

## 铁人三项比赛首日收获两金一银

# 河北“铁人”何以闪耀全运赛场

河北日报记者 杨明静

9月17日,第十四届全运会铁人三项比赛正式拉开帷幕。在当天进行的男子、女子个人项目角逐中,我省选手李明旭、白发全分获男子个人项目冠、亚军,黄安琪获得女子个人项目冠军,闪耀赛场。

### 现场:拼尽全力,河北选手一日两金

9月17日,在汉中市第十四届全运会铁人三项比赛现场,由于早上刚刚下完雨,气温有些低,运动员们穿着单薄的运动衣在场边进行热身活动。

上午8时,随着发令声响,参加男子个人项目比赛的运动员们纷纷跃入水中,平静的水面瞬间泛起大片水花。加油声同时响起,现场气氛瞬间火热了起来。

本届全运会铁人三项比赛中,运动员们需要依次完成公开水域游泳1.5公里、自行车骑行40公里、跑步10公里3个项目。

在首个项目——游泳比赛中,因为比赛水域水流速度相对较快,运动员们为了保持不游偏,需要耗费较平时训练更多的体力。我省运动员李明旭和白发全实力突出,始终处于第一集团,占据了有利位置。

在自行车骑行比赛中,小将李明旭更是强势突围,取得领先并将优势保持到最后阶段,最终夺冠。

两届全运会冠军、35岁的老将白发全紧随其后,获得亚军。

“比较困难的是在自行车骑行比赛的冲刺阶段,因为当时利用了两圈的时间进行了一个突围。”回忆起比赛过程,李明旭坦言,当时赛程进入到胶着状态,为了尽快占据优势,他在最后两圈选择强势突围,虽然中间出现了两次侧滑的危险情况,但好在及时摆正了车头位置,终于冲到了领先位置。

“其实这个选择还是挺冒险的,因为场地条件不是很有利。”省体育局自行车运动管理中心副主任赵国利介绍说,比赛场地自行车赛道相对较窄,雨后地面也比较湿滑,不利于运动员集团突破和急速冲刺。而且有一段赛道路面不平,有几名运动员甚至出现了扎胎的情况。“运动员做出这个选择,证明他还是很有拼劲的,能把握住机会。”

女子个人项目参赛选手黄安琪的参赛过程相对更为曲折。不知道是水温较低还是准备活动不充分,黄安琪在游泳比赛中的发挥稍稍欠佳,游完后排在第

10名。在随后进行的自行车骑行比赛中,又出现了轮胎漏气的情况,最后一圈她是在轮胎没气的情况下咬牙骑下来的。在跑步比赛中,黄安琪发挥自己的优势,强势超越。

冲过终点后,黄安琪累趴了,独自一人坐着恢复了一段时间,才在工作人员的搀扶下回到运动员恢复区进行休息。

又过了一阵儿,黄安琪在接受记者采访时表示:“对今天的表现还算满意吧,虽然没有发挥出自己的最佳水平,但也算正常。”她说,自己赛前没有制定专门的战术,主要是调整好心态,发挥出训练的水平。

“男选手李明旭和白发全的‘双保险’配合默契,不负众望;女子小将黄安琪作风顽强,面对困难局面不放弃,敢打敢拼,表现可圈可点。”赵国利认为,我省另外几名选手虽然没有拿到奖牌,但进步也非常明显,期待他们在接下来的团体比赛中有更好的发挥。

### 探源:高起点建队,成绩迅速提升

2017年的天津全运会,我省获得了铁人三项比赛男子个人项目的第三名和混合团体接力项目的第二名。那是2015年建队的我省铁人三项队首次参加全运会,斩获一银一铜,已属不易。

本届全运会,是我省铁人三项队二进全运会。开赛首日就已经有两枚金牌入账,可以说飞速。

“这首先得益于我们坚持高标准、高水平选材。”赵国利首先点出了我省铁人三项运动发展的根基所在。

铁人三项被称为“勇敢者的运动”。太苦了——这几乎是所有人对该项目的第一印象。因此,铁人三项选材非常困难。队伍组建之初,赵国利就面临着这样的问题。为了选出合适的苗子,当时的项目中心主任带着他和教练员们,跑遍了全省11个设区市。但因为普及度低,愿意报名的人“少得可怜”。

为了提高选材成功率,他们通过与省体科所合作,对初选出来的苗子进行生理生化指标、机能形态等评估和测试。在试训过程中,对于不适合该项目的队员及时退回。“我们是宁可重新筛选,也不能‘凑合’。”赵国利坦言,就这支队伍在只有7名队员的情况下起步。

