

空手道世界冠军是怎样“练”成的

本报记者 陈凯 文/图

“对手不会配合你任何技术动作，都是以得分为目的。冠军只有那么一个，谁都想要。这个时候就看谁狠了，谁能咬住那最后一口！继续！”2月25日，河南省武术体操冰雪运动中心空手道训练馆里，一个熟悉的身影，动若脱兔；一个熟悉的声音，铿锵有力。

她，是中国第一位获得奥运会参赛资格并夺取东京奥运会空手道女子组手61公斤级银牌的运动员。她，是两次世界空手道联盟K1超级联赛年度总冠军（2017年、2019年）、亚运会空手道冠军、空手道亚锦赛冠军、全运会空手道冠军、空手道世锦赛亚军的获得者。

她，就是中国空手道名将、郑州姑娘尹笑言。

东京奥运留下遗憾 人生选择无怨无悔

东京奥运会，空手道作为正式比赛项目，进入“奥运大家庭”。对于以奥运积分榜世界排名第一的身份获得奥运会参赛资格的尹笑言来说，这枚东京奥运会空手道女子组手61公斤级金牌可谓是志在必得。然而东京奥运会延期一年举行，一切的“顺理成章”都被打乱了。

竞技体育就像打仗一样，最讲究一鼓作气。箭在弦上，却又不得不“引而不发”，那种泄气一般的感觉对于运动员而言就是一种折磨。“那段时间真的是特别煎熬，如果说压力有时还能转化为动力的话，那么东京奥运会被迫延期带给我的那种不确定性和未知知的感觉，比身上背着压力更难受。”回想起那段煎熬的经历，尹笑言喃喃地说。

“那段时间，除了国家队的教练、保障团队不断给我们调整状态、心态外，河南省体育局的领导、教练，还有我的家人、朋友也经常给发微信、打电话，帮助我度过那段煎熬的时期，我很感激他们。”尹笑言话语中流露着感动。

2021年8月6日，东京奥运会空手道项目展开女子组手61公斤级决赛的争夺，尹笑言与塞尔维亚选手普雷科维奇狭路相逢。双方经过激烈对战以0:0战平，但在5名裁判的裁决中有3名裁判判定普雷科维奇获胜。最终，尹笑言遗憾地屈居亚军。

尹笑言则说：“比赛中不可能谁都是第一，但是我争取了。”

虽然未能如愿登上东京奥运会的最高领奖台，但是在东京这块空手道的“盛行地”，郑州姑娘已经用出众的实力展现了中国空手道健儿的风采。“没能拿到奥运冠军确实挺遗憾的，但能在运动生涯中去参加一次奥运会，就没啥可遗憾的，我对自己的选择无怨无悔。”尹笑言平静地说。



尹笑言（左一）指导队员训练

吃苦淬炼倔强性格 拼出未来改变命运

1993年，尹笑言出生在郑州市一个普通的家庭，因为身高的优势，她在上小学三年级的时候被教练选中进入郑州市少年儿童体育学校开始学习排球。司职二传的尹笑言上初中后又被选入原南京军区女排，不过开始从事排球专业训练的她并不适应而且也没有喜欢上这个项目，于是她在2006年又回到了家乡，并开始练习空手道。

“笑笑当时就是一块‘白板’，对交手类项目没有任何概念，但她有1.75米的身高，胳膊长，腿长，假以时日，一定是块练空手道的好材料。”河南省武术体操冰雪运动中心书记、河南省空手道队主教练任晓凤介绍说，“空手道在当时是我国的新兴项目，全国练习的人并不多，发展空间比较大。我就挑中了笑笑，让她跟我练空手道。”

空手道，原名“唐手”，是一项起源于中国、盛行于世界，以组手对抗和型演练为运动形式的武道项目。该项目主要是以空手和赤足进行搏击格斗，利用手、脚、肘、膝的打击技术，以及防御和搏击技巧来培养身体和精神上的双重纪律性。全球空手道习练者超亿人，涵盖五大洲200多个会员国家与地区，是受青少年喜爱的武道项目之一。

