

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



全运会重剑男团上海击剑“王子”携手队友夺魁

王子杰：到巴黎弥补东京遗憾

9月22日，第十四届全国运动会击剑项目男子重剑团体赛在天津市蓟州训练基地举行，奥运联合队在决赛中以45比31的成绩战胜安徽队，夺得金牌！其中，上海运动员王子杰通过精彩的表现随队夺得冠军，为上海代表团再添一金。

本版撰稿 特派记者 丁荣 发自西安

克服心理压力 携手队友笑傲全运赛场

本次全运会男子重剑团体赛共有10支队伍参赛，代表奥运联合队参赛的运动员分别为上海王子杰、安徽兰明豪、北京董超和江苏石高峰。这次全运会之旅对于刚从东京奥运会回来的联合队来说并不轻松，他们在8月22日解除隔离后就来到安徽大别山击剑训练基地进行封闭式备战。来自上海、安徽、北京、江苏四地的带训教练分头赶到基地与运动员会合，其中就包括了王子杰的带训教练、上海体育学院击剑队高级教练王军。

面对刚刚经历过奥运会大赛的四名运动员，联合教练组制定了为期三周的提高心肺功能、提升技战术、实战训练的训练计划。由于在东京奥运会上的精彩表现，男子重剑联合队早已成为本届全运会参赛队伍的研究对象。因此在集训中，联合教练组改变了运动员的一些战术打法。

作为奥运会第四名获得者，万一

在全运会没打好，岂不是很丢脸？面对王子杰的心理包袱，王军教练在赛前对他进行心理疏导，强调了“作为国家队的东京奥运选手，你们都是最好的击剑精英！”通过谈心的心理暗示，减轻了王子杰心理包袱。

首轮比赛，奥运联合队轮空直接进入前八名，并在四分之一比赛中以45比32的成绩击败陕西队，轻松进入四强。在半决赛中，奥运联合队遭遇预赛团体排名第一的辽宁队，陷入了一场苦战。第一轮联合队落后三剑的情况下，上场的王子杰连追两剑将比分拉近，极大地鼓舞了士气。随后联合队将比分追平并领先两剑，却被辽宁队在后续比赛中扳平。最后一场双方比分交替上升，令比赛进入到1分钟1剑决胜。最终老将董超一剑封喉，以26比25获胜，将联合队带入决赛。决赛中，面对同样具备夺冠实力的安徽队，队员们一鼓作气，轮番上场，最终以45比31战胜对手夺得金牌。

通过这次全运会，王军看到了王子杰身上可喜的变化：“通过连续参加奥运会和全运会，我感到他比以前稳重了很多，知道什么节点应该做什么



事情，目标更明确了，训练的主动性更高，通过全运会也收获了信心。”

在东京奥运会没有站上领奖台对于王子杰来说还是留有遗憾，这次全运会的夺冠让他信心满满：“我要把东京奥运会的遗憾留到巴黎奥运会去弥补！”

区校合作结出硕果 体教融合培养击剑英才

王子杰，2012年由杨浦区体育活动中心输送至上海体育学院附属竞技

体育学校，2018年入选国家队。今年，他作为国家队男子重剑组主力队员出征东京奥运会，和队友一起获得男子重剑团体第四名。值得一提的是，首次出征奥运会的王子杰和队友们一同追平了北京奥运会上中国男子重剑团体的奥运历史最好成绩。

王子杰是上海体育学院运动训练学专业的一名研究生。杨浦区体育局与上海体育学院附属竞技体育学校，携手通过“体教融合”的区校联动方式，将他培育成为上海击剑的“王子”。

上海体育学院一直坚持“体教融合”，在上体竞校形成了从初中一直到大学的文化培养体系，王子杰在校也始终保持训练与学习同步开展。正是在这种学习与训练相结合的培养模式，让他在上体竞校从一名初中生长成为了为国争光的运动健儿。杨浦区也积极借鉴上体竞校“体教融合”的成功模式，在杨浦小学安波路分校布点击剑项目，为上体竞校选拔培养青少年后备人才，让更多“王子杰”从学校中脱颖而出。

9月22日，第十四届全运会女子水球比赛在宝鸡市游泳跳水馆落下帷幕，联合队以19比6战胜湖南队，夺得冠军。其中，来自上海的王歆艳、陈笑、沈轶能、王欢、张丹奕跟随联合队获得冠军，为上海代表团再添一金。在铜牌赛中，上海女子水球队以15比13战胜天津队，夺得铜牌。颁奖仪式上，联合队、上海队的总共16名上海女子水球运动员以及教练员全部登上了全运会领奖台。

