

上海佳媛 一“掷”千金

成为世界上第三位用旋转式铅球投掷技术破20米大关的女选手

近日,上海田径喜讯频传。在希腊举行的国际田联洲际巡回赛上,女子跳高小将陆佳雯以1.91米拔得头筹,渐渐挑起了中国田径在该项目上的重任。在上海莘庄基地田径特许赛(第二站)上,19岁的秦伟博力压师兄谢文骏,以13秒28的成绩赢得男子110米栏的比赛。而在三天前刚结束的中国田径协会投掷项群通讯赛暨尤金世锦赛选拔赛上,24岁的上海运动员宋佳媛不仅以刷新个人最好成绩的20.20米夺冠,还成为了世界上第三位用旋转式铅球投掷技术破20米大关的女选手。

梳理项目竞争形势,聚焦巴黎奥运周期,上海田径的年轻一代正迎难而上,希望能在更高规格的舞台上有所建树。其中,作为中国传统强项的女子铅球自然格外受到关注。今天,就让我们走近了解一下宋佳媛赛场内外的生活和训练点滴。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

个人最佳 赛季最佳 “姣娃”之后有佳媛

今天是6月1日,是上海市民经历疫情后回归正常生活的第一天。而对24岁的宋佳媛来说,她这回封闭训练的时间则持续得更久。

从3月10日因疫情进入封闭状态算起,宋佳媛已有80多天没有走出过上海莘庄训练基地。而队伍为了谨防疫情反复、保障竞技状态,在7月中旬的尤金世锦赛前,她恐怕也没多少可以放松外出的机会。不过,在完成20.20米的那惊人一投后,年轻的宋佳媛确信,这些付出都是非常值得的。

“此前整个冬训,我都在适应新的技术动作。可以说,这场比赛是把我在训练中的技战术都发挥出来了。第一次投出破20米大关的成绩,这给了我很大的信心。”去年在东京,宋佳媛已有了第一次参加奥运会的经历,当时她以19.14米获得女子铅球项目的第五名。

5月28日至29日,2022年中国田径协会投掷项群通讯赛暨尤金世锦赛选拔赛在各队伍驻训基地举行。宋佳媛的比赛场地就是莘庄基地内的铅球训练场。

20.20米,在看到这个被当值裁判确认的成绩后,宋佳媛有些意外,她的教练隋新梅也有些意外,但在短暂“卡机”后,便有一股激动的情绪涌了上来。“太激动了,我本来以为自己(破20米)会喜极而泣的,这一激动都给忘了。”宋佳媛跑到教练隋新梅身旁,跟她分享了那一刻的心情。

这个新鲜出炉的20.20米,不仅刷新了宋佳媛的个人最好成绩,同时也是世界女子铅球本赛季迄今的最好成绩。新人新势头,各方多看好,但也许你并没有想到,仅仅在14个月前,宋佳媛面对的考验还是如何首破19米大关(她在2021年4月将个人最好成绩由18.91米提升至19.32米)。

隋新梅教练说,宋佳媛之所以能在这一年的时间里取得如此显著的进步,技术上的改进是一方面,上海体育系统对这支队伍的鼎力护航则是另一方面。“宋佳媛能有突破不是个人功劳,也不是我们队伍足够刻苦就能办到的,而是体育系统内团队合作、同心协力的成果。所以,要感谢的人真的有很多。”



“隋妈妈”心里话—— 我等着她来超

对运动员来说,立目标是一件很重要的事。而在隋新梅的队伍里,她跟弟子们说的话则更直接,“我的成绩和名次等着你们去超越。”如今,她觉得后浪已经出现了,这个人便是宋佳媛。

在过去的二十多年里,隋新梅早就习惯了去照料运动员们的训练和生活,经常被队员们亲切地称为“隋妈妈”。而在教练员的身份之外,她还有另一重身份——隋新梅是中国铅球项目发展史上的代表人物之一,曾打破过亚洲纪录,获得过奥运银牌,个人最好成绩则定格在21.66米。

隋新梅是滑步式投掷的铅球选手,而在近些年该项目世界范围内的发展过程中,正有越来越多人将关注点转向旋转式投掷。说回到国内,中国田径协会对旋转式投掷的前景颇为看好。比如,协会要求铅球选手在旗下赛事中分主项和副项比赛,无论他们是滑步式选手还是旋转式选手,副项所考核的都是旋转式投掷的成绩。

当初,隋新梅就是根据宋佳媛的身体特点,引导着她走上了旋转式投掷的这条路。“旋转式的潜力太大了。当初我练的是滑步式,我很清楚滑步式的女选手想要投到21米得需要多大的腿部力量和加速能力。而旋转式,它的工作距离长,加速距离长。再一点,宋佳媛身高1米82,个子比我高,先天的力量也比我大。所以说,她必须和应该超过我啊。”隋新梅信心十足地期许道。



宋佳媛和教练隋新梅(右)在成绩牌前合影

两项改进成效显著 世锦赛保八争三

那日比赛时,恰逢申城小雨天。作为一个曾经怵雨战,还在雨战时摔过跤的选手,宋佳媛此番的发挥不仅稳当,还超了预期。如此提升的背后,自然是“功夫在平时”。比如,宋佳媛按照训练计划有意识地增加了对雨天场地的适应,专攻短板;又比如,隋新梅对她的技术动作进行了调整,而她也以120%的劲头去努力完成。

在参加完去年的东京奥运会和陕西全运会后,经验丰富的隋新梅觉得,弟子的技术有再改进的空间:其一是要增加第一转的幅度,其二是得增加推球的实效性。

“增加幅度,实际上就是增加转动半径,也就是增加最后用力的工作距离。在有了足够的转动半径、在旋转速度加起来的的情况下,如何更好地往球上推,就是增加推球的实效性,也就还要考验核心力量。”为了更有针对性地

改进技术,隋新梅还特意调整了宋佳媛的冬训计划,将往常从前一年12月开始的推球训练往后延了一个月,把腾出来的时间都先花在了体能训练,尤其是核心力量的训练上。

在本次比赛前,宋佳媛和隋新梅虽对成绩有期待,但说实在的,她们对改动作后的实效也还有些不确定。此前受疫情影响,宋佳媛连着数月都没有正式比赛的机会,仅在3月的队内测试赛中投出过19.38米。此后,为了巩固动作、打磨技术,隋新梅便有意让弟子在训练时“收着些”。

如今,人生中第一次破20米的成绩终于到手,宋佳媛总算可以稍稍放心了。“这证明了我冬训改技术动作后的效果还不错,不然一直没比赛心里是真没底。接下来我会继续努力,争取在尤金世锦赛上突破自己。”隋新梅教练告诉记者,她给宋佳媛设的世锦赛目标是“保八争三”。

中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

超级大乐透

10亿大派奖

自超级大乐透第22040期(6月13日开奖)开始,预计持续20期。

- 所有奖项都派奖
- 单注最高可翻倍
- 固定惊喜升级

每一次皆乐透

快乐购彩 理性投注

本店不向未成年人销售彩票及兑奖

公益体彩 乐善人生

中国体育彩票订票号

中国体育彩票服务号

更多详情请登录:中国体彩网 www.lottery.gov.cn

国家体育总局体育彩票管理中心