



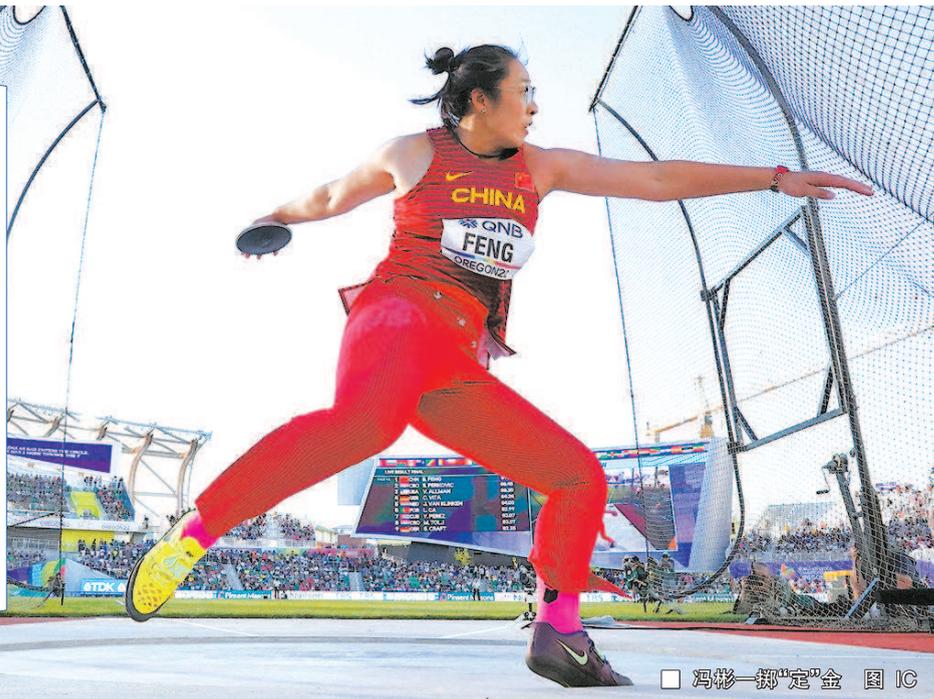
冯彬亲吻金牌图 新华社

本报记者连线冯彬教练李维宾

惊喜一掷是如何练就的

独家专访

昨天的田径世锦赛赛场，冯彬为中国夺得女子铁饼冠军，并将自己的最佳成绩一口气提升3米之多。惊喜之余，总有规律可循。赛后记者专访同在尤金的冯彬的主教练李维宾，请他分享这份惊喜是如何制造的。



冯彬一掷“定”金 图 IC

预赛第一投，64.01米。决赛第一投，69.12米。这是冯彬在尤金世锦赛的夺冠节奏，被田径爱好者戏称为“打卡即下班”。集中所有的注意力，力争将各项技术环节发挥到最佳，取得好成绩。事实证明，在世锦赛这样高水平的比赛中，这个策略非常有效。

李维宾解释，战术是事先制定好的，“投掷项目的比赛，前三投非常重要，前面投好了，后面对手要追赶你，就需要拿出更强的能力，同时心理上又承受压力。”

冯彬第一投就掷出69.12米后，东京奥

李维宾透露，赛前的计划确实没想过冯彬会夺金牌，弟子的实力是能进决赛，然后去冲击奖牌。不过，在今年5月中国田径协会组织的国内比赛中，冯彬投出67.33米，突破66米的原有水平。

自2015年进入国内女子铁饼的第一梯队后，冯彬已是一名多次征战大赛的老运动员了，身上也留下不少老伤。李维宾告诉记者，冯彬踝关节还有炎症，但在田径协会及各方面保障团队的关心支持下坚持备战，“这次冬训在烟台（冯彬的故乡），冯彬过去核心力量不够强，腿部支撑不足，因此训练中狠抓体能。”

李维宾说，铁饼是技术含量非常强的投掷项目，有了体能的保证，冯彬在投掷的角度、用力点等技术环节日臻完善，加上运动

战术 发力前三投

奥运会冠军、美国的奥尔曼和伦敦、里约两届奥运会冠军、克罗地亚的佩尔科维奇明显感受到了压力，两位夺冠热门不得不调整自己的比赛节奏和心态。尽管全力追赶，但之后两人均未能掷过69米，最后无奈看着冯彬站上冠军领奖台。

奥尔曼和佩尔科维奇的实力都能打开70米大关，冯彬赛后透露，为此自己的战术就是在前三投尽可能争取最好的成绩，来尤金前的

备战中，就在教练的带领下着重提高前三投的能力。比赛中，冯彬每一次投完，场边李维宾都抓紧和弟子交流。教练认为，冯彬旋转的节奏感不错，出饼时饼面压得平，整体技术发挥得较完美，“我会告诉她，节奏再好一些。”

拿到银牌的佩尔科维奇表示，这场决赛值得更多的掌声，“因为我们三个（冯彬、奥尔曼和自己）真的在奋力战斗。”这位5枚世锦赛奖牌获得者承认，这是自己经历过的压力最大的决赛之一，“没有料到中国选手把我和奥尔曼都击败。”

目标 突破70米

员自身悟性高，成绩就有机会突破。高质量的训练助力外，心理调节能力强，也是冯彬能完成突破的关键。在李维宾看来，“冯彬性格开朗，抗击打能力强，比赛发挥得比训练时更好。”

