

各项目国家队全力以赴“奔向”巴黎

# 备战奥运 奋力冲刺

本报记者 刘 晓



距离巴黎奥运会开幕还有不到80天，各项目国家队备战已进入冲刺阶段。无论是实力强大的跳水、乒乓“梦之队”，还是承载三大球希望的女排、女篮；无论是百发百中、力争佳绩的射击队，还是跳转翻腾、永不言弃的体操队……中国运动员正在各自的训练场和赛场上奋力拼搏，以最佳状态“奔向”奥运会舞台。

右上图：中国体操队队员刘洋在训练间隙休息。  
新华社记者 曹 灿摄  
右图：中国跳水队队员全红婵（左）在训练中。  
新华社记者 雒 圆摄



## 以赛代练 成绩亮眼

乒乓球和射击是中国体育的优势项目。3年前的东京奥运会，中国乒乓球队和射击队各揽下4枚金牌。在巴黎奥运周期，射击队全面开花，国乒遥遥领先。在近日举行的国际赛事上，两支队伍都取得了亮眼成绩。

在2024年世界乒乓球职业大联盟(WTT)沙特大满贯赛上，中国乒乓球队包揽了全部5个项目的冠军。然而，比赛的过程却不如结果那般顺利。男单和女单比赛中，马龙、梁靖崑、林高远、王曼昱和樊振东相继负于外协选手出局。

尽管冷门迭出，冠军仍归中国队。男单排名世界第一的王楚钦在决赛中击败德国名将弗罗西斯卡；女单决赛中，陈梦和孙颖莎之间举行，此前连克日本队3名选手的陈梦笑到了最后；混双、女双和男双冠军同样花落中国。

5月14日，中国乒协公布了巴黎奥运会部分项目参赛名单。在沙特赛上表现出色的陈梦赢得女单参赛资格，踏上奥运卫冕之旅，将与孙颖莎一同亮相女单项目；男单资格花落樊振东和王楚钦；孙颖莎/王楚钦将参加混双比赛；同时，王楚钦、樊振东、马龙和孙颖莎、陈梦、王曼昱将分别征战男女团体项目。

近日，射击世界杯阿塞拜疆站收官，中国射击队取得7金7银5铜，成绩出色。

巴黎奥运会上，中国步、手枪射击队将参加10个小项的比赛。这次世界杯分站赛，奥运参赛选手悉数亮相。其中，刘宇坤在男子50米步枪三姿项目两次比拼中全部夺冠，连续刷新决赛世界纪录。盛李豪、李越宏、谢瑜等队员也在各自的参赛项目上夺冠。

按照巴黎奥运会赛程安排，本届奥运首金有望在气步枪混合团体赛场诞生，中国队在该项目上拥有黄雨婷/盛李豪、韩佳予/杜林澍两对00后“双保险”。世界杯分站赛上，两对组合包揽冠亚军，为奥运首金奠定了信心。

本站世界杯结束后，中国射击队将开启新一轮集训，后续还将参加其他分站赛，向巴黎奥运会冲刺。

## 荣耀之师 全力以赴

巴黎奥运会三大球项目中，除了中国女排早早获得入场券之外，只有中国女排还有争夺奥运资格的机会。作为三大球“全村的希望”，两支荣耀之师都在为奥运之梦拼搏。

中国女排近日前往巴西，征战2024年世界女排联赛。从5月15日起，中国女排将在三周的时间里参加巴西站、中国澳门站和中国香港站3站赛事。目前，中国女排排名世界第六、亚洲第一，只要继续保持较高的世界排名，就能够顺利取得奥运会门票。

巴西站的比赛，中国女排将先后同韩国队、美国队、加拿大队和塞尔维亚队交手。根据此前公布的参赛名单，中国女排在本站比赛派出了袁心玥、龚翔宇、张常宁和丁霞等奥运冠军成员领衔的参赛阵容，2002年出生的副攻王文涵则首次随队出征。

