

健身视野·服务站

儿童学游泳，听听这些专业建议

本报记者 窦瀚洋

游泳既能乐享清凉又能强身健体，是青少年运动的热门选择。各地游泳培训班办得火热，家长该如何挑选？小朋友学游泳该注意什么？记者请专家、资深教练和世界冠军来支招。

几岁开始学，培训班怎么选

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，他认为，儿童在适当年龄段掌握游泳技能，能大幅降低溺水风险。运动天赋突出的孩子，还可通过选材进入专业梯队。

“专业游泳选材普遍在5—6岁启动水感基础训练，侧重发掘运动天赋。普通家庭以自救、兴趣为目标，不必强行在5—6岁时报班。”张海强补充，4岁前不推荐开展标准化泳姿教学。

以游泳世界冠军傅园慧为例，她在5岁时开始学习游泳，上幼儿园时被杭州游泳队选中，随后开始正规训练。

张海强说，游泳属于高危危险性体育项目，最好选择大型公共场馆常规培训班，场馆必须持有《高危危险性体育项目经营许可证》《公共场所卫生许可证》。建议家长查看场馆每日公示的池水pH值、余氯检测等数据，确认救生员是否持证在岗，查验浅深水区物理隔离情况，以及岸边防滑、救生设备是否齐全。

住宅小区配套的泳池培训班往往通勤便利，免去奔波，但短板是往住场地偏小、水循环系统标准偏低，教练水平、管理规范度参差不齐。报名前务必核查场馆经营资质、月度水质检测报告、固定持证救生员等配置，避开临时拼装简易泳池。

张海强建议，不管选择何种培训班，都应遵循行业标准控制班级人数，少儿基础班师生配比建议不高于1:8，多人班次需配备辅助救生人员。

游泳教学属于高危危险性体育项目执教工作，实行双证强制上岗制度，缺一不可。必须先考取《游泳救生员国家职业资格证书》，才有报考游泳教练的资格；上岗需取得《游泳社会体育指导员(游泳)国家职业资格证书》和救生员证。“证书由国家体育总局、人社部门统一发放，场馆需将教练证件公示上墙，家长可扫码核验真伪。”张海强说。

怕水怎么办，入门选哪种泳姿

怕水的小朋友，如何学游泳？张海强说，部分孩子天生怕水，抗拒低头入水、水下憋气。教练此时不能强迫孩



游泳公益课堂上，孩子们在学习游泳。

徐江海摄(人民视觉)

子扎水或粗暴呵斥施压，这样会加重孩子心理恐惧；应当分步引导，延长玩水适应周期，循序渐进建立孩子的水中安全感。

学习游泳时要合理把控单次训练时长，尤其低龄儿童体力有限，要避免长时间下水造成受凉、过度疲惫。

竞技标准泳姿共4种：蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳。现为浙江大学教师的傅园慧推荐儿童从蛙泳学起。蛙泳动作节奏平缓，换气逻辑简单，短时课即可掌握，持续游进省力。意外落水场景下，蛙泳便于维持呼吸、节省体力，自救实用性最强，是兼顾兴趣与安全的最优入门选择。

蛙泳基础扎实后，再进阶学习自由泳、仰泳作为补充，蝶泳放在高阶阶段学习。

张海强介绍，自由泳的手脚划水动作简单，但侧向转头换气对身体协调性要求高，大量有基础的学习者都会卡在换气环节，很难坚持练习；仰泳全程面部朝上，无需水下憋气换气，初学漂浮上手快，但现实中，落水者大多处于惊慌失衡状态，很难保持仰卧姿势，自救实用性偏低。

啥是“游泳肩”，如何防溺水

不少家长惊喜地发现，学完游泳孩子长高了。对此，浙江省人民医院儿科副主任医师楼江燕解释，从骨骼生长、内分泌及长期健康来看，游泳是适配青少年的优质运动。浙江省人民医院骨科主任医师毕擎补充，水的浮力使脊柱和四肢关节得以充

分舒展，能有效刺激骨骺生长板，促进长骨纵向生长，帮助儿童长高；在体态塑造上，游泳可均衡锻炼核心及背部肌群，有助于改善含胸驼背等不良姿势，且水的缓冲特性使其不损伤关节软骨。

不过，练习不当也会起到反效果。毕擎举例，长期单侧换气易致脊柱两侧肌肉力量失衡，诱发或加重脊柱侧弯；过度训练会导致“游泳肩”，即肩袖肌腱炎，属于肩部过

度使用损伤，建议规范划水动作、控量训练；游泳也容易引发外耳道炎(游泳耳)与真菌感染，建议游后轻柔吸干耳道口水分，或用吹风机冷风距耳10厘米吹干；泳池中的氯是导致结膜炎和呼吸道刺激甚至诱发运动性哮喘的潜在原因，有过敏体质或哮喘史的青少年尤需注意，建议全程佩戴水密泳镜，游后用流动清水淋浴，有哮喘史者应随时携带缓解剂。

