



创新训练模式增实力 塑造团队品质强精神

天津柔道队的冠军培养秘籍



■ 记者 李蓓 摄影 崔跃勇

走进天津市柔道训练基地的大门,迎面而来不是喧嚣,而是一面沉默的“英雄谱”,满墙冠军定格了过往荣耀。拾级而上,一面贴满作文的“迎奥运拼全运学习园地”让人以为误入学校,但接下来的两幅书法作品又会将你拉回到天津柔道队,分别是“爱国、诚信、敬业、乐观”和“会当凌绝顶,一览众山小”,因为它们完全契合了这支队伍拼搏向上、勇攀高峰的精神。走向5楼,训练馆的呐喊声和摔打声愈发响亮。穿着道服的总教练赵治山从旁边的小屋中走出来,领着大家走进他的“家”。

成绩优异仍未雨绸缪

2026年即将过半,在已经结束的全国柔道锦标赛、全国柔道青年赛和全国柔道积分赛辽宁朝阳站比赛中,天津队都斩获4枚金牌,巩固了国内领先地位,赵治山却居安思危,表示成绩的背后有喜有忧,他说:“虽然我们的成绩还不错,但优势级别过于集中,主要都在小级别,大级别的选手太少了,不像山东、辽宁这些体育大省实力那么均衡。”天津队目前大级别能在国内名列前茅的,女选手只有牛馨冉,男选手则为李瑞轩、李瑞毫兄弟,在最近一次的积分赛上,牛馨冉没有报名参加,李瑞轩、李瑞毫获得一银一铜,“全运会后大家的状态都不太好,他们俩在国内受到的关注很多,大家都瞄准他们在做针对性训练,我们就必须主动创新、强化备战,同时也要研究对手,否则不进则退。”赵治山说道。

在此次比赛中,天津队的唐婧等老将纷纷升级别参

赛,一直参加-63公斤级的唐婧,此番却在-70公斤级角逐中夺冠,赵治山表示这样做主要出于延长其运动寿命的考量,“随着年龄增长,长期控体重越来越困难,从而也会影响状态,为了能让他们再多打几年,同时也可以弥补队伍级别空缺,兼顾团体赛需求,就给他们升级别了,唐婧现在是以教练兼队员的身份传帮带。”采访间隙,唐婧便带着小将谢明芬一起奔赴国家队集训去了。

探索全新训练模式

十五运会上,18岁的陶昱颖和20岁的惠欣冉夺冠,刷新全运会柔道项目冠军年龄新低后,本次辽宁积分赛上,18岁的谢鸿艳和16岁的谢明芬双双摘金,天津柔道队的成才率之高令人惊叹,一支队伍出一个冠军靠天赋,批量产出冠军靠的是成熟完善的教练体系与训练模式。

赵治山表示,传统培养模式存在短板,队员多是从十五六岁开始训练,经四五年的打磨,二十三岁才出成绩,此时冲击国际大赛,提升空间已十分有限。因此必须调整思路,优化年龄结构,力争让队员早成才、快出成绩。“陕西全运会我们没拿到金牌,痛定思痛决心深耕人才选拔,坚持走访各地体校挖掘优质‘苗子’。之后我们一直在尝试新的训练模式,成绩就是最好的验证。如今年轻选手批量崛起,队员对教练团队的信任度更高,百分百执行训练计划,队内沟通越来越顺畅,成绩实现稳定且可持续提高,形成良性循环。”

赵治山表示柔道训练是综合性对抗项目,无法用单一数据评判实力,不是只要跑得快、力量大就一定夺冠,柔道比赛的对抗中全程会受干扰,因此抗干扰训练是核心提升环节。“过去我们偏重技术打磨,如今训练体系更全面:力

量与体能是主体,且必须综合发展,小级别侧重强化力量,大级别侧重提升速度,缺一不可。”每天的训练都要亲自披挂上阵演示技术动作的赵治山,还要求队员建立逆向思维,“比赛中不要只考虑自己怎么打舒服,要时刻想着怎么打能让对手不舒服。”

打造核心精神品质

日常培养队员们多维度思维能力,是天津柔道队的成功之处,毕竟作为专业运动员,还要经常写论文是真的不常见。“我要求队员们在赛前都要手写目标誓言,主力队员的冲金目标,陪练队员的团队职责,这些东西写下来,一是帮助队员树立正确的价值观:明确为团队、为国家而练,把个人价值与集体荣誉结合,格局大了,赛场表现与语言表达自然有分量。现在的孩子习惯电子输入,手写文字也是一种思考的过程,能强化信念、梳理思路。运动员的固有思维只会考虑自己的技术动作,比赛成绩之类,这就需要教练的引导,让队员不仅会练,更要会思考、能表达,让每个人都会用教练员的思维去指导自己的训练。”赵治山说。