东京奥运会，冯彬因为休息得不好落了枕，结果影响发挥，未能晋级决赛。姑娘哭了。她后来承认，付出那么多结果却令人失望，离开东京后真的不想再碰铁饼。但短短两周后，冯彬却又想念这块铁饼了。李维宾对弟子很了解，去年整体水平是不错的，奥运会失利不代表失败。那段时间，李维宾每天找冯彬聊天，宽慰她，让弟子觉得其实也没什么，只是经历了一次失败，又不是一直失败。

接下来，李维宾计划先让弟子养好踝关节的伤病，然后从这次大赛的表现中再抠细节，寻找上升的空间，“从决赛看，稳定性还不够，有几投出饼时饼面没压平，发力过早……”李维宾表示，铁饼是运动寿命较长的项目，经过这些年的历练，冯彬更自信也更成熟，“随着技术的完善，她的水平能稳定在68、69米，有机会突破70米。”首席记者 金雷



冯彬的“快言快语”

夺得田径世锦赛女子铁饼冠军后，冯彬回答记者的每一句话，都表现出一位山东姑娘的直率和爽朗。

记者：夺冠有多高兴？

冯彬：用语言无法形容的高兴。这种高兴你真的形容不出来，太兴奋了，太激动了，赛前压根就没想过这种事。

记者：第几投的时候觉得应该可以拿冠军？

冯彬：最后一投。竞技体育嘛，你不到最后一刻，没法确定自己能拿冠军。

记者：你的偶像是佩尔科维奇，为什么？

冯彬：我刚刚“出山”的时候，她已经是世界冠军了。我第一次世界大赛是里约奥运会，她在资格赛中前两饼犯规，第三饼进的决赛；决赛的时候前两饼犯规，第三饼拿的冠军，我觉得她太厉害了。

记者：你有什么想对教练说的？

冯彬：非常感谢教练，教练带了我15年，从我13岁开始到现在。我经常跟他开玩笑，说他每年陪我们的时间，比陪他老婆儿子的时间都长。

记者：为什么当初选择练体育？

冯彬：我哥哥考大学的时候，父母觉得考大学太累了，女孩子，做个体育特长生吧。

记者：是因为长得高吗？

冯彬：是，我11岁就1.65米了，很高呢。

记者：有没有不想练的时候？

冯彬：有，比完东京奥运会，我真的是不想练了，因为我感觉付出了很多，最后的结果就是投了60米，特别颓废，就不想练了。

记者：过了多久后又想练了？

冯彬：15天？哈哈哈哈哈。领导特别关心我，一直鼓励我，我师父也特别关心我，我的队友也特别关心我，每天找我聊天，安慰我。慢慢地，我感觉其实也没什么，你只是经历了一次失败，你又不是一直失败。

记者：你下一个目标是什么？

冯彬：人家正常发挥是这个成绩，而我超常发挥是这个成绩，我跟人家有差距，回去就是要弥补这个差距。

新华社记者 王子江

中国男篮无缘四强 兵败亚洲杯该怪谁

中国队的头号得分手。而顾全之所以能够成为头号得分手，不是因为他实力最强，而是这支国家队饱受人员短缺之苦。因为新冠疫情的影响，郭艾伦和赵继伟两大后卫无缘亚洲杯，同样受到新冠影响的周琦虽然入选名单，但是并没能第一时间与球队会合，而且比赛中也因身体原因无法获得足够上场机会，每场比赛几乎只能打半场。此外，因为要征战NBA夏季联赛，张镇麟、郭昊文、曾凡博等优秀小将无缘国家队，胡金秋等也因伤无缘，直接导致中国男篮锋线人手紧缺，说目前这支队伍是半支国家队，一点儿不为过。

客观来说，如今的国家队如果人员齐整，

至少是亚洲前三水平。这次亚洲杯，中国男篮成绩不佳，但是周琦却获得一致赞扬，他的态度和勇气已经足够扛起易建联之后的国家队大旗。至于缺阵的郭艾伦和赵继伟，从这次亚洲杯上孙铭徽、赵睿、胡明轩等后卫的低迷表现可以知道，辽宁双子星依然是国家队不可或缺的后场搭档。杜锋这次没把郭艾伦和赵继伟放入亚洲杯名单，是顶着很大压力的，但这也是为了球员健康和国家队的长远考虑，毕竟未来中国男篮还要征战世界杯预选赛和奥运会预选赛，和眼前的亚洲杯相比，那些比赛才是重点。

本报记者 李元春



周琦（中）比赛中拼抢 图 新华社

再一次，中国男篮在亚洲杯上止步八强，上一次是2017年。虽然已经不再是亚洲霸主，但曾经16次夺冠的中国男篮无缘亚洲杯四强，听起来似乎怎么也说不过去。不过仔细分析一下，其实最近这两次无缘四强都很正常，因为亚洲杯根本已不再是中国队的重点目标，只是一个用来锻炼年轻队员的赛场而已——无论是上一次，还是这一次，中国男篮都没有排出全部主力，没有取得佳绩也很正常。

2017年的男篮亚洲杯，中国队派出的是半支国家队。因为当时中国篮协为了给更多年轻球员出战国际大赛的机会，把国家队分成红蓝两队，杜锋执教的蓝队出战了亚洲杯，而李楠执教的红队出战了2018年的雅加达亚运会。

5年过去，杜锋再次带领中国男篮征战亚洲杯，这一次，不但几乎又是半支国家队，而且客观条件更加艰难。人员上，参加了上一次亚洲杯的队员，只剩顾全一人，他也成了