楼江燕提示，青春前期孩子骨骺未闭合，需匹配骨龄控制训练量，每周训练增幅不超10%，出现生长放缓、关节疼痛需及时减量就医。同时适配适宜水温，幼儿水温30摄氏度以上、青少年26—28摄氏度，单次时长不超60分钟。

泳后45分钟是修复黄金窗口期，需及时补充碳水与优质蛋白，补足游泳消耗的钙与维生素D，且夜间保证足够睡眠——这是生长激素脉冲分泌的关键时段，也是骨骼修复拉长的黄金时间。

至于家长担心的溺水与隐性淹溺，张海强建议，任何水域活动必须有专人看护，“初学者在游泳过程中呛水属于常见现象，专业运动员训练也会出现轻微呛水。只要孩子能自主把积水咳出、呼吸平稳，一般无安全隐患；若发生重度呛水，需持续观察孩子状态，出现异常立刻就医。”

同时专家还强调，就算熟练掌握游泳技能，也不代表绝对安全。学游泳是为了危急时刻自救避险，绝不能仗着水性良好就挑战陌生、危险的野外水域。

游泳装备选购指南

度使用损伤，建议规范划水动作、控量训练；游泳也容易引发外耳道炎(游泳耳)与真菌感染，建议游后轻柔吸干耳道口水分，或用吹风机冷风距耳10厘米吹干；泳池中的氯是导致结膜炎和呼吸道刺激甚至诱发运动性哮喘的潜在原因，有过敏体质或哮喘史的青少年尤需注意，建议全程佩戴水密泳镜，游后用流动清水淋浴，有哮喘史者应随时携带缓解剂。

楼江燕提示，青春前期孩子骨骺未闭合，需匹配骨龄控制训练量，每周训练增幅不超10%，出现生长放缓、关节疼痛需及时减量就医。同时适配适宜水温，幼儿水温30摄氏度以上、青少年26—28摄氏度，单次时长不超60分钟。

泳后45分钟是修复黄金窗口期，需及时补充碳水与优质蛋白，补足游泳消耗的钙与维生素D，且夜间保证足够睡眠——这是生长激素脉冲分泌的关键时段，也是骨骼修复拉长的黄金时间。

至于家长担心的溺水与隐性淹溺，张海强建议，任何水域活动必须有专人看护，“初学者在游泳过程中呛水属于常见现象，专业运动员训练也会出现轻微呛水。只要孩子能自主把积水咳出、呼吸平稳，一般无安全隐患；若发生重度呛水，需持续观察孩子状态，出现异常立刻就医。”

同时专家还强调，就算熟练掌握游泳技能，也不代表绝对安全。学游泳是为了危急时刻自救避险，绝不能仗着水性良好就挑战陌生、危险的野外水域。

度使用损伤，建议规范划水动作、控量训练；游泳也容易引发外耳道炎(游泳耳)与真菌感染，建议游后轻柔吸干耳道口水分，或用吹风机冷风距耳10厘米吹干；泳池中的氯是导致结膜炎和呼吸道刺激甚至诱发运动性哮喘的潜在原因，有过敏体质或哮喘史的青少年尤需注意，建议全程佩戴水密泳镜，游后用流动清水淋浴，有哮喘史者应随时携带缓解剂。

楼江燕提示，青春前期孩子骨骺未闭合，需匹配骨龄控制训练量，每周训练增幅不超10%，出现生长放缓、关节疼痛需及时减量就医。同时适配适宜水温，幼儿水温30摄氏度以上、青少年26—28摄氏度，单次时长不超60分钟。

泳后45分钟是修复黄金窗口期，需及时补充碳水与优质蛋白，补足游泳消耗的钙与维生素D，且夜间保证足够睡眠——这是生长激素脉冲分泌的关键时段，也是骨骼修复拉长的黄金时间。

至于家长担心的溺水与隐性淹溺，张海强建议，任何水域活动必须有专人看护，“初学者在游泳过程中呛水属于常见现象，专业运动员训练也会出现轻微呛水。只要孩子能自主把积水咳出、呼吸平稳，一般无安全隐患；若发生重度呛水，需持续观察孩子状态，出现异常立刻就医。”

