

两站积分赛成绩喜人 新训练方法初见成效

天津柔道队进入“良性循环”

■ 记者 李蓓

今年的全国柔道积分赛已经结束了两站角逐,天津柔道队在两站比赛中各揽4金,成绩斐然。主教练赵治山在“复盘”队伍表现时,语气中满是欣慰:“第1站全国锦标赛我们是新人老将全面开花,还拿到了分量最重的团体金牌。第2站是青年锦标赛,我们又涌现出一批优秀的年轻队员,整支队伍逐渐年轻化,势头很好。”

在刚刚结束的全国青年柔道锦标赛中,天津队的陶昱颖和谢鸿艳分别拿到女子U20组-57公斤和-48公斤级冠军,庞

哲远获得男子U20组-81公斤级冠军,王家广获得男子U18组-60公斤级冠军。“这次青年赛我很满意,尤其是男子组拿了两块金牌,都是靠技术得分赢的。”天津柔道队以往都是“女强男弱”,很少有这种“平分”金牌的情况,对此,赵志山教练说:“这些年,我们逐渐摸索出一套全新的训练方法,相对来说,可以让队员更快出成绩。过去,我们的培养周期太长,一名运动员参加不了几次大赛就差不多该退役了。现在你再看看,还在参加青年赛的陶昱颖,18岁就已经是亚运会冠军了。”赵治山教练表示,陶昱颖、惠欣冉(20岁)等年轻队员的迅速成长,给天津柔道队带来

的不仅是成绩的提升,更是队员与教练之间的相互信任。“小陶和欣欣的成功也让他们其他队员看到了希望,更加相信教练的训练方法。即使对训练计划有不同意见,队员仍然能无条件地相信教练,管理起来也更加得心应手。训练顺畅了,成绩自然就上来了,从而进入一种良性循环。”赵治山教练说道。

取得成绩的同时,赵治山教练也坦言,目前队伍在中大级别上仍存在着一定的人才缺口:“团体赛更看重整体实力,男女混合团体赛对全面发展的要求更高,所以,下一步的重点还是要在中大级别上加大选材力度,增加人才厚度。”

结束了全国青年锦标赛的任务,赵治山便马不停蹄地赶往鄂尔多斯,柔道亚锦赛即将在那里进行。天津柔道队的唐婧、惠欣冉、牛馨冉和韩淇将代表中国队出战。“天津柔道队目前的核心任务就是备战亚锦赛,同时为国家队队员做好陪练工作,助力他们打好奥运积分赛。”赵治山教练介绍说,每年最重要的两站比赛就是锦标赛和冠军赛,其他积分赛相对灵活,不必每一站都参加。他表示,已为队伍后续的训练和比赛做好了规划,相信年轻的队员们在科学的训练体系下,未来定能在更大的赛场上绽放光芒。

半决赛0:2负于日本队

中国队止步U20女足亚洲杯4强



亚足联官网

本报讯(记者 顾颖)2026年U20女足亚洲杯,昨天结束了两场半决赛的较量。朝鲜U20女足3:0战胜韩国U20女足,日本U20女足2:0战胜中国U20女足。中国U20女足面对强大的日本U20女足,整体实力差距明显,虽然未能闯进决赛,但进入4强并获得女足世青赛的参赛资格,对于中国队也算有所收获。

昨天的比赛,尽管中国U20女足抱定了轻装上阵的信念,希望享受比赛并努力争取最好的结果,但与对手之间整体实力的差距,导致在日本U20女足重兵压上抢开局的情况下,防守比较吃力,开场仅5分钟便丢球。第24分钟,日本U20女足又利用直接任意球破门,将领先优势扩大为2:0。两球在握的日本U20女足,下半场没有再强势出击,中国U20女足也打出了一些攻势,一度还控制着场上的局面,可惜最终未能取得进球。

通过本届亚洲杯能够看出,最近这些年,在国际大赛中,屡屡能够冲入决赛甚至斩获冠军的朝鲜、日本等女足队伍,回到亚洲赛场更加游刃有余,中国U20女足与这些队伍相比,缺乏旗鼓相当的实力。未来几个月,中国U20女足将全力备战世青赛。

记者观察

“玩票”也是生存之道

■ 记者 滕达

就在CBA(中国男子篮球职业联赛)常规赛进入尾声之际,一支基本确定无缘季后赛的球队抢走了所有人的“风头”——南京同曦拿下了美国著名说唱歌手、格莱美奖获得者杰曼·科尔。说唱歌手跨界打篮球,而且,还是在堪称亚洲一流的顶级联赛,南京同曦的这手操作不光为他们迎来了泼天的流量和关注,也惹来了不少非议。不少人认为俱乐部这签合约过于“儿戏”,科尔纯属“玩票”。而在科尔仅出场8分钟,一分未得便宣布因“与巡演档期冲突”告别球队后,这种“玩票”感更是被彻底坐实。

的确,单纯从竞技角度考虑,南京同曦的这笔签约毫无意义,即便杰曼·科尔一直有着一个篮球梦,自己也常年坚持训练,甚至打过一些低级别联赛,但他来CBA打球依旧属于“玩票”。但这样的“玩票”对于常年处于CBA边缘的南京同曦来说,又何尝不是一种生存之道呢?

