大公報
2025年9月6日　星期六

陣容以老帶新 人才厚度提升

中國田徑隊世錦賽力爭佳績

田徑世錦賽前瞻①

9月13日至21日，世界田徑錦標賽將在日本的東京舉行。本屆田徑世錦賽是洛杉磯奧運會周期的首項世界大賽，是對各地田徑整體實力的全面檢閱。中國田徑隊派出以老帶新的陣容參加本屆世錦賽，既有鞏立姣、楊佳玉等奧運冠軍壓陣，又有陳妤頡、劉凱、陳圓將等一批初出茅廬的小將參加，國家隊希望通過本屆田徑世錦賽爲洛杉磯奧運備戰奠定基礎。

大公報特約記者　史玄之

◀鞏立姣是奧運女子鉛球金牌得主。

▼吳瑞庭在全錦賽上打破男子三級跳遠亞洲紀錄。

◀國家田徑接力隊獲世錦賽4張入場券。

田徑是奧運的金牌「第一大項」，但並非國家隊的優勢項目，歷史上在一屆奧運上中國田徑隊所獲得的金牌數從未超過兩枚。與歐美選手身體質素的先天差距，一直被視為中國田徑難以取得更大突破的原因，但在國家對田徑後備人才培養的重視下，中國田徑不少項目的成績在今年迎來了井噴式突破，讓國人看到未來中國田徑走向世界大賽舞台中央的可能。

女子投擲接近世界頂尖水平

女子投擲包括鉛球、鏈球、標槍、鐵餅共4個項目，是目前中國田徑隊最接近世界頂尖水平的項目。作為中國田徑的傳統優勢項目，在歷屆奧運、世錦賽上多次奪得金牌。東京奧運上，國家隊在女子投擲4個項目上奪取了兩枚金牌，顯示出明顯的集團優勢。對比近兩年中國運動員與世界頂尖選手的成績，可以看出：女子標槍、女子鏈球、女子鉛球等投擲項目，仍是國家隊最接近世界最高水平的項目。

今年7月進行的全國田徑錦標賽上，浙江17歲小將嚴子怡以65米89的成績刷新女子標槍世界青年紀錄，這一成績若放在巴黎奧運上將足以奪取冠軍。由於年齡未達參賽要求，嚴子怡無法參加東京世錦賽，但考慮到她飛快的進步速度，她極有可能在未來的世錦賽和奧運上成為中國田徑的王牌選手。此外，山東18歲小將張家樂在全國錦標賽鏈球項目比賽中投出77米24的驚人成績，打破由她自己保持的世界青年紀錄，這一成績比巴黎奧運冠軍成績多出近30厘米。

男子三級跳屢在大賽有驚喜

男子跳遠（含三級跳遠）項目，是中國田徑男隊在世界大賽上的優勢項目。2022年，王嘉男曾在世錦賽上奪取男子跳遠金牌，朱亞明也奪過奧運男子三級跳遠銀牌。在今年全國田徑錦標賽上，廣東選手吳瑞庭以17米68的成績打破塵封了16年之久的男子三級跳遠亞洲紀錄，該成績位列今年世界第2，放在去年巴黎奧運上可以獲得銅牌，這也成為本次東京世錦賽國家隊的重點奪牌項目。

中跑項目一直是中國田徑的「老大難」項目。歷史上，中國田徑在長跑項目上曾湧現過「馬家軍」集團，多位選手在世界大賽5000米、10000米和馬拉松項目上奪過金牌。短跑項目上也曾湧現出蘇炳添、張培萌等世界名將，但在中跑項目上始終未有大的突破。近幾年，中國田徑逐漸加強對400米中跑項目的重視，以400米跑為人才培養重點，通過訓練成績將選手分流至短跑和長跑項目。這一舉措的實施提升了中國中跑項目的人才儲備，收到了良好效果。