同时专家还强调，就算熟练掌握游泳技能，也不代表绝对安全。学游泳是为了危急时刻自救避险，绝不能仗着水性良好就挑战陌生、危险的野外水域。

度使用损伤，建议规范划水动作、控量训练；游泳也容易引发外耳道炎(游泳耳)与真菌感染，建议游后轻柔吸干耳道口水分，或用吹风机冷风距耳10厘米吹干；泳池中的氯是导致结膜炎和呼吸道刺激甚至诱发运动性哮喘的潜在原因，有过敏体质或哮喘史的青少年尤需注意，建议全程佩戴水密泳镜，游后用流动清水淋浴，有哮喘史者应随时携带缓解剂。

楼江燕提示，青春前期孩子骨骺未闭合，需匹配骨龄控制训练量，每周训练增幅不超10%，出现生长放缓、关节疼痛需及时减量就医。同时适配适宜水温，幼儿水温30摄氏度以上、青少年26—28摄氏度，单次时长不超60分钟。

泳后45分钟是修复黄金窗口期，需及时补充碳水与优质蛋白，补足游泳消耗的钙与维生素D，且夜间保证足够睡眠——这是生长激素脉冲分泌的关键时段，也是骨骼修复拉长的黄金时间。

至于家长担心的溺水与隐性淹溺，张海强建议，任何水域活动必须有专人看护，“初学者在游泳过程中呛水属于常见现象，专业运动员训练也会出现轻微呛水。只要孩子能自主把积水咳出、呼吸平稳，一般无安全隐患；若发生重度呛水，需持续观察孩子状态，出现异常立刻就医。”

同时专家还强调，就算熟练掌握游泳技能，也不代表绝对安全。学游泳是为了危急时刻自救避险，绝不能仗着水性良好就挑战陌生、危险的野外水域。

度使用损伤，建议规范划水动作、控量训练；游泳也容易引发外耳道炎(游泳耳)与真菌感染，建议游后轻柔吸干耳道口水分，或用吹风机冷风距耳10厘米吹干；泳池中的氯是导致结膜炎和呼吸道刺激甚至诱发运动性哮喘的潜在原因，有过敏体质或哮喘史的青少年尤需注意，建议全程佩戴水密泳镜，游后用流动清水淋浴，有哮喘史者应随时携带缓解剂。

楼江燕提示，青春前期孩子骨骺未闭合，需匹配骨龄控制训练量，每周训练增幅不超10%，出现生长放缓、关节疼痛需及时减量就医。同时适配适宜水温，幼儿水温30摄氏度以上、青少年26—28摄氏度，单次时长不超60分钟。

泳后45分钟是修复黄金窗口期，需及时补充碳水与优质蛋白，补足游泳消耗的钙与维生素D，且夜间保证足够睡眠——这是生长激素脉冲分泌的关键时段，也是骨骼修复拉长的黄金时间。

至于家长担心的溺水与隐性淹溺，张海强建议，任何水域活动必须有专人看护，“初学者在游泳过程中呛水属于常见现象，专业运动员训练也会出现轻微呛水。只要孩子能自主把积水咳出、呼吸平稳，一般无安全隐患；若发生重度呛水，需持续观察孩子状态，出现异常立刻就医。”



中国射箭队亚运会参赛名单日前出炉，00后选手李梦麒(见上图，新华社记者张龙摄)成功入选反曲弓男子组阵容。眼下正值冲刺阶段，训练场上，他每天重复着拉弓、瞄准、撒放的动作，汗水湿透衣衫是常有的事。

“每天要射出多少支箭？”“五六百支。”李梦麒说。“会不会觉得辛苦？”“赛场上的稳定发挥，就是无数次重复堆出来的。”

2003年，李梦麒出生在山东济南。他与射箭的缘分，始于小学一年级。这个力气明显比同龄人大的男孩，被启蒙教练一眼相中。

在校队训练了几年后，李梦麒被推荐到济南市体育运动学校，开始了系统训练。他坦言也曾打过退堂鼓：“是家人、教练一直鼓励我才坚持下来，一步步走到专业赛场。”

让李梦麒脱颖而出的，是那份超越年龄的沉稳。2022年，不满19岁的李梦麒在全国射箭冠军赛上以黑马之姿战胜第十四届全运会冠军魏绍轩，一战成名。同年，他成功入选国家集训队。彼时没人想到，这个沉默寡言的山东小伙，日后会成为带领中国男子射箭队冲出低谷的“那支箭”。

2023年，李梦麒第一次登上世界杯舞台。哥伦比亚站，他随中国男队获得反曲弓团体第四名，个人赛颗粒无收，国际赛场的残酷让他上了一课。

此后的两年，他闷头训练，在全国赛场上一点点积累和进步。2025年，他迎来爆发：第十五届全运会上，他先是在个人决赛中夺冠，随后又与队友一起拿下男子团体金牌。

那次经历，让他对这项运动有了更深刻的理解：“射箭拼的就是坚持和积累。训练很苦，有时也会觉得枯燥，但只要沉下心坚持，每一次练习都是在进步。”