成立于2007年的南京同曦,自2014年升入CBA之后,从未进入过季后赛,别说与辽宁、广东、上海这样的豪强相比,就算与同省的“落魄大哥”江苏男篮相比,球迷基础和影响力也都差着老大一截。这种情况下,南京同曦在“圈内”注定无法获得更多的关注,想要翻身就只能“出圈”。于是,最近几年,南京同曦在选秀大会上接连签下了李云开、徐远征这样拥有众多“粉丝”的“网红”选手,还培养了一支颜值和实力都堪称顶级的啦啦队……如今,签下科尔则是这类“破圈”尝试的全面升级。此举不仅吸引了大批年轻人、歌迷的关注,更是在大洋彼岸引发了轰动。而从科尔在社交媒体上发布的那篇情真意切的告别文章看,这次尝试甚至还有意外之喜——他不但称赞了CBA的水平和球迷的热情,更是对中国的高铁赞不绝口。以科尔的知名度和“粉丝”体量,这样的话语显然起到了非常理想的国际传播效果。

南京同曦的做法或许也为很多中小俱乐部提供了一种思路,既然无法做到“圈内顶流”,不妨大胆“破圈”。当然,我们也必须看到,流量往往只是一时的,南京同曦只有将通过“出圈”收获的关注和资源转变为提升实力的资本,达到“流量”与“实力”的平衡才能实现真正的提升与发展。如果真能像俱乐部自己说的那样,利用科尔黄蜂队小股东的身份邀请到更具实力的外援或是打通中国球员前往NBA(美职篮)的通道,这笔签约才算是真正的“双赢”。不要忘了,CBA马上就要恢复升降级了,南京同曦这种有保级压力的球队以后恐怕很难再有“玩票”的空间了。

法网公布单打正赛名单

中国网协5将直接入围

本报讯(记者 苏娅辉)2026年法网正赛将于5月24日至6月7日进行。北京时间昨天,法网官方公布了男、女单打正赛的入围名单,中国网协共有5人入围,分别是:王欣瑜、郑钦文、张帅、张之臻和吴易昺。

女单方面,世界排名第32位的王欣瑜,第37位的郑钦文以及第65位的张帅直接入围正赛。进入红土赛季,王欣瑜从鲁昂站资格赛开始,连续3场通过决胜盘获胜,目前已晋级16强。法网的场地是郑钦文巴黎奥运会夺冠的荣耀之地。如今,饱受伤病困扰的她,一直在复出与退赛之间“徘徊”,目前伤病恢复情况仍是未知数。按照参赛计划,接下来郑钦文将出战马德里站红土赛,届时可以近距离观察她的状态到底恢复得如何。张帅一直坚持单打打多线作战,本赛季她已经收获3个女双冠军,法网之旅同样令人期待。

男单方面,张之臻凭借保级排名入围。受困于伤病,本赛季至今,张之臻除了年初在联合杯上有过亮眼表现外,其他比赛打得多少有些挣扎。此前刚刚夺得个人职业生涯第7个挑战赛冠军的吴易昺,世界排名升至102位,最后时刻压线入围法网正赛。

其中,今年刚满17岁的二传张籽萱初

全面开花 主场大胜四川队

天津男篮喜提3连胜

本报讯(记者 李蓓)昨天,天津荣钢先行者男篮在主场以100:84大胜“副班长”四川男篮,迎来了久违的3连胜,四川男篮本赛季则依旧是一胜难求。“今天,我们的轮换更加频繁,让平时打得少的队员多适应一下比赛,收到了既定效果。”赛后,天津男篮主教练张德贵说。

比赛开始后,天津队有些慢热,一度落后。暂停回来后,詹姆斯突然发威,单节砍下19分,帮助天津队以29:18反超结束首节。第2节,天津队更换了一整套阵容,大比分领先让球队的防守有所松懈,被四川

队持续追分。后半节,天津队重整旗鼓,小将计岩松一次后场抢断,“一条龙”上篮得手,极大地提振了士气。外援中锋雷诺兹则在本节6投6中,成功接替詹姆斯,扛起了天津队的进攻大旗。半场结束,天津队以49:38领先对手11分。

第3节,天津队重新派上主力球员后彻底掌控了比赛,在外援哈姆雷特的带领下,天津队以77:56大比分领先进入第4节。最后一节,比赛胜负已经没有悬念,天津队在大部分时间里启用“全华班”,但仍打得十分积极,每球必争,最终以100:84

