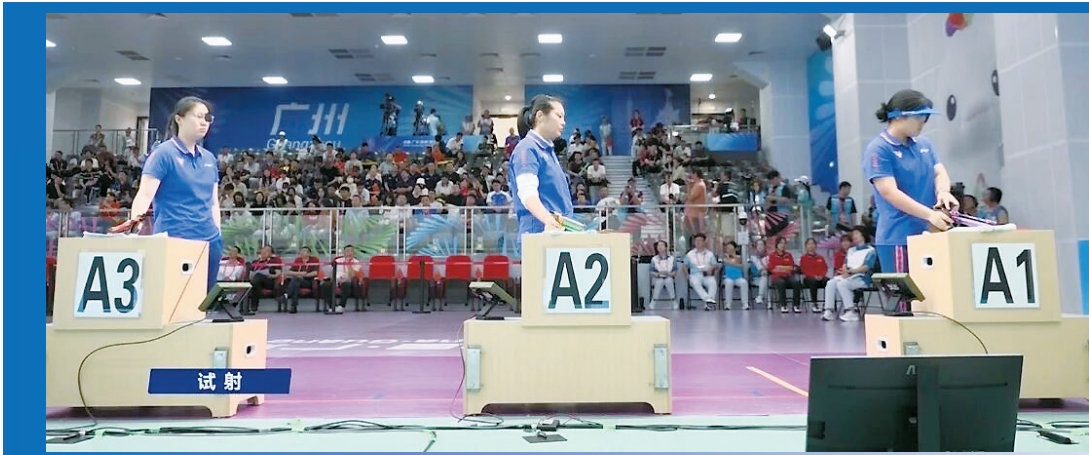


今天上午获得女子10米气手枪团体冠军

全运上海射击首金的背后



▲ 上海队庆祝胜利
▲ 姜冉馨(中)、张绮(左)、沈奕瑶在比赛中

籍咒”。许嵘透露,封闭训练期间,中心组织队员们看电影,让她们精神得到放松。

奥运冠军换“老枪”

值得一提的是,作为奥运冠军,2025赛季,姜冉馨经历了一段调整与突破,重新找回自己,与队友一同站上巅峰。2月在上海举行的全国射击冠军赛中,姜冉馨换回巴黎奥运会时的“老枪”,收获10米气手枪女团金牌和单项银牌;4月的射击世界杯阿根廷站,她以稳健表现斩获铜牌;7月,她又与沈奕瑶、张绮并肩作战,为上海队夺下全国射击锦标赛10米气手枪女团冠军。

在10月16日进行的全运会射击项目女子10米气手枪个人决赛中,姜冉馨为上海队夺得一枚铜牌。同时在团体资格赛中,姜冉馨、张绮、沈奕瑶组成的上海队以1745环的总成绩超越中国队在2025年射击亚锦赛中创造的1740环的团体世界纪录。今天上午进行的团体决赛中,第一轮,上海队先得2分,随后河北队连续得分,以6:2领先。上海队随即叫了一个暂停,暂停回来后上海队迅速调整状态,连续六轮得分,比分来到14:6。河北队扳回2分后,上海队一鼓作气,以16:8夺得冠军,射下这枚沉甸甸的金牌。 本报记者 金雷



今天上午在广东射击馆结束的第十五届全运会射击项目女子10米气手枪团体决赛中,姜冉馨、张绮、沈奕瑶组成的上海队以16比8击败河北队,夺得冠军。本届全运会,上海射击实现了夺金的目标。

事无巨细备预案

备战全运会,上海射击队特别抓了程序化参赛的工作。上海市竞技体育训练管理中心射击射箭运动中心党总支书记许嵘介绍,狠抓程序化参赛方案,目的是避免遗漏小细节影响比赛。“运动员要梳理比赛,从前期准备到上场再到比赛结束复盘,要把这条线理清楚,什么时间该做什么工作,把该想到的都想到、该准备的都准备,以便更加有利地参

赛。比如领队前期要与赛区沟通、提交信息、枪弹报送、后勤保障。比赛期间,教练员对运动员进行个性化管理,每个运动员上床时间、乘坐哪辆班车、带上哪些东西,仔细核对。突发情况,比赛中发了枪弹道不显示,或者裁判员、其他运动员的干扰,要有一个预案。”

上海体育科学研究所与队伍紧密配合,保持对运动员身心的动态监控,在运动员抓好参赛程序化的同时,为他们增加心理技能的内容。体科所陆姣姣介绍:“比如有些运动员赛前测评下来交感(神经)比较兴奋,调动得过头了,我们就会帮助他在参赛程序中增加一些控制情绪的技巧和方法,可能是几分钟的一个练习,也可能是暗示语等。如果发现运动员赛前调动不起来,可能身体比较疲劳、情绪不高,也会将一些方法加入他的参赛程序。”

训练念好“紧箍咒”

与此同时,队伍抓好全国比赛的参赛选拔,抓好在比赛中稳定发挥训练水平的运

动员。“训练再难难不过比赛,平时的比赛打好打坏影响不大,但四年一届的全运会,天然的压力就压到了身上,我们综合研判代表上海最高水平的运动员参加全运会。这也是国家队两个奥运周期一直在做的。当然省市队顶尖运动员人数有限,但机制一定要建立起来。要站在整个上海射击射箭运动发展的高度,将机制建立好,发挥机制的引导作用,这个项目的高水平运动员逐渐会涌现出来。”许嵘说,“教练员要对选拔机制有全面的认识,往后的周期要循序渐进、不断完善,让老队员保持危机感,让小队员看到希望。”