2026年5月，射箭世界杯上海站赛场，汇聚了来自42个国家和地区的400余名顶尖选手。中国射箭队派出了一支平均年龄刚满20岁的年轻队伍，李梦麒就是其中一员。

在率先打响的混团决赛中，他与搭档黄雨薇以稳定的发挥拿下金牌，帮助中国队夺得本赛季射箭世界杯第二个混团冠军。个人赛中，他像一把越拉越满的弓，愈战愈勇。1/8决赛，他淘汰资格赛排名第一的中国台北队选手汤智钧；1/4决赛，击败曾获奥运冠军的韩国队名将金济德。决赛中，他战胜了东京奥运会冠军、土耳其队选手梅特·加佐兹，最终夺冠。这也是中国队选手时隔11年再度站上世界杯反曲弓男子个人赛最高领奖台。

领队穆勇赛后感慨，年轻队员在主场国际大赛中顶下来很不容易，这给中国男子射箭队注入了一剂“强心针”。

李梦麒也在不断总结经验：“教练跟我说，箭一旦离弦，就不要再去纠结结果。我也一直在提醒自己动作做到位，及时调整，专注下一箭。”相比刚进国家队时的青涩，现在的李梦麒能更加从容地应对训练压力和赛场变化。

世界杯赛程结束后，中国射箭队紧接着开启了2026年亚运会的冲杯备赛训练。明年的世锦赛、两年后的洛杉矶奥运会，更是中国射箭队共同奔赴的远方。每一次站上赛场，李梦麒眼里，只有即将射出的那支箭。搭箭、拉弓、瞄准靶心，而后从容松手。

(陈添洁参与采写)

第六届梦百合杯世界围棋公开赛7名中国棋手晋级八强

本报北京8月23日电 (记者郑轶)第六届梦百合杯世界围棋公开赛本赛近日在中国棋院结束16强战，13名中国棋手出战，7人晋级8强，另一个席位被韩国名将申真谰获得。

本屆夢百合杯本賽共有64名名額，其中44名中國棋手參賽，創下历届新高。首轮较量，中国棋手发挥出色，24人晋级32强。次轮，13名中国棋手闯关成功，16强中日本棋手2人，韩国棋手仅剩申真谰。第三轮比拼，中国棋手杨楷文、许嘉阳分别战胜日本棋手一力辽和芝野虎丸，李维清不敌申真谰。8强中，中国棋手占据7席。

据悉，8强赛将择期举行。经过抽签，由丁浩对阵申真谰，党毅飞对阵许嘉阳，杨楷文对阵范胤，李泽锐对阵陈耀鼎新。

第二届全国青少年田径运动会开幕

本报日照8月23日电 (记者刘硕阳)23日晚，第二届全国青少年田径运动会开幕式在山东日照奎山体育中心举行。该赛事是我国青少年田径领域规格最高的综合性赛事之一，共有34支代表队1392名运动员报名参赛。本届赛事共设57个竞赛项目，其中男子26项、女子29项、混合2项。国家体育总局青少司相关负责人介绍，本届赛事围绕新周期田径项目备赛洛杉矶奥运会的目标，科学设置竞赛项目，完整覆盖跑、跳、投全部田径门类，集中全国14至17岁年龄段田径选手同台竞技。本届赛事将于8月27日闭幕。

当日上午进行的女子5000米竞走决赛中，山东队选手王雅茹以22分21秒62的成绩夺得冠军，摘下了本届赛事的首枚金牌。随后展开的男子5000米竞走决赛，辽宁队选手史雨轩以20分13秒28的成绩率先撞线，并刷新了该项目的全国少年(U18)最好成绩。

“八步沙杯”甘肃省青少年足球邀请赛落幕

本报武威8月23日电 (记者宋朝军)近日，2026年“八步沙杯”甘肃省青少年足球邀请赛在甘肃武威古浪县落幕。该赛事去年首次举办，今年是第二届。赛事名称中的“八步沙”源自八步沙林场“六老汉”三代人治沙造林的先进事迹。本次赛事共有20支队伍482名青少年参赛，该项赛事已成为甘肃省青少年足球标杆赛事。

近年来，古浪县深入实施校园足球“十百千”工程，全县53所中小学被认定为全国青少年校园足球特色学校，校园足球参与率达100%，并成功承办2024年甘肃省青少年校园足球特色学校(高中组)超级联赛等赛事，获评首批“省级校园足球示范县”。

本版责编:巩育华 史哲 曹继伟

中国七人制橄榄球队——迎接挑战，勇敢达阵

本报记者从李硕处获悉，中国七人制橄榄球队在决赛中战胜日本队夺得冠军。之后的巴黎奥运会，她们获得第六名，创造中国队奥运会该项目最好成绩。但去年第十五届亚运会后，一批老将退役，球队在新老交替过程中面临着严峻挑战。

