

本报记者探访冬训中的上海田径队

# 孙海平和他的弟子在忙些什么

冬训即景

现场

**编者按** 燃冬训,共蓄力。这段时间,上海各项目运动队已进入冬训。在这个冬天,他们夯实基础,助力上海竞技体育高质量发展。今天起,本报推出“冬训即景”系列,记者分赴东方绿舟体育训练基地、崇明体育训练基地、上海马术运动中心、上海田径中心等……为读者带来第一手的冬训景象。

孙海平在写训练笔记



一大早,位于莘庄基地的室内田径馆内人头攒动,上海田径队新一天的训练已经吹响号角。跨栏组的两名助教用皮尺测量完间距,将栏架一个接一个搬上跑道。孙海平教练站在跑道边,目光直直投向起跑线上的徐卓一,随着他洪亮的发令声,徐卓一压低身子,如离弦之箭跨过12个栏架,冲向终点。看了看手上的秒表,孙海平随即打开蓝色封皮的笔记本,记录下弟子的成绩。



孙海平(右)指导徐卓一训练

本版图片 记者 李铭坤 摄

从陈雁浩到刘翔再到谢文骏,110米栏一直是上海田径的优势项目,创造了全运会的“八连冠”。巴黎奥运会,徐卓一和秦伟搏这对“双子星”携手闯入男子半决赛。他俩今年的目标,是确保上海继续保持在男子110米栏项目中的优势。

莘庄基地的条件和各类保障比较完善,沟通起来也方便,这次冬训,孙海平和弟子选择留在基地。经过前一段的训练后,运动员的身体机能难免下滑,而且徐卓一和秦伟搏刚从甲流中康复过来。好在恢复训练后,两名运动员的情况都正常。上午的专项练习,孙海平把栏架增至12个,要求弟子每次多跨两个栏,通过增加强度,高效率地完成训练任务,“目前困难和机遇并存。如果掌握好了,冬训后阶段提高成绩的可能性会很大。”

隔壁场地上,18岁的陈圆将练得满身是

汗。这名曾打破亚洲少年纪录的跨栏小将成长非常快,去年9月的全国锦标赛,他跑出13.49秒获得110米栏季军。转练高栏后,陈圆将进入上海田径队外教组,进一步磨炼和提升专项技术。“我的目标是跑到13.27秒,争取全运会进入前三名。”

为了让陈圆将在冬训中取得更好的效果,外教劳伦给他布置了减脂减重的任务。“我是易胖体质。之前跑完(全国)锦标赛放了两周假,体重就涨得比较快。”陈圆将说,教练要求他控制在81公斤,“现在还差一两公斤,也快了。”日复一日的训练难免枯燥,问陈圆将有什么自我调节的爱好,他回答是唱歌,“不一定唱得很好听,但我喜欢,平时就在寝室里过把瘾。”

今年是粤港澳全运会前最后一次冬训,非常关键。田径运动中心副主任章晓旻介绍,依照市体育局冬训动员会提出的要求,



孙海平(左)与小队员交流

中心围绕“5+x”的重点项目,做好训科医保障,力求为全运会上取得佳绩打好基础。值得一提的是,110米栏项目,除了徐卓一、秦伟搏和陈圆将之外,三届全运会金牌得主谢文骏仍将代表上海出战。田径队领队端木国杰透露:“受伤病困扰,谢文骏去年就打算退役,但队里做了思想工作后,他决心再为上海拼搏一回。这次冬训前的体能测试,他也通过了,对这位三十四岁的老将来说,非常不容易。”

三代跨栏运动员,为了各自的梦想都在奋力拼搏。

本报记者 金雷



本报讯(记者 王志灵)昨天,哈尔滨2025年第九届亚洲冬季运动会火种采集仪式在黑龙江哈尔滨太阳岛举行,线上火炬传递活动同步启动,向全球网民发出做“亚冬会数字火炬手”的邀请。

上午11时,采集仪式在童声合唱《冰雪暖世界》中拉开序幕。11时14分许,火炬点燃,火光跃动。随后,护卫队将火种引入火种灯,欢送火种离场。

采集仪式上演“以冰燃火”,科研团队打磨出一面直径60厘米、重37公斤的冰透镜,以之汇聚阳光,采集亚冬之火。冰雪与火焰的结合,也体现在火炬设计上。本届亚冬会的火炬主题为“澎湃”,寓意活力与激情。整体造型好似绽放的丁香花,采用中国红、丁香紫、冰雪白等色彩,令人印象深刻。火炬在点燃时,呈现冰与火交融的效果。