为了快速提高成绩,队伍坚持高标准训练。因为之前与八一队有过联合培

① 9月17日,李明旭在比赛中冲过终点。

② 9月17日,黄安琪在比赛中。

新华社发

养的经历,队伍成立后,直接到成都与原成都军区铁人三项队一同训练。与高水平队伍同吃同住同训,奠定了高起点的训练基础,队员们的成绩得到快速提升。成立仅两年的时候,李明旭就在天津全运会上获得男子个人铜牌,我省铁人三项队获得混合团体接力银牌,就是最好的答案。

队伍的快速发展还得益于赛事的引领。2018年,省第十五届运动会增设了铁人三项比赛。“我当时心里特别没底,觉得可能没有多少人参赛。”赵国利坦言。但让他没想到的是,各地组队参赛踊跃,总共有500多名运动员报名,其中更是涌现出了不少好苗子。如今,我省每年都会举办全省青少年铁人三项锦标赛和全省青少年铁人三项冠军赛,进一步推动了该项目在青少年中的普及发展。

对于一个包含三种运动类型的项目来说,教练员的配置至关重要。我省铁人三项队配备了游泳、自行车和田径三个项目的分项教练,他们都是从全省选拔出的高水平教练。在此基础上,设置了一名主教练,负责统筹协调三个项目的训练。教练组配合默契,有力保障了训练水平的不断提升。

“接下来,我们要进一步提升教练员团队水平。”赵国利表示。



### 快评

射击比赛被认为是偶然性很大的项目。本届全运会赛场,此起彼伏的枪声中,既有新科黑马横空出世,也有卫冕冠军失意出局。

竞技体育有时就是如此残酷。经过多年的艰苦备战,运动员付出了多少心血和汗水,却可能会因为一次小小的情绪波动,导致夺冠梦付诸东流。

谈到射击比赛的偶然性,最具代表性的人物非美国运动员埃蒙斯莫属。雅典、北京、伦敦,连续三届奥运会决赛的关键时刻,他不是打中别人的靶子,就是打出奇低的环数,让人大跌眼镜。

但如果将竞技场上所有的意外都归因为偶然,似乎并不准确。看似偶然的背后,往往隐含着必然。

埃蒙斯关键时刻的失手,一次或可用偶然性来解释,三届连续遭遇同样的问题,明显是心理抗压能力不过关。而众所周知,射击比赛对运动员心理稳定性要求极高。从这个角度来看,埃蒙斯的失利就有其必然性。

本届全运会,再看我省射击运动员杨皓然在男子10米气步枪团体比赛中的表现,也有新的发现:以前那个在比赛中有些毛躁的小伙子,现在已变得气定神闲,落后,不急不躁;领先,云淡风轻。显然,通过多年的磨砺,他已完成对自我的超越,破茧成蝶。

那进一步讲,什么是必然?无非是功到自然成。其实不光是射击,也不光是全运会赛场,无论什么项目、什么比赛,只有做足做细各项备战参赛工作,才能防止所谓的偶然,为成功的必然加码。

# 防止偶然,为必然加码

张镜

### 全运 vlog

## 全运村探“绿”

河北日报记者 赵瑞雪

银灰色的长椅,大理石花纹图案、表面还点缀着些许蓝绿色斑点的垃圾桶……9月17日,当记者在微雨蒙蒙的运动员村进行采访时,被这些“长相”特殊的长椅和垃圾桶吸引。

“该环保长椅由3800个牛奶饮料纸包装再生利用而成。”“此垃圾桶由回收的牛奶饮料盒制作而成……”长椅和垃圾桶上的介绍文字诉说着它们的“前世今生”。第十四届全运会全运村村委会副主任杨伟介绍说,基础设施建设中,他们坚持“不拆除一栋楼、不浪费一座建筑”,运动员餐厅、媒体记者餐厅均由配建幼儿园改造而成,村委会办公楼由配套商业综合体改造,既满足了全运村功能需要,又可以做到赛后零闲置。在建设过程中,大量使用绿色环保材料,运动员村使用了独立新风系统和太阳能热水器,方方面面突出节能环保。

他们还坚持村内所有家具、餐具、电器等“能借不租、能租不买”,全运村没有固定资产、重资产,尽量减少支出,节约成本,也减少了浪费。

“后续我们将继续努力,将绿色办会理念贯穿于全运村运行管理全过程。”杨伟表示。



扫码看视频。  
视频摄制:  
河北日报记者  
赵瑞雪

### 我的全运故事

## 邱县新马头镇太极拳代表队

## 展示乡镇群众健康新生活

河北日报记者 赵瑞雪

随着悠扬舒缓的音乐响起,12人均着一袭水墨衫,缓缓向前冲拳、推掌、动作整齐划一,柔绵而有力……9月17日,回看邱县新马头镇太极拳代表队参加第十四届全运会太极拳展演二十四式太极拳集体项目展演的视频,其动作的刚柔相济之美,让记者不禁赞叹。

