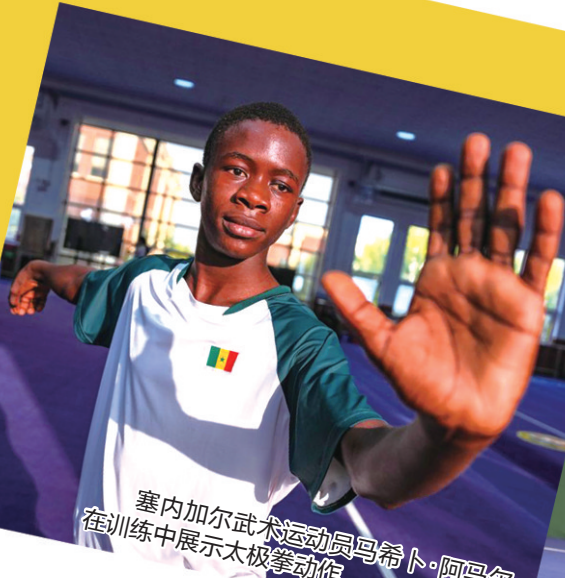


跨越万里备战青奥会

非洲运动员的“中国训练营”



塞内加尔武术运动员马希卜·阿马尔在训练中展示太极拳动作



中国国家武术集训队主教练吴雅楠在太极拳训练中指导塞内加尔武术运动员马希卜·阿马尔



塞内加尔武术运动员马希卜·阿马尔(右)和沃蕾·恩迪亚耶在太极拳训练中

中国U17女足首进世界杯八强

在当地时间29日举行的2026年国际足联U17女足世界杯八分之一决赛中,中国队与法国队在常规时间内战成0:0,随后凭借门将牛子琪两次扑出对手点球,以4:3赢得点球大战,队史首次晋级八强。

中国队此前在该项赛事中的最好成绩是2025年取得的16强。当时,中国队在八分之一决赛中以0:3不敌巴西队。此番淘汰法国队,中国队将队史最佳战绩提升至八强。

面对法国队上半场的连续攻门,中国队力保球门不失,双方以0:0结束上半场。下半场伊始,中国队主教练马晓旭换上杨兰和杨瑜涵。中国队进攻有所起色,蔡鑫林、刘钰可、杨瑜涵等先后尝试攻门,但双方均未能打破僵局。常规时间结束后,比赛直接进入点球大战。

中国队在点球大战中率先主罚。刘雨希首轮命中,牛子琪随即扑出对手点球。第二轮刘钰可罚中,第三轮刘雨辰罚失,法国队将比分追至2:2。此后杨兰和成宛迪相继罚中,牛子琪在第五轮再次扑出对手点球,帮助中国队锁定胜局。

小组赛中,中国队先后以3:0、7:0和3:2战胜肯尼亚、萨摩亚和美国队,三战全胜积9分,以E组第一身份出线,共攻入13球、仅失2球。其中,对阵美国队时,刘雨希独中两元,赵嘉怡攻入一球,帮助中国队赢下小组头名之争。

根据赛程,中国队将于北京时间11月2日在四分之一决赛中迎战巴西队。巴西队此前与波兰队在常规时间内战成3:3,随后以8:7赢得点球大战,晋级八强。据新华社

电话接通,听筒里先传来一阵“乒乒乓乓”的击球声。塞内加尔乒乓球国家队教练帕普·穆萨·迪亚涅把正在训练的玛丽梅·迪亚洛叫来接听电话,16岁的姑娘说话时还有些微喘。

距离2026年达喀尔青奥会开幕已不到一周。刚结束赴华集训不久,她就立刻投入到最后的赛前冲刺中。问起在中国学到了什么,迪亚洛告诉记者:“现在我们在球台上能把球打得更好了。他们教我们技术,帮助我们动作做好。”

