

| 厉兵秣马备战省运会

晋江田径健儿瞄准“更高更快更强”

本报记者 李诗怡

15日至17日,2022年福建省第十七届运动会泉州市青少年田径选拔赛在泉州体育中心举行,晋江少体校派出57名运动员参加比赛,勇夺20枚金牌17枚银牌和7枚铜牌。根据竞赛规程,本次比赛将选拔出代表泉州参加第十七届省运会的田径运动员。

田径被誉为“运动之母”,包括跑、跳、投多个项目。近段时间以来,在晋江少体校本部和各个训练基地,晋江田径健儿在教练员的指导下,铆足劲头,全力备战,挑战自我,追逐极限,力争在省运会的大舞台赛出水平,赛出风采。

撑竿跳高后继有人
“发挥水平,突破自己”

更高

撑竿跳高历来是晋江的优势项目,涌现出蔡劲豪、张逸帆、姚宏展等一批优秀选手,征战国内外赛场。四年前的省运会,姚宏展在男子甲组撑竿跳高比赛中跳出4.83米,打破了保持36年的男子16岁~17岁撑竿跳高全省纪录。

晋江少体校撑竿跳高教练黄秀丽透露,此次晋江有四名撑竿跳高选手获得省运会参赛资格,分别是男子甲组苏闽权,女子甲组林晓伊,男子乙组陈杰和女子乙组陈诗彤,“要在这次泉州选拔赛中获得前三名才有机会参加省运会,这四个孩子都是以撑竿跳高为主项,其中苏闽权还参加了100米、200米的比赛,并取得200米第一,100米第三的成绩。”

黄秀丽告诉记者,这四名队员目前都是泉州体工队的队员,已开展备战训练。谈及省运会,黄秀丽表示,只要队员们稳定发挥出自己的最好水平,突破自己,努力争取前三名就好,不希望给他们太大压力。

记者了解到,跳远项目中,小将朱阳泽和蔡伟森有望亮相省运会。在刚刚结束的泉州选拔赛中,蔡伟森获得男子乙组第一,朱阳泽获得男子丙组第二。

晋江少体校跳远教练廖东煌是朱阳泽的启蒙教练,他说,朱阳泽已经从晋江少体校输送到泉州体工队,这次比赛是带伤上阵,但这位出生于2009年的小队员不惧挑战,表现出色,“赛前他右脚受伤,临时改用左脚起跳,跳出了5.64米的成绩。他参加的这组其他运动员都是2008年出生,可以算是以小博大。”在廖东煌看来,接下去的备战主要是不让朱阳泽受伤,“他的年纪还小,能够参加省运会已经是很难得的机会,希望发挥出自己的水平就好。”

“飞毛腿”调整状态
“保证强度,科学训练”

更快

20日下午4时许,一群朝气蓬勃的运动员准时出现在晋江少体校田径场。跑道上,刚刚放学的短跑运动员换上运动服和跑鞋,迈开脚步,迎着风向终点奔去。跑道旁,教练林金聪拿着计时器,认真记录每一位队员的成绩……

作为晋江少体校田径教练团队中的一员,林金聪主要负责100米、200米、400米、800米项目的日常训练。本次泉州选拔赛,林金聪手下有12名队员参加,包括晋江少体校本部加上输送到泉州的队员,共获得11枚金牌的好成绩。“由于接力项目人选未定,目前省运会参赛人员还不能完全确定,预计有9名队员可以参加省运会。”林金聪说。

林金聪坦言,疫情环境下训练不够系统,为此他制定了周密的训练计划,利用一周时间调整队员状态,然后逐渐上强度,上难度。在短时间内调整好状态,对教练和队员都是不小的考验。面对挑战,林金聪带领队员们风雨无阻地投入训练,队员白天要学习,就利用下午和晚上时间训练,周末基本无休。

按照本届省运会田径项目的安排,参赛选手需先参加6月举行的预选赛,单项前12名再进入10月的省运会决赛。林金聪说,待参赛名单正式确定,接下去的训练既要保证强度,也要科学训练,“一旦受伤就是很大的困扰,不仅影响个人,也影响团队。在保证队员安全的情况下,我们会尽最大的努力把比赛比好,为晋江争光。”

同为晋江少体校田径教练的吴佳佳告诉记者,泉州选拔赛中,队员蔡泓钲在多个项目中均有出色表现,获得100米第二名、200米第三名和400米第二名的成绩,有望亮相省运会。此外,王思琪获得标枪第一名和铅球第二名的好成绩。