上个月，女排名将朱婷宣布回归国家队。由于刚刚结束在意大利联赛的比赛，朱婷并未随队参加首站赛事。中国女排主教练蔡斌表示，希望朱婷在中国澳门站能够跟队。

巴黎奥运周期，中国女排夺得世界杯亚军，并先后获得亚洲杯和亚运会冠军。展望奥运，登上领奖台是女篮姑娘的目标。

近日，中国女篮开启了为期1个多月的集训。在此期间，球队将同澳大利亚队进行多场热身赛，并将于6月5日和6月7日在西安与老对手日本队展开两场对抗赛。中国女篮主教练郑薇说，之后队伍将出国与世界强队交流，进一步磨合阵容。

中国女篮在奥运会小组赛上与西班牙队、塞尔维亚队和波多黎各队分在一组。郑薇说，奥运无弱旅，所有队伍实力都很接近。中国队在奥运会上的目标是全力以赴去争取每一场比赛的胜利。

## 专注心态 期待圆梦

上个月的跳水世界杯总决赛，中国跳水队摘得8枚金牌。目前，中国跳水队的大部队正在训练备战。

全红婵和陈芋汐是队中最受关注的“跳台双姝”。陈芋汐说，两个人都面临着年龄增长带来的身体变化，希望在训练中尽量降低身体变化带来的影响，争取在奥运赛场上发挥出最好水平。

巴黎奥运会上，全红婵和陈芋汐既要在双人项目上合作争金，也要在个人项目上比拼“水花消失术”。陈芋汐说，有竞争才有提升，自己要把心态放平，专注每天的训练和每一跳，把专注度拉回到自己身上。

东京奥运会冠军谢思埸近日来到巴黎奥林匹克水上运动中心，参加2024国际跳水公开赛暨巴黎奥运会跳水测试赛。在男子3米板比赛中，他以明显优势夺得冠军。

“这里的场馆设计、装饰、灯光都很好，和我想象的没有太大差异。奥运会时气氛会更好，更令人兴奋。”谢思埸说，接下来自己要增强体能、解决动作

技术问题、调整好心态。

中国体操队在东京奥运会上斩获3金3银2铜，实现了成绩“大翻身”。新的奥运周期，中国体操队依然在稳步提升。

男子团体是中国体操队志在必得的项目。东京奥运会双杠冠军邹敬园说，目前男队已经进入合练环节，大家一起鼓劲、磨合，全力以赴。

肖若腾在上届奥运会获得男子全能亚军。即将第二次参加奥运会，这名28岁的老将说，还要把自己当作新人，对赛场充满憧憬和希望：“我相信，这次巴黎奥运会将做好全新的准备。”

与两名经验丰富的名将不同，不满17岁的女子体操选手邱祺缘将在巴黎迎来自己的奥运首秀。作为体操世锦赛高低杠冠军，这名小将承载着中国女子体操争金夺银的希望。

“非常期待，想赶快站到奥运赛场上，在场上为国争光。”邱祺缘说。

## 中国摔跤队11席出征巴黎奥运会

据新华社电 据世界摔跤联合会官网消息，在土耳其伊斯坦布尔举行的巴黎奥运会摔跤项目世界资格赛近日落幕，两名中国选手在最后一个比赛日的连续作战中绝处逢生，分别赢得男子自由式摔跤57公斤级和97公斤级最后一张奥运门票，帮助中国队最终锁定11个奥运参赛席位。

根据规则，本次世界资格赛各级别前三名夺得奥运门票。半决赛失利的选手将与其他参与复活赛的选手争夺第三张奥运门票。

在前一日的男子自由式摔跤比赛中，中国选手哈比拉·阿吾萨雅满在97公斤级半决赛中告负；而他的队友邹万豪在57公斤级1/8比赛中便遭遇失利，需要先争取在复活赛突围。

在当天的比赛中，哈比拉·阿吾萨雅满率先在铜牌赛中以11:0的绝对优势战胜意大利选手，接着在奥运资格附加赛中以2:1力压乌兹别克斯坦选手易卜拉欣莫夫，顺利拿到奥运资格。在57公斤级比赛中，邹万豪在复活赛获胜后，又以8:6力克哈萨克斯坦选手卡尔然拿下铜牌，最终在奥运资格附加赛中以5:1战胜乌克兰选手亚岑科，争取到该级别最后一张入场券。