日复一日的精细化管理中,造就了天津柔道队独树一帜的精神面貌,每日训练结束,不管教练有没有看见,每一名队员在下垫子前都会冲着教练深鞠一躬,这已然成为刻进骨子里的肌肉记忆,更是对教练员悉心教导的真心感谢。哪怕不在天津队,在国家队集训的惠欣冉、陶昱颖等队员,离开了赵治山的眼皮子底下,还是会“认真”二字倾注在日常训练的每个动作中,这份执着甚至让国家队的陪练员们苦不堪言,直言被摔得“太疼了”。荣誉与汗水咫尺相依,天津柔道队就这样用铁血坚守淬炼着明日的金牌。

朱雪莹重返国家队开启新征程

■ 记者 苏娅辉

5月24日,朱雪莹回到国家蹦床队。这一刻,她正式开启了洛杉矶奥运会的备战。她表示,开启新征程,努力往前走,奔向洛杉矶奥运会。

5月中旬,朱雪莹在全国蹦床冠军赛上夺得女子网上个人冠军,当时她已确定重返国家队。5月24日,她回到了曾经战斗过的地方。“巴黎奥运会结束后国家队要外训,为了便于治疗和恢复伤病,我就申请回天津了。其间国家队也多次联系我,希望我回去,一方面是我的伤病还在恢复中,一方面是我现在队员兼教练的身份,所以一直没回。”朱雪莹表示,“明年奥运会积分赛就要开始了,我

现在回来也是开始适应国际比赛。”经过天津方面专业人员的治疗,朱雪莹的身体恢复得非常好。“身体调好了,心情也好了。”她说。

看着熟悉的训练馆、宿舍、餐厅,还有每一条路和工作人员,朱雪莹的脑海中虽然会闪现出过往,但心境已不似从前。“工作人员们看到我都特别热情,说‘回来了’。看到熟悉的一切我感觉很亲切,但内心很平静。”经历了伤病的困扰、职业生涯的起落沉浮以及种种历练,她变得更为成熟。“我的心态发生了变化,也是成长吧。新的起点,从零开始,重新出发。”如今,朱雪莹的训练都是“以我为主”,按照自己的节奏进行,她也迎来了与新教练胡俊雄的首次合作,更多时候,胡教练是在她训练时在一旁辅

助和保护。

回到天津队的一年多时间里,朱雪莹只回过一次位于北京的家。现在回到北京体育大学国家蹦床队训练基地,她终于有时间和家人团聚。“周日(5月31日)我爸妈过来了。早上8点多就给我打电话说到了,我当时还没起床。”说到这里,朱雪莹笑得像个孩子。“之前很长时间没回家,都是打电话、视频。这次爸妈过来了,我们在校园里走了走,还在冠军之路那里看了我的‘脚印’。”朱雪莹说,和家人在一起很踏实,也很放松。

6月和7月,朱雪莹将接连参加瑞士和葡萄牙两站世界杯。“我很期待去瑞士,上一次去那里还是10年前。当时也是世界杯,我获得个人和双人同步两枚银牌。”对于即将开始的世界杯,朱雪莹表示,“我不会给自己定名次上的目标,而是会定分数上的目标。比如,技术分、高度分、位移分、总分。就像之前的全国冠军赛一样,我的目标是达到58分。”

榜首的成都蓉城队,领先排在第2位的重庆铜梁龙队13分,正常情况下,冠军归属的悬念已经不大,基于此,在5月中下旬,蓉城队主教练阿洛伊西就已经表示,没有太考虑这个窗口期人员调整的问题。

目前排在积分榜末尾的天津津门虎队,球迷们都希望球队能做实质性补强,以增加联赛后半程的晋级胜算,不过由于赛季开始前萨尔瓦多手术,以及罚10分之后作为“急救章”引进了格劳,津门虎队已经用满了整个赛季可用的6个外援名额,眼下的变化无非是一旦给伤愈的萨尔瓦多报名,哪名外援撤报名的问题。

除了外援,寄希望于通过引进内援补强也并不容易,因为一般俱乐部都不太会利用夏季注册转会窗口引进储备球员,而即插即用的当打球员,更是转会市场中的稀缺,假如没有特殊原因,很难参与流动,这也是为什么津门虎队主教练于根伟在被问及内援引进时,特别提到“要看有没有运气”的原因。