“取松江之水,借太阳之光,采亚冬之火,象征着运动健儿热爱冰雪、团结协作、追求卓越的品质。”本届亚冬会火炬传递指挥中心运行办公室副主任佟晓宇说。

与杭州亚运会相似,哈尔滨2025年第九届亚冬会也采用了线上火炬传递活动,依托互联网平台让更多人能够突破时间与空间限制,亲身参与到亚冬会这一盛大体育文化活动中。此次线上火炬传递活动以“点燃冰雪激情,相约亚冬盛会”为主题,页面整体设计风格以冰晶蓝为主色调,搭配丁香紫和烟花元素烘托氛围,以本届亚冬会吉祥物“滨滨”“妮妮”为动态主体增强趣味性。活动生成的专属证书,以松花江晶莹剔透的冰块为设计灵感,展现冰雪文化与运动魅力。

以冰燃火  
澎湃  
点燃

亚冬会火种采集仪式昨举行

## 大鲨鱼的“大王”王哲林——用一场酣胜来庆生

带队走出困境

上赛季和本赛季,上海久事男篮都是开局低迷,其中重要原因就是王哲林赛季初都遭遇了伤病,被迫休战一个月。上赛季,大鲨鱼最终获得了常规赛第六,王哲林场均贡献19.7分10.3个篮板,依旧是顶级本土内线。本赛季,在之前取得一波十六连胜之后,大鲨鱼也从联赛副班长升至季后赛晋级区,王哲林场均15.1分7.5个篮板的数据有些下滑,但他的职业态度却无可挑剔,无论遭遇伤病还是感冒影响,他上场后依旧倾其所有,哪怕31岁仍是联盟中快攻最快的中锋。

“其实自己的地位一直没有变,是球队里面年龄比较大的球员之一,在场上肯定是首先用自己的行为去带动队友。”常规赛第一阶段结束后,王哲林曾表示,要以身作则带队走出困境,“第一阶段打得不好,我觉得在第二阶段,我们更需要一起去打好每场比赛。”

这个赛季,大鲨鱼的“李花兄弟”持续进步,又引进了洛夫顿这样的怪兽级外援,王哲林的身边多了不少好帮手。时间来到2025年,在1月14日和辽宁队的比赛中,王哲林迎来职业生涯两大里程碑,分别是联赛出场450次和总篮板5000个,他成为CBA历史上第4位至少摘下5000个篮板的球员,而他的历史总得分本赛季也来到联盟第七位。在不断创造个人里程碑的同时,王哲林离自己的冠军梦,是否又进了一步?

本报记者 李元春

1月20日,是上海久事男篮队长王哲林的31岁生日,昨天上海男篮官微送上祝福:“新的一岁,希望大王无畏前行,继续在赛场上书写自己的传奇。”在自己的生日夜,王哲林也收获了一场大胜作为礼物:129比87,大鲨鱼客场狂胜四川队,终结两连败。

不知道,昨晚王哲林许下了什么生日愿望,会不会有尽快率领上海大鲨鱼夺取CBA总冠军?

但王哲林也没想到,那个赛季大鲨鱼因和江苏队的默契球被重罚,他和大鲨鱼的逐梦之旅遭遇重大打击。坏运气也延续到了国家队,2023年的男篮世界杯和亚运会,王哲林都表现低迷,甚至一度上了热搜。男篮世界杯,中国队小组赛三战全败未能出线,最终也失去巴黎奥运资格,这期间全队被外界抨击次数最多的球员就是王哲林。

除了个人状态之外,时任洋帅乔尔杰维奇对他的使用,也存在不少问题。此外,联赛和国家队连轴转,一年到头王哲林真正休息的日子屈指可数,甚至连婚礼都要抽空去办,但他从来没有抱怨过什么。“你没有办法让所有人都喜欢你。其实无论自己表现如何,这些声音一直都存在,我能做的,就是做好自己,专注于球场,做好自己的本职工作。”王哲林说。

开始逐梦之旅

时间回到2021年8月3日,那是王哲林职业生涯的一个大日子,当天上海久事男篮正式宣布引进这位国手中锋。从实力孱弱的福建队,转会到实力强劲的海队,主动离开家乡走出舒适区的王哲林,是为了总冠军拼搏一次。他选择了94号作为自己的球衣号码,这既是俱乐部“久事”的谐音,也是王哲林的出生年,当时27岁的他正值职业生涯黄金期,对未来充满信心。

在大鲨鱼的第二个赛季,王哲林获得职业生涯第二座常规赛MVP奖杯,成为上海男篮队史上继姚明后,22年来又一位获得MVP的球员。此外,他还领衔入选本土最佳阵容一阵,同时包揽本土得分王与本土篮板王,成为最大赢家。



王哲林大力扣篮