

# 同里杯天元赛 2月12日开幕

本报讯(记者 金雷)由中国围棋协会、新民晚报社和同里镇人民政府共同主办的第39届同里杯中国围棋天元赛将于2月12日在北京开幕。卞昱廷等16名棋手直接进入本赛。

作为国内历史最悠久的围棋头衔战,天元赛于1987年由围棋协会和新民晚报社联合创办,开新闻棋战的先河。本届天元赛将继续扩大参赛棋手的覆盖面,在中国围棋协会定段的职业棋手均可报名参赛。这也呼应了中国围棋协会主席常昊提出的通过赛事平台推动国内年轻棋手成长的战略。

本届天元赛分为预选赛、本赛、挑战赛三个阶段。从预选赛晋级的16名棋手将与16名种子棋手一同晋级32强的本赛,通过

单败淘汰赛争夺挑战者资格。获得挑战者的棋手将与在位天元连笑九段在同里进行三番棋决战,决出新一届天元。

根据比赛规程,上届天元赛前四名卞昱廷、李维清、范胤和丁浩以及去年世界大赛冠军李轩豪、党毅飞、谢科、辜梓豪和国内大赛冠军黄明宇、李钦诚、杨鼎新、陈梓健、王世一自动晋级本赛,一同晋级的还有等级分靠前的王星昊、许嘉阳等棋手。

2月12日,本届天元赛将在北京中国棋院拉开帷幕。预选赛分两天进行,共有128名棋手分成16组参加,每组第一名晋级本赛。

本届天元赛采用中国围棋规则,比赛全部计算等级分。冠军奖金40万元,亚军20万元。

## 时尚女孩唐钱婷—— 买双新鞋漫步大湾区



唐钱婷触壁后向观众致意

本报记者 李铭坤 摄



“哎,这双鞋子怎么样,漂亮吧?我刚买的!”结束训练的唐钱婷表情轻松地与队员教练展示起前段日子刚买的新鞋,这个性格开朗,又颇具时尚感的姑娘还透露:“我就想着去恒隆买个鞋,结果还被认出来了,稍微有点尴尬。”得到教练队友夸奖“有名才会被认出”后,唐钱婷不好意思地挠挠头,“争取在粤港澳全运冲击更好的成绩。”

### 动力更足

谈起2024年的经历,唐钱婷说:“从年初到年底,发生了许多让我记忆深刻的事情,年初的多哈世锦赛,算得上自己的一个突破,也为一整年的征程开了个好头。”尽管时间过去将近一年,“小潜艇”依然清晰记得比赛前后的点滴,“我记得教练当时说得最多的,就是忘掉杂念,做好自己,我也做到了这一点。”对于巴黎奥运会的成绩,唐钱婷直言不喜欢用“遗憾”作为总结,“像这样(距离金牌和世界纪录)差了一点点的话,看做是未来进步的动力更好,毕竟之后还有机会嘛。”

动力,是唐钱婷说得最多的词汇之一,也是她能够不断刷新个人最佳成绩的重要内因。回到上海东方绿舟基地的这几天,小姑娘感受到自己受到的关注比以往更多,换作其他人,可能会感到不小的压力,但“小潜艇”并不这么看。2021年陕西全运会,唐钱婷集齐了金银铜牌,成了碧波池里最闪耀的新星之一,赛后接受本报记者采访时,她曾表示:“成绩的提升让我受到更多人的关注,这会给我带来更大的动力,希望在未来能取得更多突破,实现站上更高领奖台的愿望。”三年半后的如今,唐钱婷确实在世锦赛、奥运会这样的大舞台上更加闪耀,也获得了更多人的关注,但她始终保持着和当时一样良好的心态,“‘动力核潜艇’,总归动力越大越好。”唐钱婷笑着说。

### 回家真好

从国家队回到上海队,唐钱婷享受“回家”的熟悉感与舒适,也深知肩负的目标。“东方绿舟的一切都很熟悉,后勤保障也很到位,让我扫除了后顾之忧,非常感谢各方面对我们和我们的支持。”小姑娘明白,回报这些支持的最好方式,就是在比赛中拿到更好的成绩,于是每天的训练中,唐钱婷都保质保量,按时完成,下水前和起水后,都会主动找教练沟通相关细节。

唐钱婷的努力,带了她10年的尹万利最清楚,他透露:“这次在上海的训练,主要是帮助‘小潜艇’解决此前暴露出的一些问题,技术层面的、身体层面的,也包括心理层面的。”训练结束后,尹教练对弟子说得最多的,就是“不要着急,按计划一步步来”,“我们彼此都很了解,有相同的目标,并且都在朝着那个方向努力,唐钱婷这些年克服了很多困难,战胜了很多挑战,我相信她的能力,也希望她能和她、和上海游泳队一起,实现梦想。”