“目前全队平均年龄约22岁，队员们年轻有活力，团队氛围很好，但在比赛经验上确实存在短板。”主教练陆专介绍。此外，伤病问题同样困扰着这支年轻的队伍。在年初参加世界系列赛时，多名主力因伤接受手术治疗，她们正与时间赛跑，争取赶上亚运会。

为了备赛亚运会，此前队伍进行了9周的高强度训练。队员们力量、体能、对抗等各项训练的量和强度都大幅度提升，身体和心理都承受着考验。“高强度训练达到了预期效果，运动员身体围度和力量水平提高明显，增肌效果突出，体重目标和体脂目标全员基本达标。”陆专说，在中后期疲劳阶段进行的测试也表明，队伍体能水平已基本达到巴黎奥运会时期水准。

8月底在江苏常熟举行的亚洲系列赛将成为检验集训成果和确定亚运名单的关键比赛。本届亚运会七人制橄榄球比赛女子组共有8支球队参加，分为两个小组，中国队落位B组，同组的还有中国香港队、印度队和马来西亚队。

与力争卫冕的球队相比，男队的目标是站上领奖台。男队此前亚运会的最佳成绩是在2006年多哈亚运会获得铜牌，在杭州亚运会上，男队获得第四名。今年5月，中国男子七人制橄榄球队赴欧洲参加3站邀请赛，以赛带练，弥补比赛经验不足的短板。在法国阿格诺进行的EAAST七人制橄榄球邀请赛中，中国男橄一路突围闯进决赛，最终取得亚军，让队员们收获了信心。教练组组长李阳表示，目前要重点提升队员们的精神面貌和队伍凝聚力。男队也将在8月底参加亚洲系列赛，在比赛中继续积累经验。根据亚运会分组结果，在参赛的12支队伍中，中国男队与中国香港男队、马来西亚男队和乌兹别克斯坦男队同在A组。

(王怡文参与采写)

中国七人制橄榄球队——迎接挑战，勇敢达阵

本报记者从李硕处获悉，中国七人制橄榄球队在决赛中战胜日本队夺得冠军。之后的巴黎奥运会，她们获得第六名，创造中国队奥运会该项目最好成绩。但去年第十五届亚运会后，一批老将退役，球队在新老交替过程中面临着严峻挑战。

“目前全队平均年龄约22岁，队员们年轻有活力，团队氛围很好，但在比赛经验上确实存在短板。”主教练陆专介绍。此外，伤病问题同样困扰着这支年轻的队伍。在年初参加世界系列赛时，多名主力因伤接受手术治疗，她们正与时间赛跑，争取赶上亚运会。

为了备赛亚运会，此前队伍进行了9周的高强度训练。队员们力量、体能、对抗等各项训练的量和强度都大幅度提升，身体和心理都承受着考验。“高强度训练达到了预期效果，运动员身体围度和力量水平提高明显，增肌效果突出，体重目标和体脂目标全员基本达标。”陆专说，在中后期疲劳阶段进行的测试也表明，队伍体能水平已基本达到巴黎奥运会时期水准。

8月底在江苏常熟举行的亚洲系列赛将成为检验集训成果和确定亚运名单的关键比赛。本届亚运会七人制橄榄球比赛女子组共有8支球队参加，分为两个小组，中国队落位B组，同组的还有中国香港队、印度队和马来西亚队。

与力争卫冕的球队相比，男队的目标是站上领奖台。男队此前亚运会的最佳成绩是在2006年多哈亚运会获得铜牌，在杭州亚运会上，男队获得第四名。今年5月，中国男子七人制橄榄球队赴欧洲参加3站邀请赛，以赛带练，弥补比赛经验不足的短板。在法国阿格诺进行的EAAST七人制橄榄球邀请赛中，中国男橄一路突围闯进决赛，最终取得亚军，让队员们收获了信心。教练组组长李阳表示，目前要重点提升队员们的精神面貌和队伍凝聚力。男队也将在8月底参加亚洲系列赛，在比赛中继续积累经验。根据亚运会分组结果，在参赛的12支队伍中，中国男队与中国香港男队、马来西亚男队和乌兹别克斯坦男队同在A组。

(王怡文参与采写)

中国七人制橄榄球队——迎接挑战，勇敢达阵

本报记者从李硕处获悉，中国七人制橄榄球队在决赛中战胜日本队夺得冠军。之后的巴黎奥运会，她们获得第六名，创造中国队奥运会该项目最好成绩。但去年第十五届亚运会后，一批老将退役，球队在新老交替过程中面临着严峻挑战。

