学在2026年全国青少年大赛中收获9枚奖牌

稻草垫上闯出摔跤“黑马”

本报记者 叶传增

因我运动 我快乐

一支乡村中学摔跤队，刚成立时一穷二白：没有训练设备，体育老师就带着学生去田里割稻草铺地上，垫几床旧棉被，制成简易摔跤垫；没有教材，拉上美术老师，把800多个摔跤动作一笔一笔画下来。2026年，云南省红河哈尼族彝族自治州蒙自市多法勒中学以“黑马”之姿在全国性比赛中取得优异成绩。

73公斤“挑战”33公斤，一场特别的摔跤比赛

晒得发烫的摔跤垫上，一大一小两个身影对立而站，一场摔跤比赛即将开始。小个子是多法勒中学初二学生普嘉怡（见下图右，刘冰洁摄）。她身材瘦小，只有33公斤，眼前的对手比她足足重40公斤。哨声响起，普嘉怡的目光突然变得犀利。



利。一个箭步，她矮身上前，双臂抱住对手右腿，腰腹顺势发力。“扑通”一声，对手倒地，教练老冯吹响哨子：“普嘉怡胜！”只用时3秒，来“切磋”的记者就被普嘉怡摔倒。“你真厉害！”听到赞誉，哈尼族小姑娘有些害羞，与刚才场上的凌厉高手判若两人。一旁的老冯笑着对记者说：“不用气馁，你输给的是全国亚军。”

在2026年全国青少年国际式摔跤公开



多法勒中学摔跤队队员在操场训练。

杨玥堃摄

赛上，普嘉怡摘得U15女子自由跤33公斤级亚军。她所在的多法勒中学摔跤队，以“黑马”之姿拿下3金3银3铜和U15组女子自由式团体全国第三的优异成绩。

割稻草铺作摔跤垫，体育美术老师“手搓”教材

一支乡村中学摔跤队，为何能在全大赛上成绩斐然？答案，与孩子们口中的“老冯”息息相关。

老冯名叫冯寿乾，今年55岁。他走路有点一瘸一拐，那是两年前突发脑梗留下的后遗症。“我14岁学摔跤，退役前拿过云南省冠军，是国家一级运动员。”说起年轻时的自己，老冯语气里难掩自豪。

1991年，老冯从云南红河州一所体育职业学校毕业，来到多法勒中学任教。多法勒村是多民族聚居的村落，每逢节日，各族群众一起开展摔跤活动，民间摔跤氛围很浓。课间，经常有学生在操场上模仿、比划摔跤动作。孩子们生涩而认真的模样触动了老冯，让他萌生了教摔跤的念头。

老冯组建起摔跤队，挖掘培养喜欢摔跤的农村孩子，带孩子们去看更大的世界。

摔跤队刚成立时，既没有专门场地，也没有训练设备。训练场是学校的篮球场，放学后，等打篮球的学生走了，摔跤队才能开始训练。没有摔跤软垫，老冯就带队员去田里割稻草铺在地上，再垫几床旧棉被，就成了简易版的摔跤垫。老冯还有个习惯——每次外出打比赛，他都带队员至少提前半天到场。“早点去可以蹭别人的场地，让孩子们在真正的摔跤垫上摔两把。”老冯笑了。

艰苦的条件并未影响摔跤队的热情。从基础的站姿、摔法、配合教起，老冯一遍遍讲解、示范动作。没有教材，老冯拉上学校的美术老师，把800多个摔跤动作一笔一笔画下来，自己配上文字解释，“手搓”出两本摔跤“秘籍”。一支零基础的队伍，就这样被老冯带了起来。

功夫不负有心人，摔跤队成立次年便收获了红河州摔跤团体赛第二名，随后几年又接连在省级比赛中获奖。摔跤队小有名气后获得了关注，在爱心人士帮助下，孩子们

的训练条件改善不少。35年来，多法勒中学摔跤队代表州市参加各级赛事，累计获得省级金牌70余枚，向专业运动队、体育院校输送优秀人才200余人。

摔倒再站起，乡村少年展现青春风采

多法勒中学因为摔跤成绩优秀，被评为“云南省摔跤传统校”“云南省摔跤后备人才培养基地”，获评“全国青少年体育工作先进集体”，成为名副其实的摔跤人才摇篮。

如今，学校将摔跤运动纳入校本课程，覆盖初一至初三学生。课上发掘的好苗子有机会进入摔跤队，形成了人才培养的良性循环，普嘉怡就是其中之一。

普嘉怡来自红河州一个偏远县，父母来蒙自市务工，她作为随迁子女在多法勒中学读书。刚入校时，个头不足一米五的普嘉怡性格内向，点名答“到”的声音几乎听不见。可一上场，她就像变了个人，每次被摔倒，她都迅速爬起来，眼中透着不服输的劲儿。