值得一提的是,吴佳佳曾是一名优秀的田径运动员。2010年第十四届省运会,她一举囊括女子甲组200米、400米、400米栏三个项目的金牌,成绩斐然。作为过来人,吴佳佳表示,面对省运会这样的大赛,最重要的是调节好心态和做好赛前备战,“没有备战的基础就没有竞争力,比赛时要放松心态,不然会适得其反。”

“大力士”霸气十足
“都有希望争夺奖牌”

更强

昨日傍晚,在晋江少体校英林中学训练基地,晋江少体校田径教练陈建华正带着队员们进行力量训练。面对摆在眼前的杠铃,队员吕万鑫一脸镇定,只见他深吸一口气,随后便稳稳举起重达180公斤的杠铃,霸气十足。

陈建华告诉记者,在他训练的队员中,有3名运动员获得省运会参赛资格,都是去年省锦标赛的前三名,他们分别是“三铁”(即标枪、铁饼、铅球)选手吕万鑫,“两铁”(即标枪、铁饼)选手柯瑞隆和跳远选手洪永涛。

作为户外项目,田径运动员的日常训练常常受到外在因素影响。“3月的疫情给训练带来了严重影响,恢复训练后,前段时间的连续性降雨也给训练造成了挑战。”陈建华介绍,目前,队员隔天出一次早操,时间是上午4:40到7:00,主要练习跑步和体能。每天下午4:40下课后,从5:00练到6:30,练速度、力量、技术。周末基本不休息,上午和下午都会安排训练,目前队员的状态都不错。

陈建华有着丰富的带队经验,过去3届省运会,他培养的运动员频频在赛场上摘金夺银,为晋江争得荣誉。上一届省运会,其学生蒋伟集在男子乙组3000米比赛中打破了福建省男子16岁~17岁3000米纪录。这一次,陈建华依然有信心,他说,“这次参赛的三个孩子都很有希望拿到奖牌。”

陈世华负责晋江少体校磁灶中学训练基地田径项目的训练,其培养输送的多位队员在本次泉州选拔赛中表现出色,吴静怡获得女子甲组铁饼第一,舒陈涵获得男子乙组铅球第一,王奥运获得男子丙组标枪第一,王豪炎获得男子丙组铅球第二,林俊涛获得男子甲组400米和800米双料第一,均顺利拿到省运会入场券。“参加比赛的话都会有不错的名次,他们都有争夺奖牌的实力。”陈世华说。

此外,本届省运会女子全能项目,也将出现晋江选手的身影,她便是正在省体工队训练的吴彬彬。据悉,吴彬彬的成绩达标,获得了直通省运会预选赛的资格。



晋江少体校短跑运动员正在训练。 本报记者 秦越 摄

福建浔兴男篮小将孙岩松的“增重计划” 1天吃4顿,目标100公斤

本报记者 刘泽宇 秦越

“由于体型偏瘦,我的身体在对抗方面比较吃亏。因此,我的目标就是在休赛期增加自己的体重和力量。”上赛季,福建浔兴股份男篮引进了多名年轻球员,而来自于浙江男篮的孙岩松是在上赛季后半段才加盟球队的。目前,孙岩松已回归球队加入训练,他也将迎来在浔兴男篮的首个夏季休赛期。

认识差距 计划增加体重

近日,记者来到奥林春天运动生活馆探营,福建浔兴男篮的队员们正在主教练朱世龙的指导下进行体能训练,而孙岩松也在力量训练区努力地锻炼,汗水一滴一滴地从他的脸颊上滑落。

结束训练后,孙岩松告诉记者,经过上赛季的比赛,他不断总结,发现了自身与高水平运动员之间的差距,在身体对抗方面需要重点提高。他说:“我现在的体重是96公斤左右,还是太瘦了,在比赛对抗时很吃力。因此,我定下了增重计划,目标是达到100公斤。想要增加体重,就得多吃一点,现在是1天吃4顿。”此外,他也给自己定下了增加力量的目标。除了常规的体能训练外,他还针对性地在力量训练方面进行加练,并在平时多进行对抗训练。

