2026年11月9日 星期一
责任编辑：胡家容 编辑：拉珍 校对：唐熙
拉萨日报

两年后主场作战，美国举重准备好了吗？

新华社记者 杨博毅 郁思辉

美国举重队近年来突破不断。2024年巴黎奥运会男子61公斤级比赛，汉普顿·莫里斯摘得铜牌，这是美国男子举重自1984年以来首枚奥运奖牌；女子71公斤级赛场上，奥利维娅·里夫斯以总成绩262公斤登顶，成为24年来首位美国举重奥运金牌得主。一年后的2025年世锦赛，美国女队站上团体最高领奖台，男队名列第三。

在本届宁波举重世锦赛上，美国队派出16名选手，男、女各8人。截至记者发稿，美国队已经拿下3银3铜。两年后的洛杉矶奥运会，将在主场作战的他们，准备好了吗？

带着这个问题，新华社记者在宁波专访了美国举重队主教练迈克·加托内。

“在我看来，中国就是举重界的凯迪拉克，是世界上最好的举重队伍。”谈起中国举重健儿的实力以及国家队培养模式，加托内说。

加托内介绍，美国举重的人才选拔主要靠两条路径。首先是跨界跨项的选手，力量训练在美国相当普及，从小打排球、练田径的青少年普遍会做深蹲、高翻等力量训练，很多孩子因此有机会触及到杠铃，体能教练也能借此发现力量出众的苗子。“我自己以前也是玩链球的。”他说。

加托内表示，美国的大级别举重选手也常被美式橄榄球等运动分流，因为橄榄球更能“赚钱”、更易拿到大学全额奖学金。在男子110公斤级A组登场的科尔比·弗格森，就是从橄榄球转练的举重。

第二条路径是私人俱乐部，加托内以里夫斯为例：这位来自田纳西州的姑娘，在父母的带动下开始接触CrossFit运动（一种高强度功能性训练体系）。直到她为了进一步提升，选择了更为专业的俱乐部，然后遇到了改变自己命运的专业举重教练。

“剩下的故事，大家都知道了。”加托内面露自豪地说，里夫斯这位美国历史上最年轻的举重奥运金牌得主，如今在社交媒体上有16万的粉丝量，成为了万千美国少女走进举重馆的动力。

本届世锦赛女子86公斤级比赛中，收获抓举铜牌的尼科尔森有着同样的经历：“我一开始练的是CrossFit，后来才转到举重，它慢慢变成了我热爱的事。”这位刚刚完成自己成年世锦赛首秀的美国女孩说，她并不是一个擅长跑步、心肺条件优秀的人，如果没有接触Cross-Fit，“我大概不会选择举重”。

居住在芝加哥的加托内，需要统筹指导遍布全美国的队员，靠社交媒体和电子平台带起一支“远程队伍”。比如居住在亚特兰大的汉普顿·莫里斯，加托内会通过每周让他上传训练视频的方式进行线上指导，沟通恢复情况。加托内认为，留在熟悉的环境和家人身边，这或许对运动员的心理状态有好处。

此外，每位运动员也会聘请私人教练，并由运动员本人自掏腰包雇佣。

世锦赛期间，私人教练负责制订计划、打磨技术，帮助队员适应比赛节奏。在女子77公斤级选手玛蒂·罗杰斯的个人教练埃米·埃弗里特看来，私人教练实际上承担着发展教练的角色。“每个私人教练把运动员从各个年龄培养到一定水平，之后才在国家队训练营集合。”埃弗里特说，运动员平时在家乡跟着私人教练训练，国家队主教练把大家集中起来，每次集训往往只有一周，“很多时候我们到世锦赛才见面”。

出身自芝加哥一个普通工薪家庭的加托内，因为举重得以走遍世界，与不同文化背景的队伍交流学习。他曾在1995年广州世锦赛和2019年福州世界杯到访过中国，满足了自己“想看看中国是怎么做的”的心愿。他曾拜访过浙江江山的一个举重训练基地，对中国举重的训练条件印象深刻。“一个房间摆着50个举重台，全美国都没有这样的举重房！”

无论训练模式如何，检验的标准却是统一的。谁能进国家队、谁能来宁波参加世锦赛？加托内说这套标准里并没有作为主教练个人拍板的空间。每个级别会依据国际举联排名等成绩进行定级遴选。“只要达到总成绩，就能获得资格，没有我自己决定这一说。”