“目前全队平均年龄约22岁，队员们年轻有活力，团队氛围很好，但在比赛经验上确实存在短板。”主教练陆专介绍。此外，伤病问题同样困扰着这支年轻的队伍。在年初参加世界系列赛时，多名主力因伤接受手术治疗，她们正与时间赛跑，争取赶上亚运会。

为了备赛亚运会，此前队伍进行了9周的高强度训练。队员们力量、体能、对抗等各项训练的量和强度都大幅度提升，身体和心理都承受着考验。“高强度训练达到了预期效果，运动员身体围度和力量水平提高明显，增肌效果突出，体重目标和体脂目标全员基本达标。”陆专说，在中后期疲劳阶段进行的测试也表明，队伍体能水平已基本达到巴黎奥运会时期水准。

8月底在江苏常熟举行的亚洲系列赛将成为检验集训成果和确定亚运名单的关键比赛。本届亚运会七人制橄榄球比赛女子组共有8支球队参加，分为两个小组，中国队落位B组，同组的还有中国香港队、印度队和马来西亚队。

与力争卫冕的球队相比，男队的目标是站上领奖台。男队此前亚运会的最佳成绩是在2006年多哈亚运会获得铜牌，在杭州亚运会上，男队获得第四名。今年5月，中国男子七人制橄榄球队赴欧洲参加3站邀请赛，以赛带练，弥补比赛经验不足的短板。在法国阿格诺进行的EAAST七人制橄榄球邀请赛中，中国男橄一路突围闯进决赛，最终取得亚军，让队员们收获了信心。教练组组长李阳表示，目前要重点提升队员们的精神面貌和队伍凝聚力。男队也将在8月底参加亚洲系列赛，在比赛中继续积累经验。根据亚运会分组结果，在参赛的12支队伍中，中国男队与中国香港男队、马来西亚男队和乌兹别克斯坦男队同在A组。

(王怡文参与采写)

中国七人制橄榄球队——迎接挑战，勇敢达阵

本报记者从李硕处获悉，中国七人制橄榄球队在决赛中战胜日本队夺得冠军。之后的巴黎奥运会，她们获得第六名，创造中国队奥运会该项目最好成绩。但去年第十五届亚运会后，一批老将退役，球队在新老交替过程中面临着严峻挑战。

“目前全队平均年龄约22岁，队员们年轻有活力，团队氛围很好，但在比赛经验上确实存在短板。”主教练陆专介绍。此外，伤病问题同样困扰着这支年轻的队伍。在年初参加世界系列赛时，多名主力因伤接受手术治疗，她们正与时间赛跑，争取赶上亚运会。

为了备赛亚运会，此前队伍进行了9周的高强度训练。队员们力量、体能、对抗等各项训练的量和强度都大幅度提升，身体和心理都承受着考验。“高强度训练达到了预期效果，运动员身体围度和力量水平提高明显，增肌效果突出，体重目标和体脂目标全员基本达标。”陆专说，在中后期疲劳阶段进行的测试也表明，队伍体能水平已基本达到巴黎奥运会时期水准。

8月底在江苏常熟举行的亚洲系列赛将成为检验集训成果和确定亚运名单的关键比赛。本届亚运会七人制橄榄球比赛女子组共有8支球队参加，分为两个小组，中国队落位B组，同组的还有中国香港队、印度队和马来西亚队。

与力争卫冕的球队相比，男队的目标是站上领奖台。男队此前亚运会的最佳成绩是在2006年多哈亚运会获得铜牌，在杭州亚运会上，男队获得第四名。今年5月，中国男子七人制橄榄球队赴欧洲参加3站邀请赛，以赛带练，弥补比赛经验不足的短板。在法国阿格诺进行的EAAST七人制橄榄球邀请赛中，中国男橄一路突围闯进决赛，最终取得亚军，让队员们收获了信心。教练组组长李阳表示，目前要重点提升队员们的精神面貌和队伍凝聚力。男队也将在8月底参加亚洲系列赛，在比赛中继续积累经验。根据亚运会分组结果，在参赛的12支队伍中，中国男队与中国香港男队、马来西亚男队和乌兹别克斯坦男队同在A组。

(王怡文参与采写)

中国七人制橄榄球队——迎接挑战，勇敢达阵

本报记者从李硕处获悉，中国七人制橄榄球队在决赛中战胜日本队夺得冠军。之后的巴黎奥运会，她们获得第六名，创造中国队奥运会该项目最好成绩。但去年第十五届亚运会后，一批老将退役，球队在新老交替过程中面临着严峻挑战。

“目前全队平均年龄约22岁，队员们年轻有活力，团队氛围很好，但在比赛经验上确实存在短板。”主教练陆专介绍。此外，伤病问题同样困扰着这支年轻的队伍。在年初参加世界系列赛时，多名主力因伤接受手术治疗，她们正与时间赛跑，争取赶上亚运会。

