

# 创造旋转式铅球投掷技术在女子赛场上的史上最优表现 宋佳媛，世锦赛看你的！

在距离尤金田径世锦赛启幕尚有20余天之际，上海姑娘宋佳媛用风行水上般的一投，让自己成为了世锦赛女子铅球项目的最大夺冠热门。20.38米，这是本年度该项目的世界最好成绩，是宋佳媛刚刷新的个人最佳——也是旋转式铅球投掷技术在女子赛场上的史上最优表现。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

## 感谢11年前那次改变 旋转式投掷青出于蓝

赛场上的技术更迭并不少见，而铅球项目的未来很可能终将是旋转式投掷的天下。在中国女子铅球的阵营中，现在就有了这样一位新崛起的旋转式投掷代表人物——她就是24岁的上海姑娘宋佳媛。

本周三，在上海莘庄基地特许赛女子铅球项目的角逐中，宋佳媛以20.38米的成绩夺冠。很显然，这个成绩的分量远不止是一站基地比赛的冠军那么简单。

5月末，在中国田径协会投掷项目群通讯赛暨尤金世锦赛选拔赛上，宋佳媛刚以20.20米力压奥运冠军巩立姣折桂，并刷新个人最佳成绩。如今，时间才过去了不足一个月，她居然再接再厉，这无疑让外界对她近期攀升的状态更加好奇，也更加期待。

目前，世界上铅球运动员的投掷技术分为两大流派，分别是存在时间更久的滑步式投掷和崛起时间较短的旋转式投掷。由于后者的理念更新、前景被不少人看好，所以旋转式投掷阵营的人数也在逐步增加。

而对宋佳媛来说，在进入上海

铅球市队前，她的投掷技术是传统的滑步式，后来之所以改弦易辙，就是因为受到了恩师隋新梅的特意指点。

那个关键的时间点是2011年，也就是11年前。隋新梅教练曾告诉记者，尽管她运动员时期所有的好成绩均以滑步式投掷为基础，但在2011年那会儿，转型教练多年的她已察觉到旋转式投掷的更广阔前景。“旋转式投掷，这个技术是有好处的，但肯定不会适合每一名运动员。那时候宋佳媛刚进到我组里，但因为之前我们就在同一片场地上训练，身体素质、技术特点方面比较熟悉，我就觉得她应该是适合练旋转式的。”

教练发了话，已习惯滑步式投掷的宋佳媛能马上响应吗？实际情况是，由于宋佳媛在拜入隋新梅门下前便对这位名宿很是信服，所以在改动技术时就非常坚决。

后来的发展，如今大家都知道了，正因为有了11年前的这次技术大改，所以才会有如今成绩快速攀升的宋佳媛。



## 世锦赛仍要稳步走 与巩立姣组成双保险

在本赛季女子铅球的世界最佳成绩榜上，前两席均为宋佳媛所占，分别是此次投出的20.38米和在上月投出的20.20米。排在第三位的是美国选手蔡斯·埃利于上周在钻石联赛奥斯陆站投出的20.13米。余下的众多选手尚未在本赛季实现对20米大关的突破。

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）。不过，即便如今状态正盛，性格沉稳的隋新

梅、宋佳媛师徒也还是打算在即将启幕的尤金世锦赛上，按照原计划稳扎稳打。

隋新梅之前曾告诉记者，她挺早就给弟子定下了“保八争三”的世锦赛目标，考虑到近半年里的参赛机会仅限于在基地内参加中国田径协会的选拔赛或者队内赛，宋佳媛仍处于缺少国际大赛历练的状态，所以“保八争三”的原目标不会变。

从近几届世锦赛和奥运会来看，20.38米的这一成绩是带有足够威胁性的，2015年、2017年、2019年三届世锦赛的女子铅球冠军都没有投出如此

距离。而在东京奥运会和里约奥运会上，20.38米的成绩也可让运动员分别获得银牌和铜牌。

本届尤金世锦赛，中国女子铅球将以满额四人的状态参赛。如果说曾经的宋佳媛还只是跟在奥运冠军巩立姣身后的小妹妹（东京奥运会女子铅球第五名）的话，那如今的她俩已可组成中国队去争冠的双保险。

“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、也应该超过我啊。”隋新梅曾告诉记者，她非常期待看到宋佳媛青出于蓝的一天。在国际大赛机会较为稀缺的当下，毫无疑问，尤金世锦赛就是这位上海姑娘当下最需要的一块“磨刀石”。