日前,作为第十四届全运会群众赛事活动展演项目之一,太极拳项目最后一个收官,邱县新马头镇太极拳代表队获得乡镇组二十四式太极拳集体项目展演一等奖。

“网络人气投票是96853票,技术评分是9.11的高分。知道获奖的消息后,大家都很激动。我们圆满地完成了参赛任务,展示了邱县太极拳运动发展的成效和乡镇群众的健康新生活!”该队教练、70岁高龄的韩姿芳表示。

韩姿芳是杨氏太极拳第六代传人、陈氏太极拳第十三代传人。她从1987年开始学拳,1996年开始义务教学,受益群众达2000多人。

她告诉记者,邱县太极文化由来已久。1998年以来,县教体局积极推动太极拳进校园、进机关、进乡村、进社区、进企业等,全县太极拳爱好者队伍不断壮大。各中小学校均成立了太极拳社团,并邀请县里的太极名家定期前来指导。2018年,她成立精英集训队,此后带领队伍陆续在一些比赛中获奖。

“今年5月中旬接到通知,要参加河北省太极拳联赛暨十四运群众赛事活动太极拳展演预选赛邯郸分站赛。我选了12名女队员,组成了邱县新马头镇太极拳代表队,其中有干部、职工、教师,也有农民。”韩姿芳介绍说,预选赛当月底举办,时间特别紧。为此,队员们每天早晨4时多就开始集训,上午8时后才回家。

备战和参加展演的过程无疑是辛苦的,获奖后却感觉十分甜蜜。“队员们都觉得特别光荣,参与全民健身的热情更高了。我们的带动作用也更了。”韩姿芳高兴地说,近日,他们举办了第四期太极拳义务培训班,吸引了100多名新学员。

## 第十四届全运会网球比赛男双摘银

# 孙发京:让河北网球再突破

河北日报记者 张镜

“我现在在常州准备参加新的比赛。”9月17日,我省网球运动员孙发京在电话里对记者说。

继在第十三届全运会上夺得网球男单和男双两枚铜牌后,在此前结束的第十四届全运会网球比赛中,孙发京又与队友柏衍搭档,在男双比赛中一路过关斩将,夺得银牌,创造了我省网球项目在全运会上的最好成绩。

25岁的孙发京,上小学时因参加学

校的网球兴趣班而与这项运动结缘。因为在兴趣班中进步很快,他渐渐在青少年业余比赛中崭露头角。15岁那年,在父亲的支持和鼓励下,孙发京下定决心成为一名职业网球选手。“父亲虽然不太了解体育,但是他鼓励我一定要为梦想去努力,无论最后的结果如何,都不要给自己留下遗憾。”孙发京说。

网球训练单调而枯燥,孙发京说,他

每天都要训练六七个小时,很疲惫,但一直鼓励自己继续坚持。2013年时,他遇到了后来执教河北网球队的以色列教练罗恩,后者为他打开了通往职业网球运动员之路的大门。

“罗恩给我的帮助不只是技术上的提高,更重要的是让我慢慢对网球运动有了新的理解,那是一名好的职业选手,应该如何控制好自己的心态和情绪、如何去发挥自己的优势,从而在赛场上

爆发出最大的能量。”孙发京说。

据了解,河北网球队于2002年恢复成立,在之后的连续三届全运会上,没能拿到奖牌甚至积分。2017年的第十三届全运会,代表我省出战的孙发京报名参加男单、男双和男团3项比赛,取得男单、男双两枚铜牌,为我省网球运动实现了在全运会上奖牌“零”的突破。

本届全运会,日渐成熟的孙发京与柏衍搭档,以赛会4号种子身份出战男双比赛。从第一场比赛开始,两人就遭遇硬仗。虽然比赛对手越来越强,但他们越打越有信心。半决赛中,孙发京/柏衍在先失一盘的情况下打出一场酣畅淋漓的大逆转,击败夺冠热门上海组合,从而再次将河北网球运动的全运会最好成绩提升了一个台阶。

# 乒乓球男女团体第一阶段我省代表队分别战胜对手

▼9月17日,河北队选手梁靖崑在比赛中。当日进行的第十四届全运会乒乓球项目男子团体第一阶段D组比赛中,河北队以3比0战胜湖南队。 新华社记者 张涛摄



▲9月17日,河北队选手孙颖莎在比赛中。当日进行的第十四届全运会乒乓球项目女子团体第一阶段A组比赛中,河北队以3比0战胜天津队。 新华社记者 张涛摄