

# “决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面” 巡回宣讲活动西藏站走进西藏藏医药大学

拉萨融媒讯(记者郝奕凝)7月20日,“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲活动西藏站走进西藏藏医药大学,与广大师生进行了亲切交流,分享了他们在赛场内外的点滴故事,生动诠释了中华体育精神的深刻内涵。

此次活动由中央宣传部和国家体育总局共同主办,旨在展现我国体育健儿祖国至上、为国争光的赤子情怀,顽强拼搏、自强不息的必胜信念,以及团结协作、并肩作战的宝贵品质,激励广大人民群众特别是青年一代拼搏进取、勇敢追梦,为中国式现代化挺膺担当,书写全新篇章。

当天上午,马龙、龙道一、陈清

晨、郭崎琪、李倩等奥运冠军来到西藏藏医药大学。学校师生早早列队等候,伴随着热情的牦牛舞,大家用热烈的掌声和欢呼声迎接奥运冠军的到来。西藏藏医药大学讲师张天世说:“奥运冠军的到来对学生来说是一次非常难得的经历。他们不仅带来了竞技场上的拼搏精神,更传递了一种积极向上、追求卓越的人生态度。这与我们学校培养德才兼备、具有坚韧不拔意志和创新精神人才的目标高度契合。我们希望通过与奥运冠军的交流,学生们能够汲取到强大的精神力量,这对他们的全面成长将十分有益。”

在运动员宣讲环节,中华体育精神在冠军们的讲述中愈发鲜

活。陈清晨坦言自己并非天才,身材的劣势让她坚持“练到和别人一样”。在东京奥运会女双摘银后,她与搭档相互支撑,在巴黎奥运周期搭档肺炎住院时,她化焦虑为动力坚持训练,最终携手夺冠。李倩17岁从篮球转练拳击,曾因起步晚被看衰,并长期背负“千年老二”的标签,但她从未放弃。在巴黎奥运周期,她顶住了换教练、改技术的压力,最终圆梦金牌。郭崎琪分享说,自己6岁接触艺术体操,9岁离乡训练。从个人项目转集体项目后,她与队友每天训练10小时。从2023年斩获中国艺术体操首个世界冠军,到巴黎奥运会以《凤鸣凌霄》的表演摘得首枚奥运金牌,中

国艺术体操用“中国风”展现了文化自信。

聆听了奥运冠军的宣讲,现场学生高呼“体育力量,中国精神!体育精神,绽放高原。”学生索南拉毛表示自己非常喜欢乒乓球,见到奥运冠军马龙时,她激动地提问道:“您参加了四次奥运会,拿到那么多冠军,从当年的‘小将’到如今的‘老将’,您对乒乓球这项运动的理解有什么变化?乒乓球对您的意义是不是不一样了?”马龙在回答中坦言,乒乓球陪伴了自己30年,这种感情无法割舍,目前还没有找到合适的理由说再见。他也鼓励青年学子坚持梦想,不断奋斗。在互动交流中,龙道一表示,希望通过自身经历传递社会正能量。

## 有遗憾的第一步,是中国女篮需要迈出的第一步

新华社记者 苏斌 李博闻 郑直

随着在20日进行的2025女篮亚洲杯季军争夺战中以101:66战胜韩国队,中国女篮以第三名的成绩结束了洛杉矶奥运周期的第一项大赛。对于中国女篮来说,新周期的第一步固然留有遗憾,但通过比赛总结经验、发现问题,明确接下来的发展思路,是本届亚洲杯带来的更重要的启示。

上一个奥运周期,中国女篮经历过世界杯亚军、亚洲杯冠军和亚运会冠军的辉煌,也品尝过巴黎奥运会无缘八强的苦涩。进入新奥运周期,中国女篮做出调整。今年2月,宫鲁鸣出任中国女篮主教练,这位曾带领中国女篮夺得亚锦赛和亚运会冠军的67岁老师,时隔20年再掌球队教鞭。

球员方面,中国女篮开启了新老交替的进程。随着4月集训名单公布,新一届中国女篮正式组建。名单上既有杨力维、黄思静这些大赛经验丰富的球员,也有张子宇等多位潜力新星。

从4月下旬开始,中国女篮先后在昆明和北京展开集训。宫鲁鸣的带队思路是将思想教育、队伍管理与严格训练相结合。为期四周的高原训练期间,宫鲁鸣提出“万次投篮计划”,即每名队员都要完成近一万次的投篮任务,通过高强度、结构化的投篮训练,系统性提高投篮技术的稳定性和命中率。

