

“铁打”的千寻 射落大把金银

如果要在今年开罗射击世锦赛的中国队里选出一个最忙的人，20岁的姚千寻大概毫无争议。

从开赛第一天，到中国队15日全部项目收官，她几乎没有闲下来过，收获也极其耀眼——参加五个大项八个小项，收获六金两银，刷新三项世界纪录。

队友半开玩笑地称她是“劳模”，但她本人始终低调得近乎腼腆。“珍惜每一次比赛的机会，不管是哪个项目。”这是她赛后采访中最常重复的一句话。这位在场上毫不怯场的女孩对记者说：“面对采访还是会有点紧张。”

话少的她，把答案“写”在了成绩里。今年射击世锦赛中国队共收获12枚金牌，这意味着其中一半金牌都与千寻有关。

女子50米手枪慢射是她在本届世锦赛上收获的首金，也是赛事最早决出的两块金牌之一。由于这是她第一次参加该项目的比赛，加之其并非奥运项目，她只在出发前“找了个中午练了一下”。语气云淡风轻，发枪干脆利落，打出“开门红”并刷新世界纪录。

从那之后，她成为本届世锦赛颁奖仪式上的常客。10米气手枪个人、团体、混团；25米手枪个人、团体；25米标准手枪个人、团体。气枪、口径轮番上阵，搭档不断切换，堪称“铁打”的千寻，领不完的奖牌。

密集赛程对多数人意味着巨大消耗，但姚千寻始终稳定输出。她的教练杨开美说：“她是个有天赋的孩子，但最主要还是勤奋。”

这种勤奋，有时表现得甚至有些“固执”。在女子25米手枪个人和团体再获两枚银牌后，千寻只剩最后

一个非奥项目——25米标准手枪。当时她已连续比赛多日，教练建议她休息，千寻却反问了一句：“为什么不练？”

于是颁奖仪式一结束，只见她清瘦的背影，再次走向靶场。

“千寻很有韧性。比了这么多场比赛，她都没有展现疲惫的状态。”国家手枪射击队领队杜丽如此评价，她说今年姚千寻进步最大的是体能。

手枪看似重量不大，但因为单臂持枪、无肘部支撑、无射击服辅助，体能消耗往往比步枪显现得直接。杜丽说：“现在越来越讲究科学化训练，大家环数越来越接近，就要在细节上精雕细磨，体能就是其中的关键一环。”

杜丽介绍，今年年初姚千寻连续参加阿根廷和秘鲁两站世界杯，后程体能一度明显下降。于是队伍把提升体能列为重点，效果也是“立竿见影”——在本届世锦赛上，她身兼五项，依然保持满格状态，且项项都有斩获、有突破。

“她自己也尝到了甜头，从以前有点抗拒，到现在会主动要求练体能。”杜丽说。团队的支持，让她能一步步找到属于自己的节奏，“六金王”便水到渠成。

而她话少、内敛的个性，在整个世锦赛中也一以贯之。

今年世界杯分站赛她拿下八枚奖牌，但主项10米气手枪个人项目始终未站上最高领奖台。这次第一次参加成年组世锦赛，她便拿到该项目冠军，但赛后她没有太大起伏，只说了句：“很开心，希望以后继续努力。”与胡凯搭档夺得10米气手枪混团金牌，被问及“收获四金是什么感觉”，她谦虚地说道：“可能这次运气比较



好吧。”25米手枪这个阶段几乎没怎么练过，上场时，她靠着对核心技术的把控，稳定完成比赛拿到银牌。她赛后说：“主要是做好这个过程，珍惜这个锻炼机会，多一次比赛就多一次经验。”

“不同项目虽然技术不一样，但从赛场经验上来说都是有帮助的，可以锻炼我在不同环境下做动作的能力。”这个20岁的年轻人，看得通透。

有人问她，如果下次还要兼这么多项目，打不打？千寻的回答依旧简短而干脆：“选上了，就打。”

把每一次机会都当成必须抓住的机会，大概是这位年轻的“六金王”简单却难以复刻的成功秘诀。

新华社开罗11月16日电

世预赛欧洲区综合 葡萄牙队直进世界杯 意大利队再拼附加赛



失落的意大利球员

新华社柏林11月16日电 2026 美加墨足球世界杯欧洲区预选赛第一阶段小组赛收官轮次16日开打。焦点战中，葡萄牙在主场9:1大胜亚美尼亚直接晋级；挪威在客场4:1逆转意大利，以全胜战绩获得世界杯入场券。

由于队长克·罗纳尔多停赛，葡萄牙本场在锋线位置作出调整。雷纳托·韦加在第七分钟为葡萄牙首开记录。10分钟后，斯佩尔扬帮助亚美尼西亚扳平。随后拉莫斯、内维斯和费尔南德斯等人相继进球，比赛悬念也彻底烟消云散。上半场结束后，葡萄牙已经5:1领先亚美尼亚。

