

中国陕西 2021
SHAANXI CHINA

【夺牌】



第十四届 全运会特刊

9月15日-9月27日



上海跳高少女陆佳雯全运夺金创个人最好成绩

“现在回想起来腿还是软的”



特派记者 吴钧雷 发自西安

中秋节这一天，上海田径迎来全运会第一枚金牌。在昨天上午进行的全运会女子跳高决赛中，上海小将陆佳雯跳出1米92的成绩，刷新个人最好成绩的同时将金牌收入囊中。

“陆佳雯”这个名字，从2019年开始在中国田径圈崭露头角。她在第二届青运会田径乙组女子跳高决赛中，以1米90的成绩获得冠军，将2019年世界青少年跳高最佳成绩提升了一厘米，同时也创造了当年全国最好成绩。那时，她才17岁。

昨天上午，当短跑赛事全部结束后，女子跳高成为西安奥体中心主体育场内的焦点赛事，吸引了所有观众

的目光。历经两年的训练，陆佳雯的每一跳都显得淡定从容。即使是坐在观众席上，也能够很清晰地看到她背身跃起的高度与横杆仍有不少距离。两年前就越过1米90的她，努力向更高的成绩攀登。

仅有两名运动员成功越过了1米87。在1米90高度的试跳中，河北选手刘耕毅率先试跳成功，给陆佳雯带来了巨大压力。在第二次试跳失败后，她必须将高度提升到1米92，才能完成逆转。“这个高度我想了很久了，必须要搏一把。”最终陆佳雯一跳即成，成功绝杀对手，拿到了这枚金牌。

赛后，陆佳雯笑着说：“太刺激了！现在回想起来腿还是软的。”其实在开

赛前，她自己的状态并不好，前两次试跳都失败了。第二轮挑战1米70时，她本应轻松拿下，却在第一跳出现失误。“当时感觉有点蒙，好在之后慢慢调整了回来。”这是她第一次全运会，所感受到的氛围与青运会完全不一样，“青运会上大家的状态还是有一定差距的，但来到全运会就不会这样了，场上都是前辈，实力都很接近，不能有一点失误。”

从1米90到1米92，陆佳雯将成绩的提升归功于教练。“我从今年8月开始进入封闭集训，教练早已制定好每天的训练计划。我几乎什么都不用想，跟着做就行。”她说，“这个成绩来之不易，很感谢我的教练还有背后团队的付出。”

教练刘璐：理性看待成绩，陆佳雯会有更好的未来

特派记者 丁荣 发自西安

2014年10月，年仅12岁的陆佳雯正式进入上海市体育运动学校训练，开启了从跳高小白到国际级健将的征程。在过去的七年时光里，刘璐教练始终陪伴在陆佳雯身旁，给予最悉心的指导。

在两年前的青运会上一鸣惊人后，陆佳雯一度被视为跳高界的新星。相比于成绩，有着20多年教学经验的刘璐更看重陆佳雯的成长与健康。“她还年轻，虽然取得了一些成绩，但并不稳定，需要继续打磨心智、健康成长，才能真正成才。”

在刘璐的指导下，陆佳雯学会了坦然面对成绩，学会在走下领奖台后抱着一切归零的心态继续投入训练。投入全运会备战后，陆佳雯陆续参加了全国学生运动会、全国田径大奖赛

分站赛等赛事，从1米80、1米84到1米88，接连的比赛让陆佳雯的成绩步步高升，状态逐步提高。

“陆佳雯很有跳高天赋，训练中的接受能力比较强，自律性也很好，对自己的要求很高。”刘璐说，“通过比赛和训练，她总是在往上进步，这是一件可喜的事情。”最终，陆佳雯在全运会上以1米92刷新个人最好成绩，但刘璐表示，她还能更好。“作为一名年轻运动员，虽然拿到冠军也提高了成绩，只能算得上正常发挥。她的临场表现还是不够稳定，还有不少需要改进提高的地方。”

赛后，陆佳雯第一时间感谢了教练。而刘璐表示，这份功劳属于很多人。“这枚金牌，除了陆佳雯自身的天赋与努力，离不开上海竞技体育人才培养的良好机制。上海市体育局原二

级巡视员杨培刚和上海市体育运动学校原校长盛茂武一直鼓励我们要大胆竞争、敢于挑战。从全运会备战开始，上海市体育运动学校王勇健校长和上海市竞体中心田径运动中心主任李国雄一直在支持我们的训练，并全力提供了后勤保障。同时，上海体科所、市体校也给予了全方位的科医保障。”