泰国队近期在国际足联排名中升至第93位,已经超过了中国男足。

目前,中国男足各级国家队都在进行集训和比赛。在法国举行的土伦杯小组赛第2轮比赛中,中国U19男足0:3不敌刚果(金)U23队,遭遇本届赛事首场失利。由于年龄差距原因,中国U19男足本场比赛相当被动,全场比赛没有射门,不过防守端经历了考验,这对于球队的进步也是一件好事。

此外,中国U23男足也在进行着备战工作。按照计划,球队将于6月上旬先后在贵州遵义、贵阳,与塔吉克斯坦U23国家男子足球队进行两场热身赛。

2026年世界女排联赛揭幕

中国女排无缘“开门红”

本报讯(记者 谢晨)2026年世界女排联赛昨天揭幕,中国女排在首站分站赛坐镇南京主场,在昨晚的首轮比赛中迎战捷克女排。赛季首秀,中国女排却表现得不如人意,最终以0:3(20:25、20:25、24:26)不敌捷克女排,遗憾无缘“开门红”。

本场比赛,王媛媛、刁琳宇、王梦洁和杨舒茗没有进入14人比赛名单,中国女排主帅赵勇首发派出庄宇珊、董禹含搭档主攻线,昨天恰逢17岁生日的郭中楠与陈厚羽联手副攻线,张籽萱出任二传,接应二传是唐欣,自由人为倪非凡。

比赛开始后,中国女排虽然在拦防方面给予对手一些压力,但在自身的主动进攻得分方面却效率偏低,以20:25先失一局,第2局进入中局阶段,中国女排失误开始增多,比分再度陷入落后,主帅赵勇在“两点换三点”战术中换上队长龚翔宇与替补二传解盛钰,但场上局面依然略显被动。20:25,中国女排再输一局。第3局中国女排再做阵容调整,队长龚翔宇首发出任接应二传,唐欣回到主攻位置联手董禹含,中国女排的整体运转逐渐向好,但此前连赢两局的捷克女排气势不减,两队本局形成拉锯。局末阶段虽然中国女排挽救了一个赛点,但最终还是以24:26输掉第3局,总比分0:3不敌捷克女排。

全场比赛的技术统计显示,中国女排进攻得分以50:54落后,拦网得分6:6与对手持平,发球得分1:0领先捷克女排,但失误送出16分比对手多了9分。今晚,中国女排将在首站分站赛次轮对阵泰国女排。

武汉女足国际邀请赛

中国女足负于俄罗斯女足

本报讯(记者 顾颖)



新华社发

2026武汉女足国际邀请赛昨晚揭幕,中国女足坐镇五环体育中心体育场对阵俄罗斯女足,最终中国女足在比赛的最后阶段暴露出问题,被对手绝杀,1:2告负。利用这场比赛的机会,“中国之队”还为35岁的老将古雅莎举办了退役仪式,她的球员生涯中,曾参加过两届奥运会、3届世界杯、3届亚洲杯、4届亚运会。

昨天的比赛,是中国女足继3月亚洲杯之后的又一次正式亮相。之前的亚洲杯赛上,中国女足冲入4强获得了明年世界杯的参赛名额,但是未能实现杀进决赛的目标。为了备战今年秋天的日本女足世界杯,以及为明年的世界杯做准备,中国女足此番在武汉集训,并与俄罗斯女足进行两场热身赛,而自从主教练米利西奇上任以来,本期集训与过往最大的不同是“深度新老交替”,队中“00后”球员占了大半。

基于中国女足目前自身能力水平的考量,昨天交锋的对手俄罗斯女足具备相当实力,米利西奇赛前评价对手时表示,俄罗斯女足战术体系成形、身体对抗能力强,和这样的对手交锋是不小的考验。昨天中国女足的首发阵容由老将王霜领衔,上半场两队发挥一般,场面比较沉闷,也没有进球出现。

下半场开场后不久,第54分钟,俄罗斯女足率先进球,之后第60分钟,王霜远射帮助中国女足扳平了比分。比赛尾声阶段,随着体能的下降,中国女足的奔跑强度有所下降,防线也有一些脱节,第86分钟被俄罗斯女足2:1再度领先,之后补时阶段俄罗斯女足还有进球,不过被判越位进球无效。6月7日两队将再度交锋。

记者观察

他接住了美加墨世界杯的第一波“流量”

■ 记者 滕达

还有一个多星期,美加墨世界杯就将正式打响,各类品牌也纷纷“亮招”,开启世界杯营销。令人稍感意外的是,铺天盖地的世界杯广告中,一个既熟悉又陌生的身影与梅西、C·罗、姆巴佩等巨星一起成为了主角,他就是即将开启个人第二次世界杯之旅的马宁。运动品牌、科技产品、家用电器、食品乳业……一时间各种“品鉴官”“体验官”以及两家平台签约博主的头衔,一起“砸”到了马宁头上。让很多人不禁感叹,美加墨世界杯的第一波“流量”居然被马老师接住了。

那么,问题来了,为什么是他接住了这波“流量”?或者说,这波“流量”为什么会相中一位裁判,一个经常在足球比赛中“煞风景”的角色?