今年5月的世界田徑接力賽上，國家隊在原先的弱勢項目男子4×400米接力和男女混合4×400米接力上，都奪得了世錦賽參賽門票。7月的全國田徑錦標賽上，山東選手劉凱以45秒06的成績打破男子400米全國紀錄，這一成績放到世界大賽上雖沒有足夠的競爭力，但卻足以體現中國田徑在中跑項目的良好上升勢頭。

全力打造人才梯隊 科學訓練輔助突破

關鍵基礎

完善的人才培養體系塑造完備的人才梯隊，這是任何一個體育項目持續發展的必備要素。中國田徑距離歐美田徑強國有很大差距，除了身體質素先天差距外，人才梯隊的建設才是制約中國田徑發展的真正掣肘。為了備戰洛杉磯奧運會，打造完善的人才梯隊，國家體育總局將田徑後備人才儲備作為本周期中國田徑發展的重點方向之一。

今年8月10日至15日，由國家體育總局主辦的全國首屆青少年田徑運動會在瀋陽舉行，參賽運動員年齡限定在16歲至17歲，比賽設置走、跑、跳、投、跨欄、全能、接力等56個田徑項目。青少年田徑運動會的創辦，表明國家希望通過增加青少年賽事的方式，讓更多年輕、有潛質的田徑新星脫穎而出，也讓各省市田徑隊更重視對後備人才的培養。

現代田徑運動的發展離不開科學訓練方式的輔助，如今越來越多有針對性的科學技術已覆蓋田徑競技訓練、科研測評、康復保障等多個方面。為了全面提升中國田徑運動員的訓練水平，除了聘請國外短跑、跳遠教練團隊輔助運動員專項技術訓練外，國家田徑隊還成立了由運動生物力學、運動生物化學、營養保障、器材設備、心理諮詢等領域專家組成的複合型團隊，保障精英運動員的訓練。

在多種科技設備的輔助下，教練團隊通過客觀的訓練數據確定運動員當天的速度、耐力、爆發力、協調性和技術訓練的負荷度，避免過度訓練導致傷病。此外，教練團隊還通過比對中國運動員和國外高水平運動員各項數據，發現技術不足，改進技術動作。

世界大賽檢驗整體水平

人才梯隊的建設和訓練方式的精進，服務於中國運動員在世界大賽中的表現。今年中國田徑隊取得的成績突破，主要是在內地比賽中取得的，還缺乏世界大賽的檢驗，甚至一直以來就流傳着中國田徑「不敢參加世界比賽」的說法。東京田徑世界錦標賽為中國田徑選手提供了一次與世界高手同場競技的機會，在檢驗訓練效果的同時，更能從直觀上觀察世界高手的比賽風格和比賽戰術，在競技較量中提升比賽能力，這將是中國田徑在未來世界大賽上取得突破的關鍵基礎。

男子110米欄 陳圓將嶄露頭角

▶陳圓將（右）擁有出色的身體質素。

劉翔師弟

男子110米欄是國人極具歷史情結的項目，「飛人」劉翔在雅典奧運會的神勇發揮直至今日仍讓人久久難忘。劉翔退役後，10年來中國男子110米欄項目一直未再湧現世界級選手。劉翔的同門師弟謝文俊曾被視為劉翔「接班人」，也曾多次奪得亞洲冠軍，但最好成績僅為13秒17，離世界頂尖水平還有較大差距。

在今年全國田徑錦標賽上，同樣來自上海的19歲小將陳圓將一鳴驚人，擊敗劉俊茜、徐卓一等名將，以13秒18的成績第一個衝過終點。賽後，陳圓將興奮的慶祝方式讓現場很多人聯想到雅典奧運上奪冠的劉翔。

動作幅度節奏感仍待琢磨

陳圓將並非無名之輩，他與劉翔師出同門，都是著名教練孫海平的弟子，在今年6月他曾以12秒96的佳績，刷新了亞洲青年U20的紀錄（青年跨欄比賽採用99厘米高的低欄）。雖然目前陳圓將的成績並沒有世界競爭力，但考慮到他出色的身體質素，若能按照現有訓練節奏進行有針對性的訓練，很有可能在不遠的將來打破13秒大關。