至此，巴黎奥运会摔跤项目席位分配已结束，中国队共拿到11个奥运参赛席位，分别为女子自由式50公斤级、53公斤级、57公斤级、68公斤级和76公斤级，男子自由式57公斤级、97公斤级和125公斤级，男子古典式60公斤级、87公斤级和130公斤级，追平东京奥运会参赛人数。

## 古老健身操

### 展现新活力

本报记者 厉衍飞

日前，北京大学举办了一期八段锦骨干学员培训班，受到教职工广泛欢迎。近几年，八段锦这项历史悠久的健身项目成为不少人特别是年轻人的健身选择。

“八段锦是一个传统健身项目，分为8段，每段一个动作，拥有不同的健身功效，故名八段锦。”国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍。“八段锦简单易学且不需要专门的场地，越来越受到大家的欢迎和喜爱。”北京体育大学副教授洪建平说。

天津市滨海新区中新新城学校2021年将八段锦作为阳光大课间的锻炼内容，取得了良好效果；本学期又将八段锦作为学校体育特色项目，向全校师生推广。中国铁建电气化局集团三公司今年4月组织职工学习八段锦，并把八段锦作为工间操的主要内容，职工们锻炼了身体，增强了凝聚力。

相比线下，八段锦在线上更火。在某视频网站搜索“八段锦”，一段教学视频播放量超过3500万，还有一段教学视频播放量超过1800万。

看到越来越多的年轻人主动练习八段锦，崔永胜由衷地感到高兴：“健身效果好，是八段锦广受欢迎的重要原因。”据介绍，国家体育总局2001年组织力量对八段锦进行了精心优化，于2003年推出了目前大家熟悉的版本，并积极稳妥地开展推广工作。

崔永胜表示，国家体育总局健身气功管理中心将继续通过线上线下各种方式，大力普及科学健身知识，倡导健康生活方式，让以八段锦为代表的传统健身项目更好地满足群众多元化的健身需求。



## 从体操赛场跨界街头运动

### 商春松夺得中国跑酷队首枚世界杯金牌

据新华社电 (记者季嘉东、卢羽晨)当地时间12日，在法国蒙彼利埃举行的2024年跑酷世界杯(蒙彼利埃站)的比赛中，中国选手商春松夺得女子自由式冠军，这是中国跑酷队的首枚世界杯金牌。

中国选手李美惠获得女子自由式第三名，杨小强获得男子自由式第七名。值得一提的是，这是中国跑酷队首次在海外参加比赛。

根据中国体操协会今年2月公布的《2024年跑酷世界杯(蒙彼利埃站)选拔办法》，本次参赛目的在于进一步了解世界跑酷发展现状和发展趋势，为备

战2024年世锦赛并获取2025年世界运动会参赛资格做准备。

1996年出生的商春松于2010年进入中国体操队，在2016年里约奥运会上获得女子体操团体季军。在2023年全国跑酷锦标赛中，商春松凭借优异的成绩获得女子自由式冠军。

跑酷是一种街头疾走极限运动，也称为“移动的艺术”，它以日常生活环境为场所，是依靠自身能力和技巧驾驭已知与未知环境的运动，如今正受到越来越多的年轻人欢迎。

### WTA罗马站 郑钦文晋级八强

5月13日，在国际女子网球协会(WTA)1000罗马站单打第四轮比赛中，中国选手郑钦文2比0战胜日本选手大坂直美，连续两年闯入赛事八强。这也是她今年第二次、职业生涯第四次跻身WTA1000赛八强。

图为郑钦文在比赛中发球。

阿尔贝托·林格利亚摄(新华社发)