近日，2022国际篮联三人篮球世界杯在比利时安特卫普拉开帷幕，这也是中国三人篮球男、女队继东京奥运会后首次亮相国际赛事的舞台，同时为巴黎奥运周期蓄力。

专题撰稿 本报记者 薛思佳



身为上届世界杯冠军以及东京奥运会铜牌得主，中国三人女篮在成绩方面无疑备受外界期待。在首日结束的两场小组赛中，中国三人女篮先是以21比12轻取罗马尼亚队，随后在对阵日本队的比赛中以14比17落败。“第一场球大家打得非常累，付出了很多体能。三人篮球国际赛事的两场比赛接得非常近，你要学会聪明地完成两场比赛，节能地完成两场比赛的强度，不然你会觉得比较困难。”中国三人女篮主教练许佳敏说道，在率队圆满完成东京奥运周期各项赛事的情况下，36岁的少帅众望所归地继续担任这支球队的主帅。

与女队相比，中国三人男篮所处的境遇要更为艰难。在小组赛首日的比赛中，中国三人男篮分别以15比21、6比22先后负于荷兰队和拉脱维亚队，遭遇两连败，且在与拉脱维亚队的比赛中，出现了本届世界杯开赛以来的单场最大分差。

在上一届三人篮球世界杯中，中国三人男篮小组赛四战皆负，在20支参赛球队中位列第19名。此番再度出征世界杯，力争取得突破的中国三人男篮由颜鹏、郭瀚宇、李浩南和朱渊博四人组成，其中颜鹏和李浩南参加了东京奥运会，郭瀚宇和朱渊博则是第一次代表国家队征战国际大赛。“很

## 女篮 上届冠军“从零开始”

与东京奥运会时的阵容班底相比，中国三人女篮在杨舒予受到五人女篮国家队征召的情况下，起用了来自山东队的曹君伟，而这位新人显然还需要更多时间来适应国际大赛的氛围，调整自身的状态，“三人篮球这个项目要求四个球员攻守都要均衡，不能在任何一个板块出现短板。第二场对阵日本队的比赛，曹君伟的防守强度和速度是有一些跟不上的，我们再往后打的话要帮助她总结和调整。”受制于国内疫情的影响，

此前在上海进行集训备战的中国三人女篮经历了长时间的封闭和隔离，也错过了和世界高水平强队热身的机会，因此许佳敏坦言球队这次参赛的目的主要还是人员储备和阵容整合，“因为奥运会后阵容中有人变化，集训也比较仓促，小组赛的两场一方面主要是为了磨合阵容，一方面也是让新加入的队员适应国际比赛的节奏。”

自从接手中国三人女篮帅印以来，许佳敏带队先后拿到2018年雅加

达亚运会金牌、2019年世界杯冠军，以及2020东京奥运会铜牌。在她的带领下，中国三人女篮正逐渐成为一股不可忽视的力量，而球队也自然而然地承受了比过去更多的压力，“当你取得过成绩后，可能每个球队都会面临这样的问题，大家对你成绩的期待值会更加高，我们自己对自身的要求也会更高。”许佳敏表示希望队员们可以在新的周期戒骄戒躁，“如果我们中国三人女篮要在这里走得更远的话，那这部分是我们必须要经历的。这是一次很好的检验，我们要把更多的专注度放在比赛本身，而不是放在成绩的压力上。”

## 男篮 “死亡之组”寻找差距

长时间没有出来打比赛，而且是跟这种世界强队交手，无论是从对抗、战术还是节奏上来说，都是努力去适应，然后也是抱着学习的态度来的。”朱渊博说道，西安安全会上他曾帮助上海队收获一枚宝贵的铜牌。

首战荷兰队，小伙子们并非没有取胜的机会，一度在比分上处于领先，但冰凉的外线手感最终导致球队与胜利擦肩而过，“第一场比赛很遗憾，在领先的时候因为太多的犯规以及最后

阶段的防守而没有赢下比赛。国际赛场比赛强度和节奏与国内还是完全不一样的，队员也需要一个适应的过程。”中国三人男篮主教练王占宇说道，此次世界杯是他上任后的执教首秀，“第二场比赛确实是实力差距比较大。比赛中暴露了手部犯规这个问题，回去后要继续强调这点，尽量在后面的比赛中减少这种犯规。”

本届世界杯，中国三人男篮可谓被分在了“死亡之组”，同组的对手包括了

东京奥运会冠军拉脱维亚队、两届世界杯亚军荷兰队、上届世界杯季军波兰队以及老对手日本队。根据赛制，本届世界杯男女各有20支队伍，分成四个小组参赛。每个小组的头名直接晋级八强，小组第二和第三支球队将进行附加赛，争夺另外四个八强席位。

在输掉前两场比赛的情况下，球队要力争在剩余的两场小组赛中取得胜利，才有机会去争取八强的席位。在东京奥运会上，中国三人男篮曾凭借着颜鹏的远投绝杀波兰队，但在最后一场生死战中遗憾输给过日本队，因此球队必须要做好足够的困难准备，才有可能获得一线生机。