“我当时就是想证明自己，为自己争口气，闯出属于自己的舞台，拼出个未来！”谈及练习空手道的初衷，尹笑言的回答言简意赅。

于是，2007年只有14岁的尹笑言正式踏上了空手道之路，她的命运也从练习空手道开始发生了彻底改变。

凭借出色的个人能力，练习空手道仅一年有余的尹笑言于2008年进入中国空手道集训队。当年队伍转训上海，担任陪练一直被人“打”的尹笑言撑不住了。“那个时候练得特别苦，成天当陪练，又没比赛打，不知道啥时候是个头，成天练还有啥意思？”

第一次感觉到人生没有目标的尹笑言背着国家队教练把行李偷偷邮寄回了家里，“我邮寄了三次，把回家的火车票都买好了。最后，行李又被家人邮寄了回来，我也一次没跑回去。”

为了让孩子能够安心训练，不再半途而废，尹笑言的父母采用了最原始也是最真情的方式——写信，来劝说处于迷茫期的尹笑言。“我妈妈给我邮寄过三封信，每封信都用A4纸密密麻麻写了十几页，每封信我都是哭着看完的，很感动，更触动。”那段记忆犹新的回忆，又一次润红了尹笑言的眼眶。

三封几十页的家书字里行间都传递着父母满满的爱意，如同无声的细雨注入尹笑言的心田。就这样，郑州姑娘重新上路，加倍投入空手道的刻苦训练中。

“空手道让我养成了吃苦的习惯，也正是因为能吃苦，我的性格变得倔强。学会吃苦，是我人生中收获的最大一笔财富！在空手道身上我是吃了许多苦，都习惯了，但也得到了很多荣誉，所以一切的结果我都很释然。”对于“结缘”空手道，尹笑言总是心存感激。

或许，这就是尹笑言为何能“笑言”自

若，把与奥运冠军失之交臂的遗憾，同追求梦想锲而不舍的坚定，说得如此云淡风轻的真正原因所在吧！正如世界著名教育学家威廉·詹姆斯所说：“播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

身份转换初心不改 薪火相传寄托希望

2021年，在陕西举行的第十四届全运会上又一次站上最高领奖台之后，尹笑言的身份开始发生转换——由原来的运动员变成了运动员兼教练员。2024年4月，尹笑言正式脱下“战袍”，拿起“教鞭”，成了河南省空手道队一名正式教练员，专门负责今年11月份在大湾区举行的第十五届全运会群众赛事活动空手道项目竞技组河南省女队的训练和参赛任务。

“以前做运动员的时候，就像是‘一人吃饱全家不饿’，只专注自己的训练、比赛就可以了；做教练员后，顾及的点和面就要更加全面化，不仅仅是要抓运动员的训练，他们的衣、食、住、行还有心理等方方面面都要顾及。”尹笑言介绍说，“其实，身份转换对我来说并不难，我总结下来就四个字‘初心伊始’。就像我当初做运动员时一样，明白自己最终想要的是什么，为此，自己要付出的是什么。做教练员亦是如此。”

从运动员到教练员，尹笑言坦言这是身份的转换，更是平台的提升。“站在教练员这个平台，你的境界、眼界必须更大、更宽广，给运动员带来足够的信任，让他们坚定信心跟你走下去。而在生活中，你决不能是高高在上，要走到运动员心里，帮他们去解决问题。成为教练后，我更加明白当初我的教练带领我们的不易和她的高瞻远瞩。现在回过头来看我的教练，我更增添了一种崇拜。”

看着训练场上生龙活虎的运动员，尹笑言总结说：“他们就是曾经的自己。”言传身教、薪火相传，每一个技术动作，尹笑言都抠得很细，亲身示范。“以前我走过的弯路，不想让他们再走。”