银球传远道,挥拍砺锋芒

为备战青奥会,来自塞内加尔、突尼斯等非洲国家的青年运动员赴华集训,在中国教练的指导下打磨技术,与中国同龄选手同场训练、交流切磋。迪亚洛的训练地点在中国湖南省长沙市。回忆起那段日子,她反复提到中国运动员训练的认真和坚持。“他们有很好的训练方法,

对我们很有帮助。”她说。

塞内加尔乒乓球联合会教练玛丽·法拉·门迪日前也随队到中国,她告诉记者,大量的击球练习、陪练的支持、体能训练,以及对技术动作的反复打磨,都让她印象深刻。

这是继去年之后,塞内加尔年轻乒乓球选手再次赴华训练。门迪说,

队员们的发球、接发球、反手稳定性和步法都有改善,信心也有所增强,能更好适应持续四五个小时的训练。

门迪说,队员们回国后训练劲头更足了,对即将到来的比赛更有信心。不过,面对青奥会的高水平竞争,大家仍保持谦逊,希望在家乡观众面前展现塞内加尔乒乓球的进步。

拳起霍元甲,砺技赴青奥

天津霍元甲学校的武术训练馆里,4名塞内加尔青年运动员也曾为这届青奥会反复打磨动作。两男两女,自8月来华后进行了近两个月的封闭集训,分别接受长拳和太极拳训练。

训练初期,中国国家武术集训队主教练吴雅楠发现,队员们的身体素质和技能基础与自己的预期有不小差距。要在有限时间内帮助他们提高,训练安排必须从各自的基

础出发。

吴雅楠和首都体育学院副教授赵庆建为队员们制定了涵盖体能耐力、柔韧性和专项技术的训练课程。每堂课后,中方教练都会通过翻译逐一询问队员的肌肉状况和身体反应,及时调整训练强度。

将参加青奥会的沃蕾·恩迪亚耶练过几年武术,但训练还不够系统。“中国教练一直在教我动作细节,我希望能够在青奥会上取得好

成绩。”她说。

训练场边,带队来华的塞内加尔国家武术队主教练乌斯曼·萨科站在一旁,观察中方教练的每一个指导手势。

“武术改变了我,让我更加专注和耐心。”萨科说,他希望带领队员扎实备战,在赛场上展现最好的自己,也希望通过青奥会让更多塞内加尔年轻人了解武术、喜欢武术。

太极藏心境,薪火向远方

本届青奥会,武术将首次成为正式比赛项目。为备战女子太极拳比赛,17岁的突尼斯选手扎伊纳卜·马奈也来到天津霍元甲学校,接受为期两周的集训。

这是她第四次来中国。此前都是参赛,到天津训练、备战还是第一次。她4岁开始接触武术,但真正练习太极拳只有两年。

负责指导她的教练崔汝,从她的动作中看出了训练年限尚短的痕迹。距离比赛越来越近,两周时间应该怎样用,她有明确的考虑。

“这次训练,在基本功方面可能不会有太明显的改变。我主要从教练、从裁判的角度去帮她提高技术规格,因为技术规格在比赛中占很大比重。”崔汝说。

双方制定了详细而紧凑的训练方案,每天训练5个小时。谈到具体方法,崔汝说:“我怎么训练中国学生,就怎么训练她,毫无保留。”

马奈说,中国教练很好,一起训练的中国队员也很热情。训练之外,大家会聊饮食等有趣的话题。在武术的故乡,与这里的人相处、接触这里的文化,让她对太极拳有了更深的理解。

她觉得,太极拳不仅是一项竞技运动,也在教她如何与自己、与他人相处。这次集训带给她的,既有

技术上的提高,也有信心的增长。

马奈希望在达喀尔争取一枚奖牌,甚至金牌。对于比赛以后的日子,她也有自己的打算。“在突尼斯,练习武术的人还不多。未来我会一直把太极练下去,也希望带动更多突尼斯人练武术、练太极,让更多人喜欢它。”

据新华社