世界杯的营销与一般营销最大的区别可能就是“专业”,需要和足球紧密联系在一起。可偏偏,中国男足又常年远离这个大舞台,中国品牌想要“搭车”就只能花大价钱签约外国球星或是球队。但这些球星或球队,和中国的联系并不紧密,甚至搞不好还会引发其他球迷的抵制,最终的结果算不上是“事半功倍”吧,也只能算是“效果平平”——这些年,能够给大家留下深刻印象的国产品牌世界杯广告,恐怕就只有因为网友玩梗而火起来的“慌得一批”系列了。而马宁,作为一位真正踏上世界杯赛场、亲身参与世界杯比赛的中国人,自然会被各品牌视作本土化表达的重要抓手,更何况,他本身还自带话题度和“黑红体质”。

当然,除了稀缺性这一点,马宁能够“简单接到手软”还与他“玩得起”的性格有关。尽管经常陷入舆论漩涡,但马宁并不像其他裁判那样“低调”或是刻意躲避一些言论,反而积极通过社交媒体发声,最近这段时间,无论是与韦世豪的互动还是和范志毅的直播,更是玩自己的梗玩得不亦乐乎,让人们看到了“卡牌大师”的另一面。与此同时,随着执法经验的日渐丰富,马宁的专业口碑也在不断提升,特别是在本赛季中超赛场频繁出现错判、漏判、软哨、昏哨的情况下,很多人都开始怀念穿梭于各大国际赛场,无暇顾及中超的马宁——这种“黑转粉”的故事谁不会不喜欢呢?

无论是马宁还是施大爷的“最佳状态”,爆火的背后都蕴含着相同的脉络:稀缺、专业、接地气,还“玩得起”,这些词汇凑在一起基本就等于掌握了“流量”的密码。

中超“二转”开窗在即 补强并不容易

■ 记者 顾颖

按照中国足协的时间表,今年足协杯第4轮比赛,将在6月19日至21日完成全部16场淘汰赛,此前一天,今年国内职业联赛的夏季注册转会窗口开启。

理论上说,利用这个夏季窗口流动的中超球员,只要确定得早,第一时间完成手续,都可以利用这一轮足协杯赛的机会登场参赛,与新加盟球队的队友们在实战中磨合,不过从目前的情况看,今年各俱乐部参与“二转”的活跃度,预计普遍比较低。

以上海申花、上海海港等俱乐部为代表,他们的外援

配置几乎从赛季初开始,就一直受伤病困扰有缺阵,外援长休折损了球队的战斗力,也让球队的成绩大打折扣。在规则允许的范围内尚有注册名额,抓住这个窗口期做外援补充微调,是最为积极的应对,不过能够实现这方面的规划,除了需要相应预算的支持,意愿同样非常重要。上赛季中总共有10家俱乐部引进了11名外援,其中不乏米特利策、韦斯利那样大手笔的局面,今年恐怕出现的概率比较低。

2026赛季是一个特殊的中超赛季,参加本赛季中超联赛的16支球队中,9支球队因历史遗留问题被扣分,没有受到扣分困扰的7支球队,都参加中超联赛时间不长。联赛半程过后,排在前列的球队,都是无罚分球队,其中排名

因旧伤出现反复,近期同样无法参赛。拜合拉木因在国家队训练中受伤,将不随队前往新加坡参加比赛,后续依据恢复情况决定是否参加本场比赛。

中国男足前往新加坡参加热身赛,是2026年第3期集训的重要环节,这场比赛安排在明天进行。之后,中国男足将于6月9日在浙江金华对阵泰国队。在传统印象中,和东南亚球队热身并不会提升中国男足的水平,但实际上

国足开启热身赛之旅

本报讯(记者 申坤)昨天,中国男足从上海飞赴新加坡,备战明天客场对阵新加坡队的热身赛。出发前,中国男足官方宣布,程进、蒋光太、拜合拉木因伤无缘出征,教练组紧急补招高天意入队。

在官方伤情通报中,中国男足透露了几名国脚的受伤情况。程进由于在中超比赛中受伤,经医务组评估无法满足比赛需要,将返回俱乐部接受康复治疗。蒋光太