加强体能训练的同时,中国女篮注重训练的科学化,包括选材、制订训练计划、训练过程的监控、训练后的恢复,以及对训练效果进行系统总结和调整等多个环节。

训练效果需要通过实战来检验。6月13日至7月8日,中国女篮参加了六场热身赛,取得了5胜1负的战绩。相较于成绩,通过比赛磨合阵容、尝试打法是中国女篮更重要的任务,特别是能在亚洲杯开始前与主要对手日本队和澳大利亚队有过招的机会,对于中国女篮的备战更具锻炼价值。

这种实战检验也延续到了亚洲杯小组赛阶段。就整体实力而言,印度尼西亚、韩国和新西兰队都很难给中国队制造太多威胁。无论是张子宇和韩旭的“双塔”组合,还是无中锋的“五小”阵容,均在不同时段得到检验。

半决赛对阵日本队,中国女篮迎来了真正考验。在19岁控球后卫田中心的带领下,日本队一开场就用精准的外线投射给中国队来了个“下马威”。田中心去年还在跟随青年队参加U18女篮亚洲杯,时隔一年重回深圳的她,已成为日本女篮国家队的首发后卫。她用首节三分球5中5、独取21分的表现,为日本队取胜奠定了基调。每当中国队起势时,日本队总能用外线投射作出回应,她们用16记三分球浇灭了中国队卫冕的希望。

中国女篮及时调整状态、平复心情,在不到24小时后以一场大胜结束了本届亚洲杯征程。

这是杨力维参加的第五届亚洲杯。2023年亚洲杯,她在半决赛中膝盖受伤,不仅错过了决赛,此后还经历了长时间的康复过程。重新踏上亚洲杯赛场,杨力维依然是那个风驰电掣的中国女篮队长,她用一次次突破与快攻点燃了现场气氛。

跟随姐姐杨力维的脚步,杨舒予逐渐成长为中国女篮的主要进攻点之一。23岁的她突破犀利、出手坚决、防守积极,已在场上显露大将风范。

20日进行的季军争夺战,或许是已在俱乐部出任主教练的黄思静的最后一场国际比赛。赛前奏唱国歌时,她不禁潸然泪下。“有幸跟随国家队征战了10年,当来到生涯末期的时候,回顾这10年,有遗憾也有高光,但更多的是不容易。”

在代表成年队参加的第一项大赛上,18岁的张子宇在万众瞩目下交出了场均15.6分、5.6个篮板的数据。拥有2米26的身高和出色的臂展,张子宇的篮下统治力显而易见,但同样不容忽视的还有她移动速度快的短板,这一点在遇到“小快灵”打法的日本队时被无限放大,“小巨人”还有很长的路要走。

“她的发展空间很大,但现在大家对她的期望值太高了。其他队员和她的整体攻防配合还欠缺默契,尤其是防守端漏洞很多,但这些都是我们必须经历的过程。”宫鲁鸣说。

韩旭在半决赛后泪洒新闻发布会。过去两年为了更好地完成国家队备战任务,她放弃了征战海外联赛的机会,这让她承受了不少舆论压力。展望未来,韩旭坚定地说:“在结束今年的这些重要赛事之后,如果有(征战)海外联赛的机会,我会全力以赴地去争取。”

宫鲁鸣表示,虽然没有实现夺冠目标,但本次比赛得到的经验,对球队未来发展更重要。“我们确实看到了自身的很多不足,我们会很好地总结,很好地训练,希望队伍保持拼搏、不服输和不服输的精神,这是我们未来能够发展的基本条件。”

回想十年前,中国女篮在亚锦赛(亚洲杯前身)决赛中输给日本队35分,又在里约奥运会上仅取得第10名的成绩。此后中国女篮开启新老交替的进程,将重返世界大赛领奖台作为孜孜以求的目标,并且制订了两个奥运周期的规划。韩旭、李月汝、王思雨、李缘等年轻球员登上世界大赛舞台,中国女篮形成了东京奥运周期的主力框架并沿用至巴黎奥运周期。

失利会暴露出一定问题,但不会迟滞中国女篮新老交替的脚步。山顶的风景很美,而努力向山顶攀登的过程同样应当被看见。

(新华社深圳7月20日电)