今年7月宁波的全锦赛后,上海队进入夏训,并参加大区比赛增加实战经验,然后是全国选拔。9月初,队伍进入封闭训练,实施训科医一体化的保障机制,以一周例会的形式,团队人员、教练、科研、体能、医务的负责人一起特别针对重点项目重点运动员需要研讨的问题展开沟通交流,精准化解决实际问题。同时,抓好赛风赛纪,从遵守规则、器材规范上念好“紧

2025年环崇明岛国际自盟女子公路世巡赛落幕

骑行的快乐属于每一个人

昨天,为期三天的2025年环崇明岛国际自盟女子公路世界巡回赛落幕。除了世界顶级车手,来自全国各地的业余骑行爱好者乃至小朋友,都在这场自行车盛宴中、在丰富多彩的各类赛事活动中享受骑行的快乐,感受生态岛的建设。

每年都来打卡

车轮碾过环崇明岛女子公路自行车世巡赛的专业赛道,2025年长三角公路自行车精英赛冠军领奖台上的侍宗康与迈金科技-Trek车队的伙伴们并肩而立。作为国内顶尖的自行车队的队长,自行车于他,是藏在心底的热爱,更是深耕多年的事业。

记忆的闸门缓缓打开,2010年环崇明岛女子公路世界杯的场景仍清晰如昨,那是世界杯首度落户亚洲,也正是那一年,主办方举办了一场国内业余精英赛,侍宗康第一次参加。“15年前我在上海工作时,公路自行车运动刚在这里萌芽。”侍宗康回忆,他总爱在上海的大街小巷摸索适合骑行的路线,他后来回到山东创业,可环崇明

岛的赛事始终是他骑行日历上雷打不动的“年度打卡项”。

今年的崇明之旅,更添了几分特别。侍宗康和队友提前一周上岛,先在TREK100骑游活动里感受集体骑行的乐趣,紧接着又站上长三角公路自行车精英赛的团体冠军领奖台,白天训练时,还跟在女子世界冠军的后面,一起训练,聊聊天。一次次骑上世巡赛的专业赛道,风从耳边掠过,速度与激情里,满是自在与畅快。“每次来崇明身心都很放松,是一个很宜居的地方。”

爱上“快乐老家”

并非每个人都是“大神”,徐海洋就用自己的方式,把自行车的魅力揉进了崇明的秋日。在世巡赛期间连续多年举办的“骑遇美好 悠哉崇明自行车嘉年华”上,他是二手市集里的一位摊主。

他的摊位上,物件摆得满满当当:从锃亮的车架、轮组,到成套的骑行套件,再到护具、锁鞋、速干骑行服等,人身与车身装

备一应俱全。想得周到的他,还特意准备了维修工具,免费给车友做简易维修。

到了晚上,他又换上荧光骑行服,加入上海崇明易岛骑行俱乐部组织的荧光夜骑。一群人沿着世巡赛的同款路线骑行,荧光灯在夜色里闪烁,来自天南海北的车友因共同的热爱相聚,这份独特的记忆,在崇明的夜里闪闪发亮。

一聊起户外运动,崇明岛仿佛成了李嘉的“快乐老家”。早在2019年,他就来这里参加过铁人三项比赛,“当时在西沙明珠湖比赛,在自然里拼搏的感觉记到现在。”而在自行车领域,他也一次次站上业余赛事的领奖台,把热爱变成了看得见的收获。

爱上户外运动后,李嘉的体重从90公斤降到70多公斤,身体越来越结实、匀称,参加的比赛多了,成绩也跟着往上走。这次长三角公路自行车精英赛,李嘉坦言没比好,有点可惜,可他话锋一转,“但能和专业运动员骑同一条赛道,边上还有公安、志愿者一路保障,这样的办赛条件,在国外可见不到。” 本报记者 陶邢莹

记者手记

生态岛的活力

环崇明岛女子世巡赛这些年的培育与成长,早已成了崇明骑行文化发展的助推器。20多年的坚持,让这座生态岛处处是浓郁的运动休闲氛围:除了全球顶尖自行车赛事,IRONMAN 70.3铁人三项上海崇明站、国际篮联三人篮球上海大师赛等顶尖赛事也纷纷落户。

赛事的引领力也催生出发达的“流量经济”。据统计,今年IRONMAN 70.3上海崇明站举办时,1135名参赛选手不仅带来了运动热情,更带动直接经济效益3667万元、间接经济效益1.2亿元,单是吃住行娱的消费就达4886万元。

上个月刚刚结束的2025国际篮联三人篮球上海大师赛,结合商户折扣、“崇明好物”展销以及“一票游全城”等活动,实现了“文旅商体”的一站式体验,有效提升了赛事的综合效益。

而此次环崇明岛女子世巡赛及其周边的各种骑行赛事、嘉年华活动等,也带来了肉眼可见的消费增长。

运动与生态交织,正让崇明焕发出不一样的活力。 陶邢莹



运动员在崇明岛美丽的风景中骑行 本报记者 李铭坤 摄