陳圓將身高1米86且具備出眾的身體爆發力，也是一名典型的大賽興奮型選手，善於在比賽中發揮水平，這都是他在男子110米跨欄項目上有望取得佳績的先天優勢。然而，陳圓將在過欄技術上對比世界一流選手還有比較明顯的差距，特別是在跨欄動作幅度和節奏感上，仍有待通過專項訓練進一步雕琢。

考慮到他今年僅19歲，在未來3年內若能保持現有的上升勢頭，他極有可能在洛杉磯奧運上取得歷史性的突破成績。

NBA球星勒邦占士再訪上海人氣不減

▲勒邦占士出席上海交通大學的籃球嘉年華活動。

網上圖片

【大公報訊】據中新網報道：4日晚間，NBA球員勒邦占士尚未出現在耐克於上海為其搭建的「穿越23個賽季」的展覽現場時，場外早已被層層疊疊的球迷圍得水洩不通。

從2003年初登賽場時略顯青澀的「小皇帝」，到2025年鬍鬚泛白的「四旬老將」，即將迎來個人第23個NBA賽季的占士，時隔六年再次來到上海，人氣和號召力依然不減。

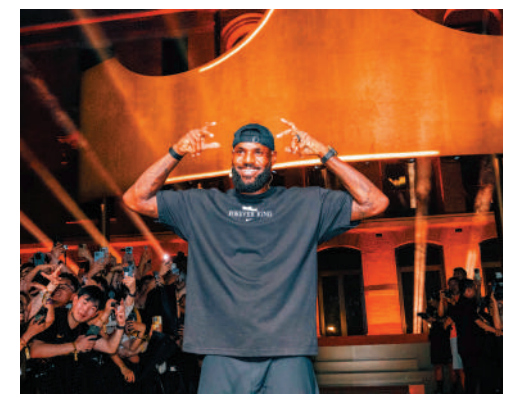
讚賞中國小將不斷進步

占士此次中國行的首場公開活動，是參加在上海交通大學閔行校區舉行的2025年新生體育文化節開幕式和籃球嘉年華。他在為籃球嘉年華的比賽開球後，坐於場邊觀賽，當看到場上球員完成一記隔空扣籃時，他頓時露出「難以置信」的驚訝表情。

「每次來到中國，我都能感覺到年輕球員在不斷進步，不管是球商，還是身體素質、力量和速度。」占士說。回顧剛才的比賽，占士表示：「這些年輕大學生在球場上用正確的方式打球、傳球，明確自己的職責，搶籃板、助攻、防守，感覺真的很棒。能看出來，他們接受了良好的訓練，並始終堅持正確的比賽方式。」

作為跟占士近距離接觸的上海交通大學球員，馬天雨有着不一樣的觀察。「站在他身邊時，能明顯感到他與常人不同的氣場，那是一種王者的霸氣。和他握手時，還能感覺到他手上因常年訓練而留下的繭子，可以想像他付出了多少努力。」馬天雨說。

刻苦的訓練，讓占士成為NBA歷史上首位突破40000分的球員，並在過去22個賽季中斬獲輝煌戰績。「我的職業生涯是一段不可思議的旅程，今天標誌着這段旅程邁入了新階段。面對第23個NBA賽季，我非常興奮。」占士如是說。



▲勒邦占士在中國行上海站引起哄動。

網上圖片

在「穿越23個賽季」的展覽中，占士用講故事的方式重溫了自己職業生涯的23個關鍵時刻。他強調：「我對這23個時刻非常有信心，也很滿意，甚至覺得能經歷這些是我的榮幸。」

面對即將開始的新賽季，占士說：「在球場上，我始終在尋找讓自己變得更好的方法，我從不認為自己的上限已到，我想繼續進步，不斷挑戰自己，對自己負責，竭盡全力做到最好。」

責任編輯：薛少科　美術編輯：何振紹