加托内带队任期内，美国举重队在东京奥运会获得1银1铜、在巴黎奥运会拿下1金1铜。展望洛杉矶奥运会，他给队伍设定了赢得3枚奖牌的目标，“我觉得我们准备好了，希望至少有1枚金牌。”

（新华社宁波11月8日电）

男子网上个人颁奖仪式

蹦床——世锦赛：



11月8日，第39届世界蹦床锦标赛男子网上个人颁奖仪式在江苏南京举行。

图为11月8日，冠军白俄罗斯选手利特维诺维奇（中）、亚军中国选手王梓赛（左）和季军中国选手严浪宇在颁奖仪式上。

新华社记者 李 博摄



中超：

山东泰山胜成都蓉城

11月8日，在山东济南举行的2026赛季中超联赛第30轮比赛中，山东泰山队主场3比2战胜成都蓉城队。

图为11月8日，山东泰山队球员刘洋（右四）在比赛中争顶。

新华社记者 朱 峥摄

东道主塞内加尔

青奥会沙滩摔跤获两金

实现历史性突破

新华社达喀尔11月7日电（记者**高剑飞、洪泽华**）7日，达喀尔青奥会沙滩摔跤项目在萨利赛区拉开战幕。东道主塞内加尔选手迪亚塔和迪奥普分别在女子55公斤级和男子80公斤级比赛中夺冠，塞内加尔就此实现在奥林匹克系列赛事金牌“零的突破”。

女子55公斤级决赛中，16岁小将迪亚塔以5:1战胜日本选手小岛怜纱。迪亚塔赛后表示：“我感觉太棒了，观众发挥了巨大的作用。我想告诉塞内加尔人民要相信自己的梦想，也要告诉女孩们，摔跤并不只是男孩的运动。”

仅仅半个小时后，迪奥普在男子80公斤级决赛中，凭借一次精彩的三分抱摔，以4:0完胜阿塞拜疆选手尼哈德·苏莱曼利，为东道主锁定第二金。迪奥普在夺冠后高举国旗绕场奔跑，将现场气氛推向高潮。

迪奥普当天早些时候曾承诺，金牌必将属于塞内加尔，他最终兑现了诺言。“摔跤流淌在我们的血液中，”迪奥普说，“这是我们第一次举办这样的比赛，能在塞内加尔和同胞们一起赢得金牌，我太自豪了。这并不容易，但最终我们做到了。”

沙滩摔跤是本届青奥会新增项目。在塞内加尔，摔跤拥有极为深厚的群众基础与传统。

杨瀚森拿到美职篮职业生涯首次“两双”

新华社华盛顿11月7日电 在7日进行的2026–2027赛季美职篮（NBA）常规赛中，波特兰开拓者队在主场以103:125不敌圣安东尼奥马刺队。效力开拓者队的中国球员杨瀚森在本场比赛发挥优异，出场26分钟，拿到12分、10个篮板，这是他NBA生涯首次获得“两双”。

连战4个客场之后，开拓者队当天回到主场迎战近来状态不错的马刺队。首节中段，杨瀚森替补登场，面对马刺队的替补中锋科内特，他表现强硬、出手果断，上半场拿到5分，另外还抢下6个篮板。

下半场开始后，马刺队持续发力，文班亚马内外开花，三节结束后马刺队领先33分，比赛进入“垃圾时间”。末节，两队均派上替补球员，杨瀚森连续抢到篮板球并命中三分球，最终在得分、篮板两项数据上创造个人NBA生涯新高。

文班亚马此役拿到29分、7个篮板和3次助攻，带领马刺队收获八连胜。

蒋振邦/魏雅欣夺得韩国羽毛球公开赛混双冠军

新华社韩国丽水11月8日电（记者**黄莹莹、黄昕欣**）2026年韩国羽毛球公开赛各单项决赛8日展开，中国队组合蒋振邦/魏雅欣战胜队友高家炫/吴梦莹，夺得混双冠军。

蒋振邦/魏雅欣本场发挥稳定，以21:16、21:13获胜。赛后采访中，蒋振邦表示，首次夺得韩国公开赛冠军让他感到非常开心。他认为，中国队混双组合之间形成了良性竞争，跟越熟悉的队友打，更容易找出自身问题，促进彼此进步。谈及今年的成绩，他说，两人在比赛中的心态调整能力有所提升，遇到丢分的情况不再容易着急或泄气，打得更加耐心。

魏雅欣表示，今天的比赛中曾几次面临比分落后的局面，但两人及时调整状态扭转了局势，并最终赢得比赛。她认为中国混双的优势在于整体实力强劲，每对组合都具备与其他国家（地区）强手抗衡的能力。

