“摔”出来的青奥会冠军



朱沅铃在比赛中

所有体育项目中，哪个最容易摔倒、稳定性最差？

答案可能有多个，但滑板一定是其中之一，尤其是街式滑板。这是因为，街式滑板复刻了复杂的城市街头环境，赛道里台阶、扶手、平台等错落分布，滑板选手不仅要腾空跳跃，还要连续切换不同道具，完成卡杆、磨台这类动作，选手的速度、力度、控制等稍有差池，就会摔倒、甚至受伤。

达喀尔青奥会女子街式滑板决赛现场，就证实了街式滑板的危险和不稳定性——决赛6名选手，都出现了失误、摔倒，即便是最终夺冠的中国选手朱沅铃，也多次摔倒、负伤。

15岁的朱沅铃说，滑板比赛中摔倒“非常正常”，大家在比赛中看到的摔倒也只是“冰山一角”，而日复一日的训练中，摔倒、受伤更是“家常便饭”。朱沅铃的教练于文浩也表示，在比赛中频频摔倒，并不是因为平时训练得不够多，而是场地、道具、环境、心态等变量太多、不可控因素太多，且整套动作环环相扣，一处重心偏移、脚位偏差，就会失去平衡。

正因为如此，滑板比赛给予选手一定的容错空间。本次青奥会女子街式决赛由三轮走线和三轮大绝招组成，取最好的一轮走线分数和一轮大绝招分数相加作为总成绩。因此，选手即使出现失误，只要抓住一轮机会完美表现，也可能实现反转、逆袭夺冠。

作为名古屋亚运会街式滑板冠军，朱沅铃在5日的决赛中出师不利。前两轮走线比赛，她都出现较大失误，其中第一轮两次脱板而中断滑行，只拿到25.72分；第二轮更是在开头和结尾动作两次摔倒，仅得到17.84分。

“两轮过后，我的分数垫底，当时确实比较危险，心里也一度紧张，但我很快让自己静下来。我告诉自己，只要比赛还没结束，我就还有机会。”朱沅铃说。

为了保险起见，于文浩给朱沅铃调整了最后一轮走线策略。“我们稍微调整了原定方案，把难度稍微降低了一点，在中间和结尾分别减少了一个翻板，没有把难度拉满。”于文浩说。

这次，朱沅铃顺利完赛，收获67.44分，这也是她走线比赛的最终成绩，在6位选手中排第一。“如果第三轮没能稳稳拿下，这块金牌大概率就不属于我了。”朱沅铃说。

随后的大绝招比赛，朱沅铃首轮以74.71分奠定良好开局，虽然在第二轮出现严重失误和摔倒，一分未得，但她在第三轮完美发挥，拿下全场最高的82.38分，最终以总分149.82分夺冠。

“其实最后一个大招动作之前，我就因前面的轮次摔倒受了伤，小腿有点软，但我还是把动作做出来了。”朱沅铃喜笑颜开，达喀尔炽热的阳光照得她胸前的金牌闪闪发光。

这是青奥会首次将滑板项目纳入正式比赛，这枚具有历史意义的金牌被朱沅铃收入囊中。接下来，她的目标是奥运会。

其实，朱沅铃在2024年就参加了巴黎奥运会，但当时尚显稚嫩的她只收获第九名。“我希望在2028年洛杉矶奥运会上，把更难的动作、更好的路线展现给大家，希望能拿牌、冲金。”

于文浩也为弟子制定了初步的“奥运计划”：“我们会有针对性地去训练和改进，她的反脚能力比较强，我们会继续在这方面去发展，并增加一些难度动作。”