夺金摘铜展现集体凝聚力 上海女子水球闪耀运会赛场



克服伤病狠抓体能 疲劳轻伤不下火线

根据本届全运会奥运集体项目联合组队的规则，上海女子水球队有五名主力队员跟随联合队出战全运会，再加上之前青年队已经交流给了东道主陕西队，因此上海女子水球一线队只剩下了11名队员参赛，成为本届全运会女子水球比赛参赛队伍中运动员最少的队伍。更加困难的是，这支队伍中大多都是老将，且都有不同程度的伤病。

面对缺兵少将的窘境，上海市竞技体育训练管理中心游泳运动中心积极践行“训科医一体化”思想，上海女子水球队主教练潘盛华与教练组制定了狠抓体能、提升技战术的备战思路。“水球项目对于体能的占比非常高，我对运动员要求是必须要有一天两赛且战胜对手的体能储备，才能站上全运会赛场，所以我们要抓住冬训这个关键期。”

从2020年12月10日开始，上海女子水球队坚持一天三练，每天保持7个小时左右的训练，且坚持每天出早操苦练体能，形成陆上、水中训练并重。训练的重点是提升运动员的专项技术能力、爆发力、耐力、速度和射门得分能力。

在距离全运会还有两个多月时，主力队员赵子涵不慎摔倒导致前腿部骨折，打了石膏。但她第二天就拄着拐杖回到了训练场进行陆上训练。在科医康复团队的通力合作下，赵子涵一个月就拆掉了石膏并进行康复

训练。在没有完全恢复的情况下，赵子涵就参与了本届全运会，并且打满全场，帮助队伍取得胜利。“每场比赛有4节，虽然我也于心不忍，但赵子涵作为进攻核心队员只能打满全场。”潘盛华感慨道。

铜牌赛后，上海女子水球队领队施欢珍高度评价了上海女子水球队队长、守门员彭菲。“一般一支队伍要有两名守门员，我们就她一个人。每次比赛结束她都非常累，但是没办法，她跟我说‘作为队长就要以身作则，要给年轻运动员做榜样’。”

推迟手术带病出征 教练扮演幕后英雄

不论是在训练场上还是在赛场上，上海女子水球队主教练潘盛华都看上精神抖擞，但是鲜为人知的是，为了带队备战参与本届全运会，他将原本计划好的心脏手术一推再推。

今年64岁的潘盛华曾是我国著名水球运动员，获得过亚运会冠军和多届国际水球邀请赛冠军。他退役后

曾先后执教过上海女子水球队以及国家男子、女子水球队，是一位经验丰富的国家级教练。2020年8月，因心脏病，潘盛华从国家队辞职回到上海，承担起了带上海队备战全运会的任务。

原本潘盛华打算回到上海就去医院做心脏手术，但为了全运会备战、为了弟子们，他把手术时间一推再推。“冬训、比赛一环扣一环，我推不了。而且手术后要休息1个多月时间。训练半路一走，回来就面目全非，1个多月看不到队员肯定不行。所以我与医生商量后，决定做保守治疗。”为了稳定军心，潘盛华始终不把自己的情况告诉队员。在训练场和赛场上，几乎看不出他身体有恙，但回到自己房间后，他会默默在房间里煎药喝，一边喝药一边看对手录像，研究对手。

“时间长了，我也逐渐把握了心脏问题的规律，每10天、20天就会发一次，及时吃药就能控制住。”在这次全运会比赛期间，潘盛华就发了一次病，

心跳到一度到了190跳以上。他在头晕目眩中让自己冷静下来吃药，慢慢恢复正常。

半决赛面对湖南队，上海队发挥失常，输给了对手。这场失利让潘盛华非常难受，但他还是在比赛当天晚上召集队员专门开了一个疏导会。他让每名运动员把内心的想法、委屈说出来，共同找到问题的症结所在，然后大家再集思广益，共同解决问题。第二天铜牌赛面对天津队，上海运动员以轻松的心情上场比赛，通过稳扎稳打，最终战胜天津队夺得季军。

铜牌赛后，由上海籍水球教练李文华带领的联合队战胜湖南队夺得冠军。颁奖仪式上，上海女子水球队的11名运动员与在联合队的5名运动员共同登上了全运会的领奖台。赛后，她们共同向潘盛华致敬，并一起合影。此刻，潘盛华终于松了一口气，他将感谢送给了每一名运动员。“希望上海水球队继续把对胜利的渴望保持下去！”