



夺得中国田径队大运会首金

宋佳媛 收着比也能赢

北京时间昨晚，成都大运会田径项目首金诞生。在女子铅球决赛中，上海姑娘宋佳媛凭借第五投的18米56无悬念夺冠。就在此次赴成都参赛前，宋佳媛和她的教练隋新梅接受了本报记者的专访。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

轻松摘金的背后 冬训留遗憾全年“赶路”

大运会摘金可喜，不过，关注宋佳媛的人应该都清楚，她真正的赛场另在他处——在以奥运会、世锦赛为代表的竞技水平更高的国际大赛上。

昨晚，25岁的宋佳媛在大运会女子铅球决赛中以18米56无悬念夺冠。然而，这个成绩无论与她半个月前折桂亚锦赛时的18米88相较，还是和4月时投出的19米47（本赛季在该项目排名世界第八的成绩）相比，都有落差。距离宋佳媛的个人最好表现20米38（在去年6月投出）那就更远了。

究其原因，除了有“收着比也能赢”的现实考虑外，宋佳媛在接受专访时透露，由于在冬训时留下了一定遗憾，她本赛季的整体状态确实赶不上去年。“我在去年12月下旬时（新冠）阳了，休息了一段时间，等到能正式恢复训练已经是春节后了。没法正常训练的那段时间，刚好就是冬训的关键时期，真挺遗憾的。”宋佳媛说，由于没能在冬训时为新的一年打好基础，所以她在2023赛季里总觉得

“很赶”，没能如去年那般练得扎实。

2022年，宋佳媛两度突破20米大关，并将个人最好成绩提升至20米38。她投出的这个距离是上赛季该项目排名世界第三的好成绩，紧追在美国选手切斯·伊利（20米51）和中国队前辈巩立姣（20米39）的身后。彼时不少人都预感，宋佳媛距离闯荡出属于自己的一片天地可能不远了。

意外生病影响冬训，对此，宋佳媛和教练隋新梅也没辙，只能调整好心情，一边参赛一边努力补进度。在2月时赴济南参加室内邀请赛，4月的五站国内赛事，在5月去美国外训并在那里参加了四站比赛，6月转战欧洲并回国，7月又去泰国参加亚锦赛……在相对奔忙的赛季里，真要抽出时间来为冬训补课，其实也很不容易。

“上半年有一阵子心里挺急的，成绩赶不上去年，怎么可能不急啊？后来教练（隋新梅）跟我讲了很多，分析了很多，心里就渐渐缓过来了。焦虑无用，还是先尽自己能力好好训练，好好参赛。”宋佳媛说道。



宋佳媛（右）与队友叶温琦在赛后庆祝



宋佳媛（左）和隋新梅

“上半年有一阵子心里挺急的，成绩赶不上去年，怎么可能不急啊？后来教练（隋新梅）跟我讲了很多，分析了很多，心里就渐渐缓过来了。焦虑无用，还是先尽自己能力好好训练，好好参赛。”

——宋佳媛

半月前曼谷亚锦赛 带病赢下 大赛首金

从小到大，宋佳媛拿过不少第一名，但论起她的个人大赛首金却很“新鲜出炉”，就是那枚于半个月前揽入的亚锦赛女子铅球金牌。那回她的夺冠成绩是18米88，过了巴黎奥运会18米80的达标线，却算不上出彩。不过，倘若你知道当时宋佳媛是以何等状态去争金，大抵也会感叹个中不易。

“（亚锦赛）赛前，宋佳媛病了，室内外温差太大，湿度也大，就感冒发烧了。她跟我说，决赛前整个身体都是发软的……所以，成绩尽管只能说一般，但这枚金牌还是挺有意义的。”隋新梅教练说，由于宋佳媛在曼谷病了一场，身体需要调整，所以她们原计划回国后要立马参加的全国锦标赛，也只能临时取消计划。

在曼谷参加完亚锦赛后，宋佳媛和教练回到北京的国家队基地，在修整的同时也为之后的大运会、世锦赛和亚运会备战。

疫情阴霾退去后，很多国内运动员都加倍忙碌起来，在接踵而至的国际和国内大赛上频频亮相。今年9月的杭州亚运会，将是宋佳媛的第一届亚运会，她当然希望可以在能力范围内拿出最好表现。“训练时心中有信念和目标，所以不会觉得训练枯燥。我每天都以斗志昂扬的那种精神状态去训练……不管是训练还是比赛，我一直为之努力奋斗的目标从来没有变过，就是为国争光，并以此体现自身的价值。”