## 日本羽毛球公开赛： 石宇奇夺冠 国羽三金收官

新华社东京7月20日电 2025年日本羽毛球公开赛20日进行了各单项决赛,中国队拿下三项冠军,分别是男单(石宇奇)、女双(刘圣书/谭宁)和混双(蒋振邦/魏雅欣)。

男单决赛中,石宇奇面对卫冕

冠军法国选手拉尼耶。拉尼耶在开赛开局就持续施压,一度与石宇奇战至17平,随后石宇奇连得4分以21:17拿下首局。第二局前段双方战至7平后,石宇奇开始发力,最终拉开比分并以该局21:15、总比分2:0取得胜利。

女双决赛中,刘圣书/谭宁以21:15、21:14直落两局击败马来西亚组合陈康乐/蒂娜,成功卫冕。混双决赛,蒋振邦/魏雅欣与泰国组合德差波/苏皮萨拉鏖战三局,以21:19、16:21、21:15胜出。

女单决赛中,中国队女单选手

王祉怡以12:21、10:21不敌世界排名第一的韩国选手安洗莹,屈居亚军。今年以来,安洗莹在她参加的七站世界巡回赛女单赛事中赢得了六项冠军。

男双比赛桂冠被韩国组合金元昊/徐承宰夺得。



### 自由自选冠军 中国队获集体 花样游泳

7月20日,在新加坡举行的2025年世界游泳锦标赛花样游泳集体自由自选决赛中,中国队获得冠军。

这是7月20日,中国队在比赛中。(新华社发)

## 大运会综合： 中国队再添两金 游泳项目竞争激烈

新华社德国埃森7月19日电(记者季嘉东、张荣锋)2025年莱茵-鲁尔世界大学生夏季运动会19日的比赛中,中国代表团共收获2金3银1铜,郑钧之和艾衍含在跳水和游泳赛场各拿一金。

在跳水比赛中,郑钧之和莫永华包揽跳水男子10米台金银牌。郑钧之的第四跳动作207C获得了一个全场唯一的10分满分,引发现场所有观众的呼喊与掌声。

赛后郑钧之表示,比赛过程比较曲折,自己并不满意,因为没有发挥出真实水平。不过这是自己第一次出国参加比赛,能够有惊无险获得金牌,还是比较兴奋。回国以后会抓紧训练,未来希望能够有机会进入国家队。

莫永华当天共有两枚银牌入

账。稍早时间,他与队友屈芷萱、莫政雄、何妍伟在跳水混合团体决赛中,以8分之差憾负东道主德国队。“团体赛错失金牌让我们很沮丧,但这并没有影响到我后面的发挥。我本来有机会可以拿到这枚(男子10米台)金牌,但这就是体育比赛,有赢就有输,只要金牌是中国队的就可以。”莫永华说。

在跆拳道男子68公斤级决赛中,面对老对手、来自泰国的班隆·杜丁当,中国选手梁育帅先丢一局,在第二局1:3落后且比赛时间仅剩不到20秒时,梁育帅顽强将比赛拖入第三局,最终获得银牌。当日早些时候,罗妙溢在跆拳道女子46公斤级比赛中为中国队获得铜牌。

“之前和他打的时候我落后挺多,但这次很接近,我觉得自己也有

挺大进步。”梁育帅说。

巴西跆拳道选手玛丽亚·帕切科在女子57公斤级比赛中战胜突尼斯选手查伊玛·图米,为巴西代表团赢得本届赛事首金。

游泳赛场上的争夺同样激烈。中国选手艾衍含在女子100米自由泳决赛中上演“边道奇迹”,以0.23秒的优势力压法国选手莉松·诺瓦奇克,夺得金牌。

美国代表团当天的4枚金牌都来自游泳比赛。雅各布·米切尔以1分46秒22摘得男子200米自由泳桂冠;埃马·韦伯在女子50米蛙泳决赛中以30秒61夺得金牌;米拉·尼卡诺罗夫以8分27秒61夺得女子800米自由泳冠军;在男女4x100米混合泳接力决赛中,美国队以3分44秒40夺冠。