如今，陆佳雯已从上海市体育运动学校毕业，在上海市交通大学一边学习一边坚持训练。未来，她将继续跟着刘璐教练向新的高度挑战。刘璐相信，陆佳雯还有更美好的未来：“希望她在全运会上收获大赛经验的同时，能够认识到自己的不足，向着更高目标刻苦努力。”陆佳雯也表示：“希望我能在训练中脚踏实地，一步步往上走，争取在接下来的时间里给大家惊喜。”

东京奥运会上，上海小将宋佳媛在女子铅球决赛中获得第五名。在自己的第一次奥运会之旅中，她的成绩虽不如老将巩立姣那般闪耀，但已用出色的实力向世界证明了自己。

昨晚的全运会决赛现场，宋佳媛延续了奥运会上的出色状态，甚至更进一步，凭借第四投的19.76米创造了个人最好成绩。她向全国观众证明：巩立姣之后，中国女子铅球后继有人。

上海小将宋佳媛摘得全运会女子铅球银牌 仅差0.12米， 她让巩立姣“有了小压力”

特派记者 吴钧雷 发自西安

“感谢我的教练，没有她就没有现在的我。”赛后新闻发布会上，宋佳媛率先向教练表示了感谢。了解宋佳媛的人都知道，没有从“背向滑步投法”到“旋转投法”的转变，她可能无法到达今日的高度。

在宋佳媛刚刚进入上海一队的时候，负责带训的隋新梅教练一眼看出了她的症结。“她用背向滑步投法的时候，最后一步总没有踩实，所以成绩一直提升不了。”在与之前带训的王芳教练进行沟通后，隋新梅决定让宋佳媛改用旋转投法训练。

“国内的旋转投法技术并不完善，我跟着教练一起分析国外男子运动员的动作，看看他们是怎么靠这个方法打破世界纪录的。”投法的改变，让宋佳媛脱胎换骨，成绩一下子突破了19米。今年7月进行的全国学生运动会上，宋佳媛投出19.13米并成功夺金；一个月后的东京奥运会上，她将自己的最好成绩刷

新了0.01米，以19.14米获得第五名。

刚刚过去的全运会女子铅球决赛中，她接连投出了19.66米和19.76米，让铅球名将巩立姣吓了一大跳。“说实话，宋佳媛妹妹第一次让我感受到了小压力。”最终，巩立姣凭借19.88米夺金，但宋佳媛和她的差距只有0.12米。

“我从来没有想过接班姣姐，她是传奇，我会一直学习她的拼搏精神。”虽然创造了个人最好成绩，宋佳媛依旧保持谦逊，“接下来我希望能脚踏实地，继续完善自己的技术。我会更加相信自己，从零开始打磨自己，希望能继续突破自己的最好成绩。”

因为疫情没能赶往东京现场观赛的宋佳媛父母，此番终于亲临西安奥体中心，观看宝贝女儿的精彩表现。奥运会第五名已足以让父母骄傲，此番拿下全运会银牌，又是一个大喜讯。“我知道他们来了，但观众太多了，我没看到他们。”宋佳媛笑着说，“没事，我们的心是连在一起的。”

知足却不满足， 巩立姣的目标是21米

特派记者 吴钧雷 发自西安

这已经是巩立姣参加的第四届全运会了。作为一名老将，她的淡定与从容不止体现在赛场上，也体现在与记者交流时的举手投足中。

赛后新闻发布会上，她一直在照顾着宋佳媛、张林茹两个妹妹。张林茹作为铜牌获得者，一时不知道该怎么发言，巩立姣在一旁小声地提醒她。随后宋佳媛作为银牌获得者发言时，巩立姣细心地帮她打开了麦克风。

作为老将，巩立姣始终心系着中国铅球的未来。虽然夺得金牌的是自己，但是她第一时间向两位妹妹送上了祝贺：“她们的出色表现让我觉得，中国铅球后继有人了，我们可以一起让中国铅球走向世界。”

东京奥运会夺金后，巩立姣面对

镜头难掩激动之情，喜极而泣：“现在是中国女子铅球的时代！”为了这个金牌，巩立姣等了21年。而除了金牌，她还有更大的梦想：让自己的最好成绩突破21米。

从日本返回后，巩立姣和其他运动员一样，进行了为期21天的隔离。为了保持状态，她只能在房间里做一些简单的活动。“回来之后的训练不太系统，对我的状态肯定是有影响的。所幸状态还在，所以成绩不会差。”但是拿到金牌已经无法满足她了，甚至奥运会上的20.38米都无法满足她。

中国选手李梅素是女子铅球的亚洲纪录保持者，成绩是21.76米，这才是巩立姣的目标。“我的目标一直是21米，就连我的手机尾号都是21。希望在未来的比赛中我能更加努力，给自己一个满意的结果。”