为了备赛亚运会，此前队伍进行了9周的高强度训练。队员们力量、体能、对抗等各项训练的量和强度都大幅度提升，身体和心理都承受着考验。“高强度训练达到了预期效果，运动员身体围度和力量水平提高明显，增肌效果突出，体重目标和体脂目标全员基本达标。”陆专说，在中后期疲劳阶段进行的测试也表明，队伍体能水平已基本达到巴黎奥运会时期水准。

8月底在江苏常熟举行的亚洲系列赛将成为检验集训成果和确定亚运名单的关键比赛。本届亚运会七人制橄榄球比赛女子组共有8支球队参加，分为两个小组，中国队落位B组，同组的还有中国香港队、印度队和马来西亚队。

与力争卫冕的球队相比，男队的目标是站上领奖台。男队此前亚运会的最佳成绩是在2006年多哈亚运会获得铜牌，在杭州亚运会上，男队获得第四名。今年5月，中国男子七人制橄榄球队赴欧洲参加3站邀请赛，以赛带练，弥补比赛经验不足的短板。在法国阿格诺进行的EAAST七人制橄榄球邀请赛中，中国男橄一路突围闯进决赛，最终取得亚军，让队员们收获了信心。教练组组长李阳表示，目前要重点提升队员们的精神面貌和队伍凝聚力。男队也将在8月底参加亚洲系列赛，在比赛中继续积累经验。根据亚运会分组结果，在参赛的12支队伍中，中国男队与中国香港男队、马来西亚男队和乌兹别克斯坦男队同在A组。

(王怡文参与采写)

中国七人制橄榄球队——迎接挑战，勇敢达阵

本报记者从李硕处获悉，中国七人制橄榄球队在决赛中战胜日本队夺得冠军。之后的巴黎奥运会，她们获得第六名，创造中国队奥运会该项目最好成绩。但去年第十五届亚运会后，一批老将退役，球队在新老交替过程中面临着严峻挑战。

“目前全队平均年龄约22岁，队员们年轻有活力，团队氛围很好，但在比赛经验上确实存在短板。”主教练陆专介绍。此外，伤病问题同样困扰着这支年轻的队伍。在年初参加世界系列赛时，多名主力因伤接受手术治疗，她们正与时间赛跑，争取赶上亚运会。

为了备赛亚运会，此前队伍进行了9周的高强度训练。队员们力量、体能、对抗等各项训练的量和强度都大幅度提升，身体和心理都承受着考验。“高强度训练达到了预期效果，运动员身体围度和力量水平提高明显，增肌效果突出，体重目标和体脂目标全员基本达标。”陆专说，在中后期疲劳阶段进行的测试也表明，队伍体能水平已基本达到巴黎奥运会时期水准。

8月底在江苏常熟举行的亚洲系列赛将成为检验集训成果和确定亚运名单的关键比赛。本届亚运会七人制橄榄球比赛女子组共有8支球队参加，分为两个小组，中国队落位B组，同组的还有中国香港队、印度队和马来西亚队。

与力争卫冕的球队相比，男队的目标是站上领奖台。男队此前亚运会的最佳成绩是在2006年多哈亚运会获得铜牌，在杭州亚运会上，男队获得第四名。今年5月，中国男子七人制橄榄球队赴欧洲参加3站邀请赛，以赛带练，弥补比赛经验不足的短板。在法国阿格诺进行的EAAST七人制橄榄球邀请赛中，中国男橄一路突围闯进决赛，最终取得亚军，让队员们收获了信心。教练组组长李阳表示，目前要重点提升队员们的精神面貌和队伍凝聚力。男队也将在8月底参加亚洲系列赛，在比赛中继续积累经验。根据亚运会分组结果，在参赛的12支队伍中，中国男队与中国香港男队、马来西亚男队和乌兹别克斯坦男队同在A组。

(王怡文参与采写)

中国七人制橄榄球队——迎接挑战，勇敢达阵

本报记者从李硕处获悉，中国七人制橄榄球队在决赛中战胜日本队夺得冠军。之后的巴黎奥运会，她们获得第六名，创造中国队奥运会该项目最好成绩。但去年第十五届亚运会后，一批老将退役，球队在新老交替过程中面临着严峻挑战。

“目前全队平均年龄约22岁，队员们年轻有活力，团队氛围很好，但在比赛经验上确实存在短板。”主教练陆专介绍。此外，伤病问题同样困扰着这支年轻的队伍。在年初参加世界系列赛时，多名主力因伤接受手术治疗，她们正与时间赛跑，争取赶上亚运会。

