

40岁津门泳将即将出征爱知·名古屋亚残运会 从“头”做起 追逐金色梦想



图片由受访者提供

从7月末回到位于北京顺义的国家队训练基地算起,杨博尊备战爱知·名古屋亚残运会的封训已经进行了两个多月。减掉的10公斤体重,以及更加清晰的肌肉线条,都是他训练成果的见证。这里,曾是他备战北京残奥会的“老地方”,是他辉煌职业生涯的“起点”。10月13日,他将从这里再次启程,奔赴亚残运会。出征前,他特意将头发染成金色。秋天是收获的季节,他去赛场“收割”属于他的“金色”。

“现在速度、力量、心肺功能等方面都不同于年轻时,而且这次只参加3项,也不像以往有多个兼项。”40岁的杨博尊说,“这段时间重点放在了100米蛙泳上,强化了下肢力量训练。包括技术上也有调整,根据我目前的身体情况,降低了划水频率,降低心肺负荷。”恢复训练初期,腿部训练让杨博尊“酸爽不已”。

“不仅要练力量,还要练柔韧性,跪坐压脚背时感觉都要断了,疼得龇牙咧嘴,练完疼麻了起不来。”队里有生理指标监测仪器,考虑到杨博尊的身体情况,教练经常强制他休息,而他却是不让练心里就着急。“我们每天都训练,强度小一些的训练课就算是调整了。”训练的辛苦,封闭的生活,他都不觉得难熬。“我觉得最难熬的是成绩上不能恢复到自己满意的状态。比如说入水,之前猛打6下腰还是有力的,但现在4、5下就不行了。再比如蛙泳拉起来时的连贯动作,现在腰背会顿一下,包括憋气也不如以前了,这些让我挺恼火。”

这也是此次亚残运会,杨博尊未把50米自由泳作为第一重点的原因,虽然目前这项世界纪录依然是他在2012年伦敦残奥会上创造的25秒27。“50米自由泳的偶然性太大了,稍微歪一下蹭到水线,或者出发慢一点儿,

结果都会有很大变化。”杨博尊说,“三种泳姿对于肌肉力量的要求也不同,综合考虑之后决定这次先重点冲100米蛙泳。第一天是100米仰泳,休息一天,第三天是100米蛙泳,第四天是50米自由泳。”据杨博尊介绍,100米蛙泳上的主要竞争对手是日本选手。“他目前世界排名第二,我已经很久没参加国际比赛了。希望前50米不被他落下,后程转身我应该还是有优势的。”

临近出征,杨博尊特意将头发染成了金色,他笑称:“这是秋天丰收的金色。”“老夫聊发少年狂”,对于杨博尊来说,40岁,正是闯的年纪。赛场下低调的他,要在赛场上去张扬一下,“我毕竟已经40岁了,不知道哪次就是最后一场国际比赛了。运动员到这份上,上赛场就是要全力争胜。”

记者 苏娅辉

郑钦文张帅中网双线奏凯

本报讯(记者 苏娅辉)昨天,2026中网赛场“金花”双线奏凯。女双头号种子张帅/西尼亚科娃以6比2、6比1横扫巴图科娃/赫瓦林斯卡,强势挺进8强。郑钦文以6比1、2比6、6比4力克查拉耶娃,职业生涯第10次挺进1000赛女单8强,为自己今天的24岁生日提前奉上一份大礼。

世界排名第118位的查拉耶娃制造了本届中网女单赛场最大冷门,在第二轮逆转淘汰新科世界第一莱巴金娜。之后她又战胜卡塔尔,职业生涯首次闯入1000赛16强,迎来了与郑钦文的对决。

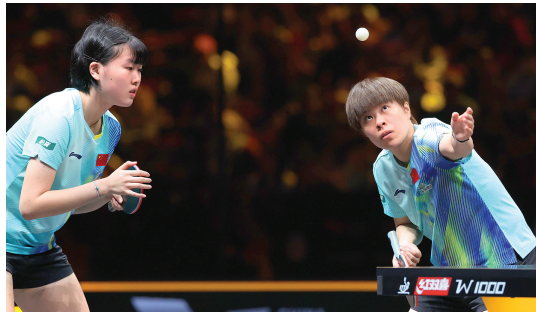
首盘比赛,郑钦文3次破发,以6比1轻松拔得头筹。次盘,郑钦文两度遭破发,以2比6失利。决胜盘,郑钦文在第四局完成关键破发。第九局,郑钦文在发球胜赛局遭破发。第10局,郑钦文通过多拍逼出赛点,随着查拉耶娃回球出界,郑钦文以6比4锁定胜局。今天,郑钦文将迎来自己的24岁生日。“一切来得太快了!我的记忆一直停留在21、22岁的时候,可能因为伤病停留了一年,导致我的记忆一直停留在过去。我还没有做好24岁的准备,因为在我看来24岁已经是成熟的大人了。我期待未来的每一天,也希望每