南非选手彼得·科策在男子100米仰泳决赛中,以创造赛会纪录的51秒99力压两名美国选手,为南非代表团赢得赛事首金。

日本选手森拓海同样在男子200米个人混合泳决赛中创下赛会纪录,以1分57秒24的成绩夺冠。

目前,美国代表团以9金6银11铜占据奖牌榜榜首,韩国代表团以5金4银6铜排在第二,中国代表团以4金7银3铜位列第三。

20日,中国代表团将继续在多个项目上冲击领奖台,包括跳水项目的男子双人10米台和女子10米台、游泳项目的女子4x200米自由泳接力等。乒乓球男子和女子团体决赛也将于20日进行,中国队有望夺金。此外,中国队将在女排四分之一决赛迎来一场硬仗,对手是巴西队。

## 世界男排联赛： 保加利亚击败波兰

新华社华沙7月19日电(记者张章)在19日进行的世界男排联赛波兰站比赛中,保加利亚队经过五局苦战3:2击败东道主波兰队,法国队则直落三局战胜伊朗队。

在上一轮负于古巴队之后,波

兰队希望通过本场比赛重新找回节奏,以迎战本站赛事最后一轮与劲敌法国队的比赛。本场比赛,波兰队在首局轻松以25:17取法国队则直落三局战胜伊朗队。

在上一轮负于古巴队之后,波

界排名第一的东道主只差一步。第四局,波兰队凭借雅各布·科哈诺夫斯基关键时刻的发球得分,以29:27艰难拿下,将比赛拖入决胜局。

第五局,保加利亚队展现出更

强的韧性。最终,西梅翁·尼科洛夫的发球直接得分帮助球队以15:11锁定胜局。保加利亚队主教练布伦吉尼率队取得联赛第六场胜利,目前球队排名第八,仍有希望晋级总决赛。

本场比赛中,保加利亚队主攻亚历山大·尼科洛夫独揽全场最高的24分,阿塔纳索夫和安托夫各贡献13分。波兰队方面,波伦巴得到全队最高的15分。

当晚另一场比赛,法国队3:0横扫伊朗队。

## 女篮亚洲杯金牌赛因天气原因取消 中国队摘银

新华社西安7月20日电(姚友明、汪桐羽)20日,2025年女子垒球亚洲杯比赛在西安体育学院鄠邑校区落下帷幕。因为天气原因,最后一天的金牌赛和铜牌赛全部被取消,赛事将按照循环赛阶段排名确定名次。最终日本队获得冠军,中国队收获亚军,中国台北队和菲律宾队分列三、四名。

中国队主教练唐昌冬表示,本届亚洲杯,中国女子垒球队展现出百折不挠、顽强拼搏的精神风貌,令人印象深刻。但另一方面应该看到,与日本队相比,中国队的差距是全方位的。“在日本,垒球在棒球的带动下发展得非常快,有一套从学校到大学、再到成年队的完整培养体系,(日本国内)联赛中,日本队聘请了世界一流投手跟队员混搭在一起比赛,所以水平提升得很快。”

唐昌冬表示,要正视这种差距,只有敢于面对,未来才有可能实现超越。

女篮亚洲杯后,中国队将前往四川省进行训练,备战即将开始的世界运动会垒球比赛。

当日两场比赛全部被取消,比赛将按照循环赛成绩决定最终名次。由此,日本队凭借循环赛9战全胜的成绩获得冠军,中国队8胜1负位居亚军,中国台北队和菲律宾队分列三、四名。

中国队主教练唐昌冬表示,本届亚洲杯,中国女子垒球队展现出百折不挠、顽强拼搏的精神风貌,令人印象深刻。但另一方面应该看到,与日本队相比,中国队的差距是全方位的。“在日本,垒球在棒球的带动下发展得非常快,有一套从学校到大学、再到成年队的完整培养体系,(日本国内)联赛中,日本队聘请了世界一流投手跟队员混搭在一起比赛,所以水平提升得很快。”

唐昌冬表示,要正视这种差距,只有敢于面对,未来才有可能实现超越。

女篮亚洲杯后,中国队将前往四川省进行训练,备战即将开始的世界运动会垒球比赛。

当日清晨开始,西安市鄠邑区发生降雨。中国台北队和菲律宾队之间的铜牌争夺战原定于上午9时开始,中国队与日本队之间的金牌赛被安排在11时,不过两场比赛均没能按时开始。12时许,记者从赛事组委会得到消息,最晚将在14时决定比赛是否能恢复进行,如果比赛无法恢复,那么当日的两场比赛将全部被取消。

13时25分,记者接到消息,