孙岩松今年22岁,身高2.06米,司职前锋,技术特点十分全面,是CBA联赛中比较少见的三、四号位摇摆人类型球员。在青年队时期,孙岩松就展现出不俗的实力,这也让他成功入选U18国青男篮,同时在CBDL(中国篮球发展联赛)也有着亮眼的发挥。2018年,孙岩松正式升至浙江稠州金租男篮一队。今年2月,孙岩松正式转会加盟福建浔兴SBS篮球俱乐部。

首发出战 不满自身表现

上赛季第三阶段的比赛中,刚刚加盟球队的孙岩松就成功获得了首发球员的身份,他的首战记录是6分4个篮板1次助攻,不过也有着2次失误和2次犯规。整个赛季,孙岩松共计出场7次,场均出战12.6分钟,获得3.1分2.1个篮板0.4次助攻0.3次抢断0.3个盖帽的场均数据。以一名新加盟球队的年轻球员来说,能够直接首发出战,这足以说明教练组对他的信任与期待。

不过,孙岩松对自己取得的成绩并不满意。他说,感谢教练组对他的信任,让他有机会在加盟球队之初就打上首发位置,但由于缺乏联赛经验,他在前几场比赛时都比较紧张,出现了几次失误,没有将个人特点发挥出来。

从国青男篮到浙江男篮,再到加盟福建浔兴男篮,孙岩松有着自己的感受。他说:“以前在国青男篮的时候,自信心比较重要,只要你敢抢敢拼,就有机会展现自己。而在CBA就不一样了,强度更大、要求更严、技战术要求更多,在关键场次是不能出现失误的。因此我在前几场比赛都打得比较紧张,后来才渐渐适应。”

对于接下来的计划,孙岩松说:“CBA联赛的对抗强度比我之前在国青时更大,经过上赛季的总结,我也明确了自己的目标,希望通过这个休赛期的训练让自己有更大的提升,下赛季我将把心态放平,一场一场地打好比赛。”

快速融入 喜欢晋江美食

“刚开始的时候,跑位会跟队友跑重,他们也不知道我的特点,默契还没有达到特别好。不过之后我会主动与队友沟通,生活上也是聊一些训练场上的事情,融入得比较快。”孙岩松告诉记者,尽管他是今年3月份才加盟福建浔兴男篮,但目前已经快速融入球队,与队友打成一片,并且基本上融入球队体系当中。

随着球队集训的开始,孙岩松也搬到了浔兴男篮的宿舍楼,与球队的其他球员住在一起。他说,平常大家都是一起到球馆训练,一起回食堂吃饭,做得最多的事情就是训练和休息。没有训练安排的时候,孙岩松经常会自己到附近的球场加练,“加入球队后,我的打法和位置有所改变,既有机遇也有挑战。此外,我的投篮能力还需要提高,也希望通过自己的努力,能帮助球队取得更多的胜利。”

训练之余,孙岩松也喜欢通过看电视剧和品美食来放松心情。他说,晋江有很多他喜欢的美食,不过,由于平常忙于训练,还没有时间到晋江周边逛一逛。



| 探营浔兴青训营周末班

王玮淦:这是团结友爱的大家庭

本报记者 李诗怡



上周末,2022福建SBS浔兴篮球青训营周末班的训练继续进行。在强化

班中,总能听到王玮淦中气十足的喊声,还有他爽朗的笑声。这是王玮淦第一次参加浔兴青训营,他说,在这里感受到了满满的团结友爱。

记者了解到,王玮淦是晋江二小四年级的学生。在球迷爸爸的带动下,王玮淦也喜欢上了篮球,“当初就想着体验一下,没想到一体验就上瘾了。”于是,王玮淦总会在闲暇时间拿起篮球,篮球场上,爸爸不仅是他的对手,也是他的教练。

后来,王玮淦加入班级篮球队,还参加了比赛,“一开始感觉自己打得挺好,后来我发现队友的实力都越来越强,感受到了差距。”从上场打球到替补球员,这样的落差让王玮淦很是挫败,内心萌生出参加专业篮球培训的想法。在同学的推荐下,他在这个学期加入了浔兴青训营。

谈起自己最近的变化,王玮淦说话的语气更加兴奋了,“感觉自己明显提

升了好多,帅多了。”最让他高兴的变化是,投篮实力的增强。他说,以前十个球自己能进两个就已经很好了,现在十个球至少可以进五六个,命中率大幅度提升,也稳定了许多。

这段经历也让王玮淦明白,篮球是一项技巧性的运动项目,正规、专业的训练能够让自己得到更好更快的提升。王玮淦透露,接下去他会长期在浔兴青训营训练,让自己变得更强,然后参加学校篮球队的选拔,希望可以为班级、为学校争光。