获得亚军的高家炫和吴梦莹都表示，中国队拥有世界顶尖水平的混双选手，队友之间的共同训练和竞争是一种良性竞争。高家炫说，本场比赛暴露出二人与对手之间还存在一定差距，但一大收获是提高了临场应变能力。

当天还进行了其他四个项目的决赛。韩国选手安洗莹和加拿大选手赖浩俊分别获得女单和男单冠军，日本组合广上瑠依/保原彩夏和韩国组合金元浩/徐承宰分别获得女双和男双冠军。

篮球——NBA常规赛：

勇士胜魔术



当地时间11月7日，在2026–2027赛季NBA常规赛中，金州勇士队主场126比119战胜奥兰多魔术队。

图为11月7日，勇士队球员格林（左）在比赛中防守。 （新华社发）

花滑中国杯：

日本选手三浦佳生获男子单人滑冠军

新华社深圳11月8日电（记者**牛梦彤、赵紫羽**）2026年中国杯世界花样滑冰大奖赛8日收官。日本选手三浦佳生以293.25分刷新个人总分最好成绩，夺得男子单人滑冠军。

21岁的三浦佳生在6日的短节目比赛中以102.90分排名第一。当天的自由滑比赛中，他得到190.35分，其中技术分达到101.64分，两套节目均排名第一。他的总分和自由滑得分均刷新个人最好成绩。

以个人中立身份参赛的选手迪基吉和谢梅年科分获银牌、铜牌。22岁的迪基吉首次参加大奖赛正赛便登上领奖台，23岁的谢梅年科时隔五年重返大奖赛。

中国队方面，陈昱东自由滑得到148.18分，以总分228.92分位列第九。彭智铭未能延续短节目中的良好表现，在自由滑中多次出现失误，最终得到132.75分，以总分220.40分排名第十。

赛后，陈昱东表示这次比赛让他在心态上有所进步。“这也是我为数不多的享受整个比赛的过程。以前每个跳跃都想得太重了，这次更想感受比赛的场地和氛围。”

彭智铭则对自由滑表现不太满意。“这次短节目在我心目中能打九分，自由滑只能打四五分。”他表示，接下来将重点提升步法，同时争取进一步提高旋转动作的完成质量。

2026赛季花样滑冰大奖赛共设六站分站赛，中国杯为第三站。下一站美国站将于11月13日至15日在华盛顿州埃弗里特举行，大奖赛总决赛将于12月10日至13日在重庆举行。

澳女篮联赛上演“中国德比”

杨舒予助悉尼火焰队大胜

新华社悉尼11月8日电（记者**薛艳雯、龚兵**）澳大利亚女篮联赛（WNBL）8日上演一场“中国德比”，杨舒予贡献14分帮助悉尼火焰队在主场以86:69大胜王思雨所在的墨尔本南部飞人队。

这是两队本赛季第二次交手。火焰队在10月16日的比赛中以77:73战胜飞人队，杨舒予和王思雨为各自球队均贡献11分。

杨舒予第一节得到7分，帮助开局慢热的火焰队在首节结束以21:18领先。第二节，找到感觉的主队迅速拉开分差，打出15:1的得分潮，以50:31领先进入半场休息。虽然飞人队在第三节一度把分差缩小到10分，但火焰队稳住阵脚，最终获胜。

火焰队的贾斯明·谢利拿下全场最高的22分。汉娜·汉克得到飞人队全队最高的21分，王思雨得到7分、6次助攻。

悉尼火焰队主教练雷内·甘勒普赛后表示，两位中国球员本场都打得非常好。“王思雨是一位很棒的进攻组织者，她送出了6次助攻，这很说明问题。她的分球、为队友创造机会，对比赛产生了巨大影响。”她说，“杨舒予今天防守做得非常好，我印象很深。在进攻端，她投进了一些关键球，还在正确的时机做出了正确的传球，这正是我们需要的。”

墨尔本南部飞人队教练山姆·麦金农说：“王思雨正在适应外援的身份。不同于中国的联赛，这里（WNBL）在身体对抗时对手会狠狠冲击她。我们必须把她放在能让她在进攻端发挥作用的位置上。不过这对她来说是一次很好的学习经历。”

“至于杨舒予，我们出现了几次失误，让她投进了几个三分球。不过，能看到两位中国球员的较量，很让人兴奋。可能这次杨舒予占了上风，但我们不能再让她这样了。”麦金农说。