上难度，意味着什么？

“意味着新的开始，也意味着一遍遍训练和一次次摔倒。”朱沅铃说，自己不怕摔，也不怕疼。一次比赛中，她严重受伤，手肘骨裂、韧带撕裂，她毫不畏惧、从未退缩。

“摔倒算什么，冠军就是摔出来的。”朱沅铃说，自己当初之所以从蹦床转项、选择了滑板，除了觉得帅，就是因为喜欢和热爱。 据新华社

谢以忱带病夺金 拼出2金1银青奥答卷

5日，在达喀尔青奥会男子50米蛙泳决赛中，16岁的中国选手谢以忱带病出战，以28秒13的成绩夺冠。至此，他以2金1银的亮眼战绩，结束了本届青奥会的参赛任务。

50米蛙泳金牌对谢以忱而言殊为不易。前一天，他因突发水土不服出现高烧及持续腹泻，不得不放弃男子200米混合泳比赛。休息了一天，高烧虽退，但腹泻症状仍在持续。谢以忱说，参加青奥会的机会非常难得，即使身体不适也要咬牙坚持。

50米蛙泳预赛中，谢以忱游出28秒87，位列全部参赛选手中的第三名。出水后，体力严重透支的他一度在裁判席旁暂作休整才缓缓离场。

决赛于当地时间15时32分打响，露天泳池烈日当空，气温高达31摄氏度。谢以忱自出发起便一路领跑，面对日本选手宫崎伊折后程的猛烈追赶，谢以忱全力冲刺，最终以0.29秒的优势率先触壁，为中国代表团再添一金。

看到最终成绩的那一刻，谢以忱说自己内心的喜悦是“淡淡的”。“心里挺平静的，因为身体确实太不舒服了，没有额外精力去开心。但我坚信自己能拿下这枚金牌。”

带病夺金难能可贵，但谢以忱说：“这些都是我们运动员应该克服的，也希望自己未来适应能力能再强一些。”

本届青奥会，谢以忱从100米自由泳斩获银牌起步，随后在100米和50米蛙泳两度登顶。他用“忐忑、波折、圆满”总结自己的首次青奥之旅，能为国争光，他倍感自豪。 据新华社

国际足联称赞 中国U17女足主帅马晓旭



国际足联5日撰文称“马晓旭再次创造历史”，称赞这位中国U17女足新任主帅在2026年摩洛哥U17女足世界杯上率领球队首次闯入前八、创造队史佳绩。

文章称，马晓旭在担任主教练不到一年，就在U17世界杯上先后击败美国队和法国队，带队闯入四分之一决赛。在球员时代，马晓旭曾经在2006年俄罗斯U20女足世界杯上获得过金球奖和金靴奖，并随队获得亚军。作为教练，她再次创造了历史。

国际足联称，马晓旭作为从全球挑选出来的20位有潜力的女教练员中的一员，参加了国际足联精英教练导师计划，并从中获益。马晓旭也说：“参加这个项目对我来说受益匪浅，对我的教练生涯产生了重大影响。有很多女性教练参与这个项目，这反映了世界各地女子足球的蓬勃发展。这个项目为教练们提供了一个绝佳的平台，让她们可以交流想法、互相学习，并分析高水平的比赛和一些世界顶级球队。”

今年1月，马晓旭被任命为中国U17国家女子足球队主教练，5月带队闯入U17亚洲杯半决赛。马晓旭说：“作为一名教练，提升自身的专业知识和能力固然重要，但同样重要的是要懂得如何有效地将这些知识和对足球的理解传授给球员。我学习了很多不同的执教方法和理念，其中一个重要的经验就是要设身处地地为球员着想，明确我的指示、训练安排和期望是否符合他们的实际情况和期望。”

在接受国际足联的采访时，马晓旭还说：“我的另一个重要的收获是团队管理的重要性。教练的职责远不止于制定训练计划和在比赛中做出战术决策，还要负责管理整个团队。”

精英教练导师计划于2018年启动，是国际足联致力于为下一代女性教练创造更多机会、提升职业发展和促进职业晋升的重要举措。该计划包括三次线下研讨会、线上指导课程以及导师和学员之间最多五次的交流访问。马晓旭说：“这个项目对我个人来说受益匪浅，我希望将这些知识和经验传承下去，帮助更多人了解和学习现代足球。同时鼓励他们交流想法，探讨这些理念如何与我们自身足球环境中面临的现实联系起来。”

据新华社