“这是个要强的小姑娘！”通过一段时间的观察，老冯发现普嘉怡虽然瘦弱，但反应快、速度快、技术要点掌握快。普嘉怡被老冯吸纳进摔跤队精心培养，进步飞快，尤其擅长“抱双腿”和“压颈撬”等技术。普嘉怡在2026年全国青少年国际式摔跤公开赛上获得亚军，诠释了乡村少年的热血和坚毅。

“我想赢，我会继续努力，相信下次一定能拿冠军。”普嘉怡目光坚定，她像山间扎根的树，执拗又顽强。

其实老冯心里明白，能成为冠军的毕竟是少数。对他来说，35年的坚守，最大的收获不是奖牌和荣誉，而是看着乡村孩子通过摔跤磨炼意志、变得自信坚强，做自己人生的冠军。

“摔倒了没关系，爬起来继续拼。”训练场上，老冯的话落在夏日滚烫的风里。垫子晒得发烫，少年们一次次跃起、摔倒，再重新站起。

因体坛新力量

“这次比赛最大收获就是这块金牌。”走下领奖台的中国体操运动员杨皓楠展示着自己刚刚赢得的金牌。在第十三届亚洲体操锦标赛男子吊环决赛中，杨皓楠凭借14.566分的成绩夺得冠军。谈起赛前的准备，杨皓楠十分从容：“环上动作练习得很熟练了，自己更多关注的是下法，只有落地站稳，才有机会拿到冠军。”

本次亚锦赛期间，杨皓楠的收获不止于此。在首日进行的男子团体决赛中，杨皓楠与队友并肩协作重夺体操亚锦赛男子团体金牌，还在个人全能决赛收获银牌。提到本次亚锦赛表现，杨皓楠对自己提出更高要求，“动作完成的稳定性还需要加强”。

成绩来之不易，背后的付出不言而喻。2019年，初出茅庐的杨皓楠在第二届全国青年运动会中收获5枚金牌，一举成名。一年后，升入成年组的杨皓楠又在当年举行的全国体操冠军赛中夺得男子个人全能金牌，成为大家眼中的潜力新星。然而一次意外受伤，让杨皓楠的职业生涯充满变数。

2022年全国体操锦标赛男子个人全能决赛上，19岁的杨皓楠在单杠项目上出现掉杠，被诊断为脚踝韧带断裂，这对于擅长自由操、跳马等考验下肢力量项目的他而言，无疑是重大打击。重回赛场的道路走得并不容易，但杨皓楠始终相信自己：“慢慢熬过那段时间就可以了。”

历经3年的恢复期，杨皓楠在2025年全国体操锦标赛重回赛场，虽然仅在男子个人全能决赛中收获第七名，但对他而言，已是一次成功的开始。今年冬训期间，杨皓楠重点加强了自由操、吊环、跳马和双杠的训练，扎实技术动作。他说：“今年大赛很多，希望冬训的成果在比赛中能用上。”

付出得到回报。在今年5月进行的全国体操锦标赛中，杨皓楠不仅帮助浙江队收获男子团体金牌，还在个人全能决赛中赢得冠军。对于久违的金牌，杨皓楠并未表现得特别激动，他表示：“没想到能拿冠军，我主要专注于自己的动作，发挥好了名次就不会太差。”而对于克服伤病的经历，杨皓楠轻松地说：“它们已经过去了，现在需要把后面的事情做好。”

从全锦赛到亚锦赛，杨皓楠用一次次优异的表现宣告着自己的回归，而每一份成绩也激励着他进一步提升自己。“夏训期间，我会在自由操、吊环、双杠和单杠上进一步突破。”杨皓楠自信地说，“下半年，我会让大家看到焕然一新的自己。”