离开了“奥运大家庭”，也不是全运会竞技组比赛项目，历史总是惊人的相似，现如今的空手道一下子又回到了“原点”。“他们是河南空手道，甚至是中国空手道的未来。”尹笑言如是说，“空手道将来会走向何方，谁也不知道。就像当初我刚开始练习时一样，那时我在教练的带领下一步一步坚持走下来了。现在，我也要带着他们一步一步坚定走下去。为河南、为中国空手道事业的发展贡献自己的力量。”

人总是要向前看的。“带着他们先打好全运会！”没有豪言壮语，有的就是朴实无华，尹笑言的目标和希望就凝结在这简单的一句话中，“笑言”自若。

体操世界杯德国站收官

河南女将张怡涵自由操摘金

本报讯(记者 陈凯)昨日，记者从河南省武术体操冰雪运动中心获悉，在当地时间2月23日结束的国际大体联体操单项世界杯德国科特布斯站决赛中，身披中国体操队“战袍”的河南女将张怡涵发挥出色，以13.433分的成绩夺得女子自由操金牌。

据了解，本站体操单项世界杯，中国体操队在只有女队参赛的情况下，共收获3金1银1铜。除了张怡涵贡献的一枚金牌外，另外两枚金牌则分别来自周雅琴的平衡木和张可欣的高低杠。

出生于2008年的张怡涵，从小就对体操展现出了浓厚的兴趣和天赋，11岁进入河南省体操队，2022年，在全国青年体操锦标赛上，获得女子14岁年龄组个人全能决赛亚军、高低杠项目冠军，因为表现优异，同年被正式入选国家队。2024年，对于张怡涵来说，无疑是职业生涯中重要的一年，2月，她在体操单项世界杯女子高低杠决赛中，成功完成腾身直体特卡动作，获得“张怡涵腾跃”的命名，4月在全国体操锦标赛暨巴黎奥运会选拔赛中，获得女子跳马比赛亚军，成功入选中国体操队巴黎奥运会运动员名单。第一次登上奥运赛场的张怡涵在巴黎奥运会上随中国队获得体操女子团体第六名，个人获得高低杠第八名。

全国女超联赛3月打响

河南万仙山女足首秀主场迎战上海

本报讯(记者 刘超峰)记者从河南足球俱乐部获悉，2025年全国女超联赛赛程已经公布，揭幕战将于3月8日打响。河南万仙山女足3月9日15:00首秀将坐镇新乡体育中心迎战上海农商银行，最后一轮将于9月28日客场挑战广东女足。目前河南万仙山正在云南昆明海埂基地参加全国女子足协杯比赛，之后返郑备战新赛季女超联赛。

在女超联赛即将开打之际，河南足球俱乐部与新乡南太行旅游(集团)有限公司、河南花花牛乳业集团股份有限公司正式完成合作续约。新赛季，河南万仙山女足将继续将新乡体育中心作为主场。新乡热情的球迷、完备的足球设施以及浓厚的足球氛围，一直以来都为女足姑娘提供了强大的主场优势。新赛季，河南万仙山女足必将以新乡为坚实依托，在赛场上奋力拼搏，展现出巾帼不让须眉的风采，为河南足球增光添彩。

据了解，今年的全国女子超级联赛将有12支队伍参加，在主场制下进行比赛。整个赛季一共有22轮比赛，全年比赛从3月8日开始，持续到9月底全部结束。

亚冬会导演团队 致信感谢塔沟武校

本报讯(记者 刘超峰 通讯员 薛明瑞)2月25日，塔沟武校收到亚冬会导演团队的一封信感谢信，对塔沟武校在开闭幕式演出筹备、执行过程中的鼎力支持和倾情帮助给予了高度评价。

第九届亚洲冬季运动会于2025年2月7日至14日在哈尔滨举行，这场以“冰雪同梦，亚洲同心”为主题的体育盛会，完美展现了“亚洲风采、中国气派、龙江特色、冰城魅力”。其开闭幕式更是凭借独特的创意与精彩的表演，赢得了广泛赞誉。