轻松获胜。本场比赛,天津队篮板球(42:32)、助攻(26:17),均大幅领先四川队。个人数据方面,天津队4人得分上双,詹姆斯砍下26分12个篮板的“两双”,雷诺兹也有16分4个篮板入账,哈姆雷特则贡献12分6个篮板7次助攻的全面数据,小将计岩松也得到了11分。赛后,计岩松也感谢了教练的信任:“感谢张导给我上场机会,也感谢教练平时对我生活和训练上的关照,他们总是以最大的耐心教导我、包容我,我也希望自己能在今后不断进步,为球队作出更大贡献。”

“初生牛犊”拼劲足

男篮小将不含糊

■ 记者 李蓓 摄影 孙震

小将蒋祺禹可谓是天津男篮本赛季最大的发现,在多场比赛中有着突出表现。赛季至今,他出战15场,其中3次首发,场均出场13.8分钟,贡献6.1分、2.4次助攻,三分球命中率38.5%……小蒋交出的这份成绩单看起来完全不像是一名“一年级”的新秀。

高中时期,蒋祺禹便被评为了“耐高”联赛中队的“五星高中生”,曾入选U18男篮亚锦赛国家队集训名单。在2024、2025年的U21青年锦标赛中,这位身高1米94的双能卫,得分与助攻数据均名列前茅,组织与进攻能力突出。本赛季,蒋祺禹凭借在青年队中的优异表现被上调到天津男篮一线队,并在俱乐部杯上有出色发挥。联赛初期,蒋祺禹并没有获得太多出场机会,但金子总会发光的。在天津男篮遭遇伤病和连败双重打击的那段日子里,蒋祺禹获得了更多的出场时间,他也以自己出色的表现回报了主教练的信任。“特别感谢教练,能在第一年就给我这么多机会。同时也要感谢队友,我表现好时,老大哥们都会鼓励我,打得不好也没有人埋怨我,这让我在场上能够更加放心地出手。”客场对阵山东队,蒋祺禹替补出场22分钟,15投5中砍下18分并送出7次助攻,成为天津队那场比赛最大的亮点。随后对阵深圳队,他又砍下15分4个篮板,其中单节独得10分引爆全场。赛后,主教练张德贵多次提到蒋祺禹与计岩松等年轻球员,盛赞他们是初生牛犊不怕虎,“面对强队没有含糊,展现出了不错的潜力。”

无论是在青年联赛,还是联赛赛场,蒋祺禹都是一名敢打敢拼的球员。近期这波3连胜期间,蒋祺禹先是在与对手争抢时撞破眼皮,头缠绷带又重新回到场上,后又在力克新疆队的比赛中为争抢篮板球戳伤了手指。“年轻人就是要时时刻刻都拼,比赛中磕磕碰碰也是常有的事,球队能赢就行。”蒋祺禹说道。

从去年开始,中国女排开启了大面积的新老交替,众多极具潜力的年轻队员首次进入国家队名单。通过一年的训练与比赛考验,多人获得了国家队主帅赵勇的认可。

其中,今年刚满17岁的二传张籽萱初



中国女排“二年级生”或承担重任

入国家队便占据了主力位置。经过国际大赛的锤炼,张籽萱的技术能力与比赛经验均有大幅提升。上赛季排超联赛,刚刚升入江苏女排成年队的张籽萱也被球队委以重任,作为主力二传帮助球队拿到联赛亚军。陈厚羽去年在国家队也获得了不少出场机会,上赛季排超联赛她也是上海女排的主力副攻。唐欣去年在国家队兼顺主攻与接应两个位置,在江苏女排阵中则以“两点主攻手”为主。来自北京队的主攻手董禹含受到伤病困扰,上海队的副攻王奥芊、接应杨舒茗还略显稚嫩,3人在上赛季的

排超联赛中出场并不算多,但今年能够继续入选国家队,足见主教练赵勇对她们的青睐。

谈及这些“二年级生”,主帅赵勇表示:“通过排超联赛,我们教练组发现这几名队员无论是技术还是心态都有比较大的进步,在各队中都属于重要队员。最重要的是,我们教练组认为她们每个人都比较端正、刻苦的训练态度,愿意沉下心来打磨自己的技术。希望她们通过自己的努力,为中国女排贡献更多的力量。”

津门虎队兵发玉溪

本报讯(记者 顾颖)今天,天津津门虎队将从北京出发奔赴云南,取道昆明前往玉溪,明天20时出战客场对阵云南玉昆队的比赛。玉昆队在中超联赛前5轮比赛中,3胜2负积9分排名第3,上一轮他们刚刚客场4:3战胜深圳新鹏城队。

