

每天训练2小时 刘翔是他偶像 9月将踏入大学校园

长郡“跨栏小子”：期待登上更高的舞台



陈智康正在训练跨栏。



扫码看视频

“接下来,我还有几场比赛要参加,我将全力以赴参赛。”8月13日晚,记者拨通了长郡中学2023届学生陈智康的电话,电话那头的他让人感觉精气神十足……

近日,在2023年全国中学生田径锦标赛上,这名曾被《三湘都市报》报道过的长沙少年(详见《三湘都市报》2022年8月19日A07版)在男子甲组110米栏决赛中,以13秒42(栏高0.991)的成绩夺冠,甩开对手7米远并破赛会纪录。赛场上,惊人的爆发力和出色的身体控制能力让陈智康成为比赛中的焦点,这背后有些什么样的故事,今天,一起来听听吧。 ■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 杨斯涵 黄京 实习生 张译文 王钰佳

赞许 / 教练大拇指背后的巨大鼓励

“刚跑完,就看见我的教练在观众台给我竖了个大拇指。”回忆起决赛现场,陈智康告诉记者,教练竖起的大拇指给他留下了深刻的印象,让他非常自豪。

其实,早上8点的那场决赛,前来观赛的观众并不多,比赛的氛围感也没有晚上比赛那么强。陈智康为了将自己的精神调动起来,比赛前一晚,他特地将闹钟调至早上5点,教练也早起带他做准备活动。

“虽然今年比赛相对去年上升了一格栏架高度,但对我没有太大影响。”陈智康说,自己平常训练基本上都是进行一米栏(0.991米)的训练,到冬训的时候,也会使用成年人1.067米的栏架,提升跨栏力量和跨栏能力。“为了准备比赛,别人高考考完之后去玩,我也没休息。”记者了解到,陈智康即便是拿到了华中科技大学的免试指标,也依旧每天坚持训练,雷打不动。

跨越 / 争取登上更高的舞台

其实,陈智康的天赋并不算特别出众,由于柔韧性不佳以及受到髌关节问题的影响,他必须付出比常人更多的努力来适应不同的情况。

从小学六年级开始,陈智康参与田径项目专业训练。陈智康的教练赵文告诉记者,他最初认识陈智康是在长沙市雨花区小学生运动会上,自己一眼就看出了陈智康的天赋,“当时他的教练就把这个孩子送到我这边,然后开始跟着我们训练。”经过身体训练后,赵文发现陈智康在节奏感上非常突出,而且在跨栏技术上有很高的领悟力,于是,他决定让陈智康专注于跨栏。

陈智康笑嘻嘻地说:“刚开始学跨栏的时候,我在栏上技术方面是被教练说得最多的一个,别人做两遍学会的动作,我可能就要多做几遍,才能学会。”但是功夫不负有心人,从初中开始,陈智康每天都会训练两个半小时左右,一周保持训练六天,有时候也会一周无休,很快,陈智康的成绩便突飞猛进。

2022年全国中学生田径锦标赛上,陈智康“一战成名”,被网友称之为“刘翔接班人”,可是陈智康却表示,刘翔是他的偶像,也一直都是激励他前进的一个目标,但这个成绩只是在中学生里面相对来说比较出色,和少年时期的刘翔也没有什么可比性。“刘翔当时跨的栏高一直是1.067米的,我现在同样年龄,同样水平,远不及他。”

今年9月,陈智康即将踏入华中科大校园,同时,他也有自己的规划,“戒骄戒躁,静下心来好好训练,争取以后登上更高的舞台,跟更高水平的人去切磋,为湖南田径奉献出自己的一份力量。”

湖南“村BA”小组赛战罢

辰阳镇队和杨市镇队跻身积分榜首



扫码看视频

三湘都市报8月14日讯 小组赛三场全胜,积分榜首,正在三湘大地掀起热度的湖南省2023年和美乡村篮球大赛(村BA)暨全国和美乡村篮球大赛选拔赛中,有两支队伍的表现惹人瞩目。作为东道主,辰溪县辰阳镇队占据天时地利人和,队员们“血统”纯正,磨合默契,来自两家篮球俱乐部;而组成娄底市杨市镇队的12名成员则分别来自10个不同的村(社区)。8月13日晚,结束小组赛争夺后,娄底市杨市镇队和辰溪县辰阳镇队成为15支球队中三轮皆胜的两支队伍,各积6分,分别排名所在组第一。

连开3次“战术研究会”

东道主辰溪县辰阳镇队是一支全部由业余篮球爱好者组成的年轻队伍,12名队员中年龄最小的18岁,最大的也不过32岁。

“我们组队集结还算容易,提前了一个月开始备战,着重体能和防守训练,磨合也比较快。”莫世亮介绍,队伍中有大学生,也有已参加工作的篮球爱好者,分别来自两家不同的俱乐部。“队员打球的特点就是快、准、灵活。”

8月13日,辰溪县辰阳镇队以104比80的比分战胜了张家界桑植县澧源镇队,以3轮小组赛3场皆胜的战绩,拿到了小组积分第一。这是三场小组赛中辰溪县队拿分最高的一场比赛,也是莫世亮认为打得最艰难的一场比赛。“张家界有CUBA球员孙威威。”为了“搞定”这名被称为“桑植库里”的20岁小伙子,在赛前,教练莫世亮就组织队员们开了3次“战术研究会”,“尤其是针对孙威威,做了一些技术部署。”

娄底市杨市镇的篮球氛围,和辰溪县辰阳镇同样浓厚。2003年,杨市镇就成立了篮球俱乐部,乡镇每年举办的篮球赛,拥趸众多,选人组队参与本次“村BA”,对他们来说并不难。“我们选择了平时乡镇篮球比赛中技术和作风都比较好的球员,年龄大概在18岁到30岁左右。”

有些“凡尔赛”的是,来到辰溪县参赛的娄底市杨市镇队成员,并不是该镇“最精干”的篮球力量。“部分主力由于伤病、比赛等原因缺席,只有3位参与了本次‘村BA’。”随队出征的杨市镇队伍联络员龙杨表示,“如果能够通过这次省内比赛,拿到代表湖南参与东南赛区的资格,再加上主力回归,我相信咱们队伍很有希望取得好成绩。”

每场比赛5000人围观

就在15支队伍“火拼”时,围观的队伍也没闲着。

今年58岁的爱国村村民葛莉辉,在本次“村BA”担任志愿者。“赛场座位大概可以容纳4000人,但是每场围观的人数大概有5000人。”葛莉辉介绍,“到了晚上12时,球场边还有许多观众在回味当天的赛事。”

从开幕式到小组赛结束,作为赛事志愿者,怀化市辰溪县孝坪镇号湾坪社区的社区书记陈明光一直没闲着。3天小组赛,共21场比赛,他就服务了其中9场。

“能现场看来自其他市州的村民们比赛,也能服务球队和观众,一举多得。”34岁的陈明光热爱篮球,平日下班后,总会“例行”和朋友们的“篮球约”,一晚不落。恰逢“村BA”在辰溪举办,他果断加入了本次“村BA”的志愿者队伍。“辰溪是‘篮球之乡’,这个比赛能在孝坪镇爱国村举办,作为当地人,我们都感到非常荣幸。”

对3场小组赛全胜的东道主的辰溪县队,陈明光竖起大拇指点赞,“表现相当不错,10分满分的话,我想再加一分,打11分。”

■文/视频 全媒体记者 叶竹 实习生 彭雅清