王玮淦性格阳光开朗,总是乐呵呵的,这让他很快融入班级中,结交到许多新朋友。“这里的同学都会互相帮助,比如有的人投篮投歪了,会有人主动帮忙去捡。”王玮淦说,虽然大家只是每周见一次面,但这并不影响他们之间的友谊,团结友爱的氛围在这里时刻都能感受到。

泰国羽毛球公开赛 中国队收获混双冠军



郑思维(右)/黄雅琼夺得泰国羽毛球公开赛混双冠军。 新华社

新华社曼谷5月22日电 泰国羽毛球公开赛22日举行了五个单项的决赛,中国组合郑思维/黄雅琼获得混双冠军,陈雨菲和李诗洋则在女单和男单决赛中遗憾失利。

郑思维/黄雅琼在决赛中的对手是东道主选手德差蓬·保乌拉努科/沙西丽·德拉达那猜。“雅思组合”首局顺利以21:12获胜,第二局未能把握领先机会以18:21告负,决胜局两人掌握主动以21:14赢得冠军。

郑思维赛后表示,两人做了很充分的准备,第一局效果非常明显,第二局受到风向影响失误增多,自己也有些着急,没有把握住机会,但第三局还是及时调整了心态。

这是继本月初的亚锦赛后,郑思维/黄雅琼连续在第二项赛事中获得混双冠军。黄雅琼说:“随着比赛一场一场打,我们俩的信心也在慢慢增长,特别是拿了冠军,对我们来说是一个鼓励。”

女单决赛由陈雨菲对阵中国台北队选手戴资颖,这是东京奥运会之后,两人再次在决赛相遇。首局比赛陈雨菲被戴资颖压制,以15:21告负,她随后以21:17赢下第二局,但决胜局戴资颖技高一筹以21:12获胜。

男单决赛中,李诗洋面对世界排名远高于自己的马来西亚选手李梓嘉,先声夺人以21:17赢下首局。虽然李梓嘉随后扳回一局,但李诗洋在决胜局中以11:4领先进入间歇,并以20:19率先拿到冠军点,可惜他未能把握机会,以21:23告负无缘冠军。

李诗洋赛后表示:“我就抱着每一分都去拼的心态,其实自己很有机会赢下这场比赛,确实会有一点可惜,但我觉得这是一场很好的锻炼,后面比赛还有很多,希望自己吸取经验,之后有更好的发挥。”

男双和女双冠军均由日本选手获得。男双方面,保木卓朗/小林优吾因对手在比赛中退赛收获冠军,女双桂冠被松山奈未/志田千阳摘得。

热火客场火力全开 2:1领先凯尔特人

新华社华盛顿5月21日电 在21日进行的2021-2022赛季美职篮东部决赛第三场比赛中,客场作战的热火队以109:103战胜凯尔特人队,总比分2:1领先。

刚刚经历了主场失利的热火队,在当日的比赛中一扫疲态,展现出坚定的取胜信念。开局仅三分钟,热火队凭借巴姆·阿德巴约和吉米·巴特勒的强劲攻势确立了两位数的领先优势。尽管杰伦·布朗独砍11分,却无奈凯尔特人队整体手感不佳。热火队以21分的领先优势结束第一节比赛。

次节比赛,凯尔特人队状态回暖。在上半场比赛接近尾声之际,霍福德4投3中连拿7分,塔图姆则在最后一秒钟投入三分球,将分差缩小至15分。

下半场开赛前,热火队宣布球星巴特勒因伤缺席后两节比赛。凯尔特人队奋起直追,投篮命中率有所回升。本场回归的凯尔·洛瑞一记三分球使双方进入了交替得分的白热化阶段。第三节结束,热火队继续以15分的优势领先。

末节比赛,凯尔特人队顽强抵抗,在杰伦·布朗的带领下一度将分差缩小至1分,但在乘胜追击之时防守漏洞百出,热火队趁机连得7分,锁定了胜利。

在本场比赛中,热火队的阿德巴约独得31分和10个篮板,教练埃里克·斯波尔斯特拉表示,“(阿德巴约)为比赛做了必要的事,当巴特勒离场时,他让整支球队保持了稳定”。

凯尔特人队的杰伦·布朗本场得分高达40分。



热火队球员洛瑞(前右)在比赛中突破。 新华社