训练场外的唐钱婷,和大多数同龄女孩一样,喜欢城市漫步,关注时尚动向。本届全运会的举办地——粤港澳大湾区,刚好是个时尚又适合漫步的地方,已经将目标瞄准最高领奖台的“小潜艇”,若是能实现全运冠军梦,或许也会在找机会展现出时尚女孩的一面。

本报记者 陆玮鑫



上海女排使用杠铃片进行力量训练

本文图片 王飞 摄

## 冬训即景 现场

这几天,绝大多数申城市民进入“假期模式”,不过明天,东方绿舟体育训练基地内的运动队就将全面恢复训练,争分夺秒训练备战,本报记者提前探营基地。

冬训期间,东方绿舟体育训练基地内的队员,去得最多的地方是哪里?除了各自队伍所在的训练馆,距离基地出入口最近的一个空间——体能综合训练馆,也一定榜上有名。有意思的是,在那个被许多教练、队员和工作人员称为“身训馆”的空间内待一会儿,不仅能看到队员使用各类专业器械训练,努力提升身体机能的场景,还可能听到一组特别的“重奏”。

### 上足发条

因为今年粤港澳全运会的关系,今年的冬训,各支队伍都“上足了发条”,“身训馆”门口的显示屏上,各个场地和器械的使用安排表早已被填满。作为基地里的“金字招牌”之一,由两届全运会冠军教练黄坚雄执教的上海青年女足,是这个空间的常客。多数时候,黄指导会带着麾下弟子来到二层那个宽敞又熟悉的空间,在简单准备后,队伍就会在这里,发出属于她们的独特声音。

据黄坚雄介绍,队伍冬训的主要任务是储备体能,提升队员的身体素质,为之后阶段的训练做准备,“因此在‘身训馆’的训练十分关键。”说话间,队员脱去外套,露出红色的比赛服,简单几个热身动作后,全队躺在训练馆的地面上,伴随助理教练一声令下,一阵接一阵运动鞋底用力蹬地的“咚咚声”传入耳朵,原来是姑娘们下肢发力,做起了腹部力量的训练。在二层另一边的器械上练习手臂力量的几位赛艇队选手见记者露出惊讶的表情,打趣道:“这场景已经成为馆里的风景之一了,每次青年女足来训练,都像‘乐器表演’那样,热闹,也给我们解压,蹬地声只是开始,后面还有其他的呢。”引来一片笑声。

赛艇队员的介绍不假,阵阵蹬地声后,女足姑娘接连发出了手掌拍击地面的“啪啪”声和互相投掷力量球时,器械与地面接触后发出的“咚咚”声,加上教练组在一旁不时发出的“腿伸直”“腰挺起来”“动作要到位”等指导,原本安静的“身训馆”二层训练房,着实有了些剧场“排练厅”的感觉。

女排姑娘进行腹部力量训练

### 举杠铃片

上海青年女足在二层挥汗如雨,比赛经验更加丰富的上海女排,也在“身训馆”的一楼努力奏响属于她们的“乐章”。与后辈不同,这支此前在排超联赛中取得不俗战绩的队伍,把杠铃片作为“发声”的主要工具。

“老规矩,单脚站立,杠铃片举过头顶,坚持40秒,准备,开始!”体能教练一声令下,前一秒还趁着休息时间互相开着小玩笑的队员,迅速拿起面前的杠铃片,统一而短促的“当”声后,整个空间内只剩下秒表不停转动的声音。领队和助教仔细观察着队员的动作,不时用笔记录下出现的问题。短暂又漫长的40秒,随着一声哨响而结束,女排队员迅速恢复正常站姿并放下杠铃片,在赛场上出手“稳准狠”的王唯漪和薛翼枝微微皱了皱眉感叹:“比想象中累一点,还是要坚持。”10秒后,严格的体能教练再次鸣笛,姑娘们开启了另一组的40秒举着杠铃片的单腿站立,馆内又恢复了短暂的安静。

大约半小时后,所有的科目按计划完成,体能教练宣布这个时段的训练告一段落,女排队员紧绷的神经终于可以稍微放松一下。不过她们并没有马上离开场地,而是几人一组地将器械上卸下的杠铃片放回原位。几位队员笑言:“只有第二次听到杠铃片和杠铃摩擦产生的声音,才能说明力量训练结束,可以稍微松一口气了。”穿上外套,背起背包,姑娘们三两成群,笑着走出“身训馆”,还不忘讨论时下热门的话题,这是她们冬训中,难得的轻松时刻……

本报记者 陆玮鑫

# 「身训馆」响起「重奏曲」

节前探营东方绿舟体育训练基地



女排姑娘进行腹部力量训练