中国队选手杨皓楠在吊环比赛中。

新华社记者 陶亮摄

世界田联钻石联赛尤金站

张家乐获女子链球冠军

本报北京7月5日电（记者刘硕阳）5日凌晨，2026赛季世界田联钻石联赛尤金站女子链球项目比赛中，世界青年（U20）纪录保持者、19岁的中国选手张家乐凭借最后一投的77米94夺得冠军，亚洲纪录保持者、中国选手赵杰以75米63的成绩位列第五。

本站比赛中，女子链球项目汇聚了罗杰斯、普莱斯和沃尔达奇克等多位世界级名将。第一轮试投中，巴黎奥运会冠军、加拿大选手罗杰斯投出了77米81的成绩占据领先，这一成绩也超过了张家乐去年在全国田径锦标赛创造的77米25的世界青年纪录。

不过，张家乐在本场比赛中发挥非常稳定，前5轮试投中两次超过76米、三次超过75米。进入最后一轮试投，张家乐一举投出77米94的佳绩，超过罗杰斯夺得冠军并刷新了个人最好成绩。罗杰斯以13厘米的劣势夺得亚军，2019年多哈世锦赛冠军、美国名将普莱斯以76米95获得季军。本赛季刚刚打破亚洲纪录的赵杰位列第五。

张家乐赛后表示，非常高兴能够以一个冠军结束几个月的外训外赛。今年4月以来，赵杰和张家乐随教练团队赴美国开展系列赛事比拼，本站比赛结束后，两位运动员将回国备战名古屋亚运会。尤金站是本赛季钻石联赛的第九站比赛，截至目前，冯彬和严子怡已分别锁定了女子铁饼和女子标枪的年终总决赛参赛资格。

攀岩世界杯波兰克拉科夫站

中国队获得1银1铜

本报北京7月5日电（记者曾华锋）4日，在2026年世界攀联攀岩世界杯波兰克拉科夫站比赛中，中国队获得男子四赛道速度赛银牌、混合速度接力赛铜牌。

四赛道速度赛是近年新推出的项目，于2024年10月在西班牙马德里进行测试赛，2025年8月亮相成都世界运动会，并于本赛季成为攀岩世界杯项目。四赛道速度赛有A、B、C、D共4条赛道，每次4名选手同时比赛。此次中国队选手赵一程、储守宏顺利进入男子4强，最终，美国队选手塞缪尔·沃森以4.60秒夺得冠军，赵一程以4.69秒获得亚军，储守宏位列第四。

混合速度接力赛是本站世界杯新增项目，该项目为中国首创，首次出现在2025年中国速度攀岩系列赛江西全南站中。本站赛事共有32支队伍参加该项项目，中国队顺利进入4强，并最终11.17秒刷新亚洲纪录获得铜牌。

本版责编：罗彦高 信曹继炜 版式设计：张丹峰

运动鞋种类繁多，该咋选

本报记者 施钰

篮球鞋、跑鞋、网球鞋、羽毛球鞋……随着大众运动热情高涨，人们对鞋的选择也日益多元。不同项目的运动鞋有什么区别？运动鞋该如何保养？记者采访了中国皮革和制鞋工业研究院（晋江）有限公司副院长石传晋。

不同运动场景下，由于功能不同，鞋底和鞋面的设计、材质也有相应的区别，应合理选择，减少运动损伤，优化运动体验。常见专业运动鞋有着鲜明的设计特点。例如，篮球运动多跑跳、急停急走，篮球鞋的鞋底对全方位防滑、减震的要求较高，凹槽较深；为保护脚踝，鞋面多采用不易形变的高强度复合材料或革类材料。此外，在篮球运动中，打不同位置，选择的鞋也略有不同。中锋通常体重更大，建议选择保护脚踝的高帮鞋，而后卫对速度要求高，多急停、加速，建议选择防滑性更好、提升灵活性的低帮鞋。

跑鞋除了同样要求减震之外，更侧重轻便、散热透气，鞋面更为轻薄，鞋底多为纵向止滑。当然，同样是跑鞋，根据运动时间、步频、速度不同，其设计也有不同。专业竞技跑鞋多在鞋底使用碳板，并将鞋设计成脚掌前翘，以增强跑步时的能量反馈；而日常慢跑鞋更注重减震和舒适度，鞋底略厚；健步走鞋的鞋底则偏薄且平整。