在亚冬会开闭幕式的舞台上，塔沟武校的学员们无疑是最耀眼的存在之一。他们凭借扎实且精湛的武术功底，将一招一式都展现得刚劲有力。在节目编排中，巧妙地把武术与冰雪、科技元素融合，再到点燃全场的热烈演绎，实现了从“极寒”到“极美、极燃、极暖”的氛围转变，将中国文化的深厚底蕴完美呈现给观众。筹备期间，塔沟武校参演团队全身心投入，从动作设计到舞台走位，从前期训练到现场彩排，每一个环节都严格把关。他们高度的责任感和使命感，默契的团结协作，面对每一个细节追求精益求精的工作作风，成为开闭幕式成功举办的关键因素之一。

收到感谢信，不仅是对塔沟武校此次助力亚冬会的肯定，更是对未来的期许。塔沟武校将继续致力于中国武术的传承与发展，在更多大型活动中展现中国武术的独特魅力。

林诗栋孙颖莎领跑 国际乒联世界排名

新华社北京2月25日电 国际乒联25日公布最新一期世界排名，中国运动员林诗栋、孙颖莎分别在男、女子单打项目上领跑。

林诗栋以8025分继续占据男单世界第一。问鼎亚洲杯的王楚钦紧随其后，将与林诗栋的积分差距缩小至100分。另一位国乒队员梁靖崑排名第三。

位列第四至第十的男子运动员分别是张本智和(日本)、卡尔德拉诺(巴西)、费利克斯·勒布伦(法国)、莫雷高德(瑞典)、弗朗西斯卡(德国)、邱党(德国)、艾利克斯·勒布伦(法国)。

女单世界前十未发生变化。国乒选手孙颖莎、王曼昱、王艺迪、陈幸同占据前四，此后是早田希娜(日本)、张本美和(日本)、蒯曼(中国)、大藤沙月(日本)、伊藤美诚(日本)以及申裕斌(韩国)。

王楚钦/孙颖莎在混双项目上排名第一，勒布伦兄弟领跑男双，女双第一为日本组合大藤沙月/横井咲樱。

2025上海帆船公开赛3月举行

新华社上海2月25日电(记者 许东远)25日，2025上海帆船公开赛组委会宣布，赛事将于3月25日至3月30日举行，竞赛地点为滴水湖，开幕式巡游将在黄浦江虹口滨江段举行。

本次公开赛竞赛项目在去年J80级及ILCA6级(公开组和女子组)的基础上增设ILCA7级。赛事参赛船艇数量为30条ILCA6级、30条ILCA7级及30条J80级，参赛人数约300人。

特邀运动员方面，目前组委会已经邀请了5位ILCA6级项目及5位ILCA7级项目的外籍顶尖运动员参赛。这些运动员中，不乏东京奥运会、巴黎奥运会参赛选手、ILCA7级当前世界排名前十的

精英选手。

本次比赛还将迎来中国航海家、“独臂船长”徐京坤。本月，他驾驶“SINGCHAIN 中国梦之队海口号”跨过2024—2025旺代单人不间断环球帆船赛的终点线，成为该赛事历史上第100位完赛的船长，也是首位完赛的中国船长。

上海市体育局副局长罗文桦表示，上海帆船公开赛作为上海精心培育的自主品牌赛事之一，不仅是一场体育竞技的盛会，更是一个促进文化交流和融合的平台，期待这项赛事能够吸引更多来自不同国家和地区的帆船爱好者参赛和观赛。



2月24日，罗马球员安赫里诺在比赛中射门。

当日，在意大利罗马举行的2024-2025赛季意大利足球甲级联赛第26轮比赛中，罗马队主场4:0战胜蒙扎队。

新华社发



一个纸箱一棵树

倡导绿色包装 节约生态资源

中宣部宣教局 中国文明网