宋佳媛在大运会比赛中

世锦赛新场地匆匆一瞥

在成都大运会和杭州亚运会这两项大赛之间，宋佳媛还有一份“年度重要功课”得去完成——就是将于8月19日至27日在匈牙利布达佩斯举行的田径世锦赛。值得一提的是，本届世锦赛的场地定在了新建成的匈牙利国家田径中心内，对或资深或作为新人的参赛选手们来说，那里都会是需要熟悉的全新场地。

“前几届世锦赛的场地，有些是我去过的，有些是国家队里有人去过的，在出发参赛前总有一定程度的了解，我也会把这部分信息告诉宋佳媛。布达佩斯的这个场地不一样，是新建的，就需要到时候去适应一下。”隋新梅教练向记者介绍道。

其实，宋佳媛对新建成的匈牙利

国家田径中心也不算全无概念，因为在五六月份国家队海外训练期间，队伍不仅在美国训练和参赛，也在欧洲短暂练兵。当时，匈牙利国家田径中心处于已基本建成但未开放的状态，宋佳媛跟着队伍看了场地的外观，以及从无障碍处稍稍望见了内场。

宋佳媛觉得，也许若干年后待自己大赛经验比较丰富时，就不会在意“新场地有否提前看一眼”了，但就现阶段来说，她认为之前的那匆匆一瞥对自己有备而赛会有所助益。“就是一种状态，一种感觉。知道铅球场地的朝向和整个体育中心的格局后，会让自己觉得心里更有底，而不是直到第一次进入场地适应前一切都是未知的。”

今年前八个月收获满满

尽管宋佳媛已是国内女子铅球选手中的二号人物，但在参加国际大赛的经验和对世界好手的知己知彼上，其实她还处于较为起步的阶段。当然，也正因为年轻，所以成长前景更被看好。宋佳媛和隋新梅教练都表示，2023年的前八个月之于她们是一段满满的收获。

在两年前的东京奥运会上，宋佳媛获得第五名。对现年25岁的她来说，类似的与世界顶尖运动员直面交锋的压力考验，可说是多多益善。（外训时去

美国和欧洲以赛代练，这对她大赛经验的积累是很有益的。在那两个月里，她和现在女子铅球最顶尖的那批运动员，和本赛季成绩排前三的运动员都有了面对面的交手，这对她的大赛信心，对场上掌控的能力，我觉得都是非常大的收获。”隋新梅教练介绍道。

能在自家基地的比赛中投出好成绩，和在与高手直面交锋的大赛中投出同样距离的好成绩，隋新梅教练非常清楚，这是两个层级的概念。“今年宋佳媛的成绩虽不算太好，数据上

没去年好看，但在其他方面的收获和成长，却会对她未来的发展之路有重要影响。这段经历，非常值得。”

在女子铅球本赛季迄今的成绩榜上，最远投出过19米47的宋佳媛排在第八位。到目前为止，今年有三位选手投出过超20米的成绩，分别是美国运动员麦琪·伊文（20米45）、切斯·伊利（20米06，并列第二）和中国的奥运冠军巩立姣（20米06，并列第二）。待本月田径世锦赛开幕后，这种相对不温不火的赛季格局有望被打破。

独家
专访

上大学子 允文允武

在大运会的舞台上，宋佳媛的双重身份体现得愈加明显，除了是一名国家队的运动员外，她还是上海大学管理学院的一名学子。

“宋佳媛是学校、地方队和国家队一起培养的运动员，在她身上真正体现了体教融合的理念。”上海大学体育学院院长刘兵在接受采访时如是介绍道。据了解，当初是上海大学高水平运动队的曾朝恭教练先抛出了橄榄枝，如今才有了这段体教融合的佳话。

对专业队的运动员来说，想要同时兼顾好训练和学习，很多时候除了依靠个人毅力外，还得有集体的力量来襄助。在宋佳媛进入上海大学就读后，校方为她量身定制课程，并且不定期地“送教上门”。

在刘兵眼中，宋佳媛是一个非常努力的上海姑娘。“她训练刻苦，读书也很自觉，专业老师们反馈，布置给她的作业，她都会争分夺秒不折不扣地完成。”而为了能够更好地衔接宋佳媛的训练状态和学习生活，曾朝恭教练经常拿出业余时间两头照应。