下半场葡萄牙继续将亚美尼亚压制在后场，并通过禁区前的快速配合不断制造威胁。费尔南德斯和内维斯先后完成“帽子戏法”。补时阶段孔塞桑最后一击将比分定格在9:1。这场胜利确保葡萄牙以F组头名成绩，获得了世界杯晋级资格。

F组另外一场比赛则更为胶着与激烈。帕罗特两次帮助爱尔兰扳平比分，并在补时阶段绝杀了匈牙利。这一价值连城的“帽子戏法”，为爱尔兰保住了通过附加赛参加世界杯的机会。

继6月份三球完败后，意大利当日再一次负于挪威。比赛开始前，意大利面临艰难的晋级形势——需要至少净胜9球。皮奥·埃斯波西托的早早进球曾一度燃起全队的希望，然而意大利人此后竟彻底哑火。随后的上半场里，挪威队有意拖慢节奏，让锋线乏力的意大利无计可施。下半场，挪威队开始反攻，当家球星哈兰德连入两球，最终球队以4:1逆转取胜。

吞下主场惨败，意大利只能通过附加赛争取世界杯资格。尽管队史曾四次夺冠，但“蓝衣军团”近年来在世界杯预选赛阶段的表现相当不堪。这已经是他们连续第三次进入世预赛的附加赛阶段，而此前两次他们均未能从中杀出重围。上一次球迷在世界杯决赛阶段看到意大利队，还是在2014年的巴西世界杯。

当天其他场次方面，凯恩独中两元，英格兰2:0客胜阿尔巴尼亚；同样已经提前晋级的法国3:1战胜了阿塞拜疆；乌克兰2:0取胜冰岛后，获得附加赛资格。

学习“村超”好榜样 印尼东爪哇村落的排球之夜



跨村排球赛现场

在印度尼西亚东爪哇省卢马姜县的普沃索诺村，一个露天排球场在细雨迷蒙的夜晚被灯光点亮。

11月13日晚，这里举行了跨村排球联赛的决赛，逾千名村民扶老携幼前来观赛，挤满了观众席与场边空地。这场赛事的灵感，正源于中国贵州榕江县走红的“村超”。

2023年，普沃索诺村村长亨德里克·德维·马托诺随印尼农村干部研修班（又称“村长班”）赴中国交流，走访了北京、浙江、安徽等多地农村。

“村长班”项目于2019年正式启动，由中国驻印尼大使馆主办，并与印尼农村、落后地区发展部合作，每年选派20至30名印尼村长前往中国参访学习。截至2024年，该项目已成功举办四期，累计逾百名印尼村长踏上中国土地，学习乡村发展经验。

亨德里克表示，那次中国之行让

他深刻体会到乡村体育对凝聚民心、激发文化与经济活力的作用。回国后，他在社交媒体上看到“村超”的盛况，便萌生了在本村组织类似赛事的想法。

“中国的‘村超’让我非常震撼。村民代表队能踢得如此专业、充满活力，那种精神令人鼓舞。”亨德里克说。

受此启发，亨德里克决定筹办跨村排球联赛。“选择排球是因为它一直是我们这里最受欢迎的运动，能让更多人参与进来。”他解释说，“我们希望借这场比赛带动村里的经济，让年轻人有展示的平台，同时拉近与邻村的关系。”

这场跨村排球联赛采取公开报名的方式，共吸引周边30多个村庄组队参加。比赛自10月15日持续至11月13日，逐渐成为当地家庭与年轻人最期待的社区活动之一。不少参赛者从小就在村里的土场上打球，对排球怀有纯粹的热爱。

尽管只是村级赛事，组织却毫不含糊，场地按国家级标准搭建，裁判由印尼排球联合会认证，每队还允许外聘最多两名职业选手，显著提升了比赛的观赏性。

比赛开始后，观众席上鼓声、呐

喊声此起彼伏。随着职业选手的加入，一次次有力的扣杀与拦网引得全场观众如痴如醉。

作为一名排球爱好者，阿里希望未来能将这一赛事发展为常态化的地区联赛，“这不仅能锻炼年轻人，也有助于发掘真正的排球人才。”

赛事也带动了村民增收。29岁的莱拉图尔·拉赫玛把自家制作的鸡肉串和木薯丸带到现场售卖。“人真的非常多。有一晚我带的食物很快就卖光了，第二天特意多准备了一些。”她说，“这样的活动对我们来说是机会，也让整个村子热闹起来。”

参赛球员同样对赛事给予高度评价。阿塔斯·坦佩队的杰塔·罗纳表示，赛前主办方安排了互动游戏，提高了观众的参与感，“整个氛围非常好，让我们打得更有动力。”

在13日晚的决赛中，获胜队伍不仅赢得了奖杯与证书，还获得了奖金。许多年轻选手表示，能在乡亲面前捧起奖杯，是他们从小梦寐以求的时刻。

普沃索诺村的排球赛规模虽不大，却点亮了东爪哇的乡村夜晚。“我们不只是办一场比赛，而是为村庄注入新的活力。”亨德里克说。

新华社雅加达11月16日电