网球鞋、乒乓球鞋、羽毛球鞋根据各项目运动特点在设计中各有侧重，但也有相似之处：因运动中频繁侧向移动，鞋面两侧通常有加固处理，鞋底以横向纹路为主，实现侧向防滑。而排球鞋整体更轻巧，鞋底止滑性能突出，鞋帮高度适中，兼顾减震与快速反应。

运动鞋能否混穿？网球鞋、羽毛球鞋、乒乓球鞋运动模式相近，普通人以休闲为目的，进行相关球类运动时可以混穿，篮球鞋偏重，日常走路、进行普通球类运动时可穿，但长时间穿着会增加足部负担。需要注意的是，使用碳板的专业跑鞋鞋底偏硬，鞋头上翘、重心前倾，在普通慢跑或日常走路时，长时间穿着易影响步态，反而造成脚部不适。而且，只有运动者的步频、速度达到一定程度时，碳板才能发挥作用，因此日常健身不必盲目追求“顶配”。

儿童运动鞋的设计更为特殊，由于儿童尚处于生长发育阶段，可选择鞋底前段1/3可弯折、后半段偏硬的鞋，让儿童的足部肌肉得到充分锻炼，同时，鞋头要做好加固防护，避免磕碰受伤。

总而言之，挑选运动鞋要结合自身使用场景，以及对于防滑、减震、速度、透气等不同的运动需求进行挑选。

此外，正确保养运动鞋能延长其使用寿命。若鞋面有脏污，尽量用湿巾或含少量酒精的清洁布擦拭污渍，清洗时不要长时间浸泡，以避免鞋子开胶、鞋面发黄、材质老化等；网面、织物鞋面禁用硬毛刷刷洗，以免破坏纺织面料的三维结构。鞋内养护则以通风干燥为主，运动后不要直接收纳在密闭的鞋柜，避免潮湿滋生细菌、产生异味，若需进一步清洁，可取出鞋垫单独清洗晾晒。



跑得快 赛得帅

WTT美国大满贯赛

中国队包揽男、女双打冠军

本报北京7月5日电（记者孙龙飞）北京时间7月4日，2026年WTT世界乒联美国大满贯赛在洛杉矶展开倒数第二个比赛日的争夺。中国队组合温瑞博/袁励岑、林诗栋/黄友政包揽男双冠军，王曼昱/蒯曼夺得女双冠军。

中国队两对组合成功会师男双决赛，双方缠斗至决胜局后，温瑞博/袁励岑率先来到赛场，最终以3:2战胜现男双世界第一的林诗栋/黄友政，夺得冠军。“出现困难时我和搭

档总是相互鼓励，”袁励岑在赛后总结时说，“之后我们还要好好沟通，继续提升技术。”

女双决赛，王曼昱/蒯曼对阵日本队组合张本美和/早田希娜。前者首局在比分领先时错失6个局点后，以13:11艰难取胜；次局又以4:11被对手追平大比分。随后，王曼昱/蒯曼顶住压力，在关键分的争夺上更是一筹，最终以总比分3:1赢下比赛。

与蒯曼时隔许久再次搭档，王曼昱坦言比赛初期还有些生疏，“最

后决赛能赢下来，过程中有不少地方值得总结。”本次赛事，作为赛会2号种子的王曼昱在女单正赛次轮以0:3负于日本队选手佐藤瞳，遗憾无缘16强。“单打不尽如人意，双打夺冠让我提升了自信。”她说。

值得一提的是，女单1/4决赛中，蒯曼与佐藤瞳鏖战7局，在大比分1:3落后的局面下，蒯曼连扳3局，决胜局与对手拼到18:16后赢得比赛。赛后，蒯曼说自己赢在“很坚定、不放弃”。此外，中国队选手孙颖莎直落4局战胜队友陈幸同，王艺迪战胜韩国队选手朱芊曦，中国队3名选手携手晋级女单4强。6日凌晨进行的女单半决赛上，孙颖莎对阵王艺迪，蒯曼迎战张本美和。