个年龄阶段的自己都能有不同的体验。”

女双赛场,张帅/西尼亚科娃在0比2落后的情况下及时调整,连赢6局以6比2逆转拿下首盘。次盘,张帅/西尼亚科娃乘胜追击,取得4比0的完美开局,最终以6比1轻松锁定胜局。赛后,张帅表示:“我们每次搭档都能非常默契、开心,和喜欢的人一起站上球场,比赛会很愉快。我们能够很好地发挥自己的水平,也能很好地为对方补位,给对方创造机会,我们是融为一体的。”下一轮,张帅/西尼亚科娃将迎战5号种子亨特/穆拉德诺维奇。

WTT中国大满贯

孙颖莎爆冷无缘女单16强



姜依依/王艺迪(右)在女双比赛中。新华社发

本报讯(记者 苏娅辉)昨天,2026WTT(世界乒乓球职业大联盟)中国大满贯女单首轮爆出大冷门,刚刚重返世界第一宝座的孙颖莎以1比3不敌泰国选手帕拉南,无缘女单16强。随着黄友政/陈熠以2比3遭日本组合松岛辉空/张本美和逆转,无缘混双4强,国乒混双阵地“失守”。

结束亚运会征程后,孙颖莎转战WTT中国大满贯,由于混双搭档王楚钦退赛,她只出战女单一项。面对世界排名第101位的帕拉南,孙颖莎的竞技状态并不理想。她以11比8拿下首局后,很快以4比11丢掉次局。之后一路与对手缠斗,但关键分的处理上丝毫没有展现优势,以10比12、10比12连丢两局,以大比分1比3遭逆转,无缘女单16强。

女单1/16决赛,陈幸同以3比0战胜舒麟茜,朱思冰以3比2力克简彤娟,蒯曼3比1战胜队友纵歌曼,刘子菱以0比3负于佐藤瞳。男单1/16决赛,梁靖崑以1比3负于郭冠宏,周启豪以3比2逆转向鹏。男双1/8决赛,温瑞博/袁励岑以3比2力克松岛辉空/户上隼辅,梁靖崑/向鹏以3比1战胜阿莱格罗/拉森福斯,陈俊崧/周启豪以2比3惜败于塔卡/玛纳什·沙,周冠宏/李和宸以0比3不敌林钟勋/吴俊诚。女双1/8决赛,陈熠/李益惠以3比0战胜石洵瑶/赫尔希,王艺迪/姜依依以3比0击败申裕斌/朱芊曦,王曼昱/蒯曼以3比0完胜刘杨子/万远,高雨欣/向俊霖以3比2逆转奇塔莱/戈尔帕德。

女排留洋队伍继续壮大 龚翔宇登陆日本联赛

本报讯(记者 谢晨)日本黑部水精灵富山女排俱乐部昨天官宣,中国女排队长、接应龚翔宇已经到队并加入球队的合练,她将在2026—2027赛季登陆日本女排联赛,本赛季中国女排留洋队伍也随之进一步壮大。

上赛季龚翔宇加盟麦迪逊女排俱乐部,征战美国女排职业联赛,开启个人的首次留洋之旅。今年在爱知·名古屋亚运会女排赛事结束之后,龚翔宇上月底前往日本,再次开启留洋之旅。昨天,日本黑部水精灵富山女排俱乐部发布了一张龚翔宇和队内二传手田代佳奈美的合影,正式宣布现任中国女排队长已经到队参与合练。作为技术全面的接应二传,龚翔宇虽然在身高、弹跳、力量等方面并无绝对优势,但她在技术全面性、比赛经验等方面相比日本球员并不落下风。29岁的她能够在日本女排超级联赛开启自己的第二次留洋之旅,也说明她在今年国家队赛季的表现足够出色。

除龚翔宇之外,本赛季还有大批中国的女排球员获得了留洋机会,朱婷、姚迪已经在意甲联赛首轮代表科内利亚诺女排亮相;王媛媛也在土耳其加拉塔萨雷女排继续自己的第二个留洋赛季;庄宇珊已经在土超联赛首轮代表格兹特佩女排出场;王梦洁将登陆美国女排联赛,代表旧金山信号女排出战;杨涵玉已经加入阿塞拜疆图兰女排的合练;仲慧和薛翼枝分别加盟韩国正官庄女排、光州女排;缪伊雯则续约了哈萨克斯坦杰特苏女排;石冰彤和孙杰将作为队友为法国勒卡内女排效力。