为了备赛亚运会，此前队伍进行了9周的高强度训练。队员们力量、体能、对抗等各项训练的量和强度都大幅度提升，身体和心理都承受着考验。“高强度训练达到了预期效果，运动员身体围度和力量水平提高明显，增肌效果突出，体重目标和体脂目标全员基本达标。”陆专说，在中后期疲劳阶段进行的测试也表明，队伍体能水平已基本达到巴黎奥运会时期水准。

8月底在江苏常熟举行的亚洲系列赛将成为检验集训成果和确定亚运名单的关键比赛。本届亚运会七人制橄榄球比赛女子组共有8支球队参加，分为两个小组，中国队落位B组，同组的还有中国香港队、印度队和马来西亚队。

与力争卫冕的球队相比，男队的目标是站上领奖台。男队此前亚运会的最佳成绩是在2006年多哈亚运会获得铜牌，在杭州亚运会上，男队获得第四名。今年5月，中国男子七人制橄榄球队赴欧洲参加3站邀请赛，以赛带练，弥补比赛经验不足的短板。在法国阿格诺进行的EAAST七人制橄榄球邀请赛中，中国男橄一路突围闯进决赛，最终取得亚军，让队员们收获了信心。教练组组长李阳表示，目前要重点提升队员们的精神面貌和队伍凝聚力。男队也将在8月底参加亚洲系列赛，在比赛中继续积累经验。根据亚运会分组结果，在参赛的12支队伍中，中国男队与中国香港男队、马来西亚男队和乌兹别克斯坦男队同在A组。

(王怡文参与采写)

中国七人制橄榄球队——迎接挑战，勇敢达阵

本报记者从李硕处获悉，中国七人制橄榄球队在决赛中战胜日本队夺得冠军。之后的巴黎奥运会，她们获得第六名，创造中国队奥运会该项目最好成绩。但去年第十五届亚运会后，一批老将退役，球队在新老交替过程中面临着严峻挑战。

“目前全队平均年龄约22岁，队员们年轻有活力，团队氛围很好，但在比赛经验上确实存在短板。”主教练陆专介绍。此外，伤病问题同样困扰着这支年轻的队伍。在年初参加世界系列赛时，多名主力因伤接受手术治疗，她们正与时间赛跑，争取赶上亚运会。

为了备赛亚运会，此前队伍进行了9周的高强度训练。队员们力量、体能、对抗等各项训练的量和强度都大幅度提升，身体和心理都承受着考验。“高强度训练达到了预期效果，运动员身体围度和力量水平提高明显，增肌效果突出，体重目标和体脂目标全员基本达标。”陆专说，在中后期疲劳阶段进行的测试也表明，队伍体能水平已基本达到巴黎奥运会时期水准。

8月底在江苏常熟举行的亚洲系列赛将成为检验集训成果和确定亚运名单的关键比赛。本届亚运会七人制橄榄球比赛女子组共有8支球队参加，分为两个小组，中国队落位B组，同组的还有中国香港队、印度队和马来西亚队。

与力争卫冕的球队相比，男队的目标是站上领奖台。男队此前亚运会的最佳成绩是在2006年多哈亚运会获得铜牌，在杭州亚运会上，男队获得第四名。今年5月，中国男子七人制橄榄球队赴欧洲参加3站邀请赛，以赛带练，弥补比赛经验不足的短板。在法国阿格诺进行的EAAST七人制橄榄球邀请赛中，中国男橄一路突围闯进决赛，最终取得亚军，让队员们收获了信心。教练组组长李阳表示，目前要重点提升队员们的精神面貌和队伍凝聚力。男队也将在8月底参加亚洲系列赛，在比赛中继续积累经验。根据亚运会分组结果，在参赛的12支队伍中，中国男队与中国香港男队、马来西亚男队和乌兹别克斯坦男队同在A组。

(王怡文参与采写)

中国七人制橄榄球队——迎接挑战，勇敢达阵

本报记者从李硕处获悉，中国七人制橄榄球队在决赛中战胜日本队夺得冠军。之后的巴黎奥运会，她们获得第六名，创造中国队奥运会该项目最好成绩。但去年第十五届亚运会后，一批老将退役，球队在新老交替过程中面临着严峻挑战。

“目前全队平均年龄约22岁，队员们年轻有活力，团队氛围很好，但在比赛经验上确实存在短板。”主教练陆专介绍。此外，伤病问题同样困扰着这支年轻的队伍。在年初参加世界系列赛时，多名主力因伤接受手术治疗，她们正与时间赛跑，争取赶上亚运会。

为了备赛亚运会，此前队伍进行了9周的高强度训练。队员们力量、体能、对抗等各项训练的量和强度都大幅度提升，身体和心理都承受着考验。“高强度训练达到了预期效果，运动员身体围度和力量水平提高明显，增肌效果突出