由于科尔多瓦、闫炳良、郭皓、孙铭谦等多名伤员还很难回归首发阵容,再加上黄嘉辉停赛,此番前往玉溪,津门虎队的人员依旧吃紧。唯一的好消息是,上赛季尾声被迫追加处罚,经历了跨赛季停赛的陈哲宣,从本轮开始正式复出。作为一名中场球员,陈哲宣的复出,能够部分弥补郭皓受伤、黄嘉辉停赛造成的后腰位置人员缺失,不过整体而言,津门虎队这场比赛的排兵布阵,包括替补球员的安插,依旧存在一定的变数,预计届时会给轮换球员更多的出场时间。

上周日被青岛海牛队在最后一刻逼平,本周五又要征战云南的高原客场,实际上留给津门虎队进行心理调整和实战准备的时间都不多。过去几天,除了按部就班做比赛分析和实战训练之外,津门虎队里的每个人,都有意识地在日常点滴中,以不同的方式表达着相互的支持与鼓励。

比如队中的几名老队员,因为感觉自己没能站出来承担更多,向大家表达了歉意,而来自中国香港的球员孙铭谦则在个人社交媒体上发布博文,从自己作为中国香港代表中的一员,因为没能帮助球队打进明年的亚洲杯所感受到的巨大痛苦说起,谈到了自己旁观主教练工作的感悟,球队氛围良好的重要性,表达了他对津门虎队本赛季完成保级任务依旧充满信心。

津门虎队与玉昆队之战,从目前双方人员情况、心理状态以及玉昆队坐镇高原主场的优势看,津门虎队这一战的劣势显而易见。不过一场比赛最终的结果,很多时候并不完全贴合一系列基本条件,因而津门虎队还是要寄望高原之行有所得,还得向战术对路、心理平稳、发挥出色要效益。

此外,中国足协昨天公布了裁判委员会评议组本赛季第三期评议结果。本次共评议了19个判例,其中四成被认定为错漏判。不过上周末北京国安队与成都蓉城队一战后,国安俱乐部发起的3项申诉,最终评议组都支持了主裁判的判罚,将国安俱乐部的申诉驳回。

津门社体展风采

以舞为基 以气为魂

李婉馨:双赛道上的全民健身“陪伴者”

■ 记者 张璐璐

在天津全民健身的舞台上,李婉馨,是一个兼具专业深度与行业影响力的名字。从舞蹈艺术的舞台中央,到健身气功的竞技场,再到社会体育指导的一线讲台,她以十余年的坚守,将肢体美学与传统养生文化深度融合,用专业与热爱,成为津门全民健身事业的生动践行者。

“舞蹈是我安身立命的根基,它教会我用肢体表达情感,用气韵塑造形体,而这份对‘内外兼修’的追求,恰恰与健身气功的核心理念不谋而合。”谈及跨界的初心,李婉馨这样说道。在舞蹈教学中,她逐渐发现,舞蹈追求的“气韵生动、内外兼修”,与健身气功“调身、调息、调心”的核心理念高度契合。这份共鸣,让她毅然投身健身气功领域,开启了双赛道并行的职业征程。

为了啃下健身气功这块“硬骨头”,李婉馨把训练场上的每一分钟都熬成了精进的底气。从清晨到夜晚,她压腿、拉筋,打磨每一个健身气功招式的细节,对着镜子校正姿态,指尖的弧度、呼吸的频率、动作衔接的快慢,都抠到精准无误。

备战全运会期间,训练强度更是翻倍。气舞的编排融合了舞蹈元素,为了让动作既有功法的沉稳,又有舞蹈的灵动,她逐帧拆解解赛视频,精抠每一个细节,汗水浸湿了训练服,她从未停歇。正是这份坚持,让她在第十五届全运会群众项目上拿下健身气功易筋经和气舞两枚银牌,一举成为行业内兼具竞技实力与裁判资质的顶尖人才。

作为国家级社会体育指导员,李婉馨始终将“推广科学健身、传递运动温度”作为使命。在教学中,她坚持“因人而异、因材施教”的原则,针对中老年人群体的特点,她降低动作难度,强化呼吸引导,将八段锦、易筋经等传统功法拆解为循序渐进的练习模块,让健身气功成为安全舒心的养生选择;针对青少年群体,她融入趣味教学,将五禽戏的仿生动作设计成互动游戏,让孩子们在玩乐中提升技能,让传统功法成为青少年强身健体、传承中华文化的新载体。

“我始终觉得,社会体育指导员不是‘教练’,而是‘陪伴者’。”李婉馨说,“看到叔叔阿姨们从动作僵硬到舒展自如,从不爱出门到主动带动邻里锻炼,看到孩子们在功法练习中收获自信、强健体魄,这比我自己拿奖牌更有成就感。”