## 抓举双冠王 世界赛场展风采

# 冯吕栋:期待全运会上有更大突破

本报记者 金万君

近日,2017亚洲举重锦标赛在土库曼斯坦落下帷幕,代表中国队参赛的浙江选手冯吕栋在男子69公斤级较量中,夺得抓举金牌和总成绩铜牌。值得一提的是,这是冯吕栋第二年在该赛事上获得金牌。在亚锦赛的赛场上,还播出了有冯吕栋出演的浙江海宁宣传片,得到了现场观众的好评,也让大家更加了解了这位亚洲挺举之王。

### 以赛代练
### 连续作战 全运可期

4月份的全国男子举重锦标赛暨全运会预选赛中,面对诸位名将,冯吕栋拿下抓举金牌和总成绩铜牌的好成绩,顺利获得了全运会入场券。而在比赛结束的第二天,他就马不停蹄赶往阿什哈巴德备战亚锦赛的比赛。

这次出征亚锦赛,冯吕栋延续了良好的竞技状态,在抓举比赛中,冯吕栋开把轻松举起150公斤,成绩在选手中遥遥领先,第二把,他挑战155公斤,轻松过关,虽然第三把挑战160公斤失败,但仍以领先第二名7公斤的成绩问鼎冠军。

冯吕栋坦言:“连续两场比赛,还要降体重,再加上在预选赛后第二天就出发,经过20多个小时的飞机,路上有些折腾,体能上面的确有些吃不消。”但对于这两次比赛的成绩,他对自己还是满意的。

抓举一直以来是冯吕栋的强项,但为在天津全运会上总成绩也有所突破,他透露会在挺举上多下些功夫,并保持抓举的实力。他的教练邵国强表示:“今年大家的关注点还是在全运会上,我们还是以全运会为主。”

### 学会坚持
### 是金子总会发光

冯吕栋日常给大家的印象都是开朗,脸上总是带着笑容,但他笑言自己没练举重时可不是这样的。“我以前比较内向。”冯吕栋说,“现在和朋友之间,特别是在沟通上,更善于去表达我内心的想法,或许是举重带给我的改变吧。”通过自己的努力,在上一届的辽宁全运会上冯吕栋以总成绩第三的成绩开始崭露头角,日常训练时的成绩还不时超越训练“老搭档”石智勇。

但是在竞技体育中,伤病对于运动员来说是难免的,对冯吕栋来说也是一样,去年的里约奥运会前两个月,因为膝关节和腰部的伤痛,冯吕栋的训练显得有些艰难,当其他队员日常积极训练时,他却只能在一旁观看,最终比赛中的成绩也不理想。幸好因为家人的支持和自己的不放弃,才有近两次比赛的好成绩。冯吕栋说:“亚锦赛回来之后,已经开始正常训练,目前的状态自己还是满意的。”

5月8日,冯吕栋即将奔赴北京,加入国家队的训练阵营,同时为今年的全运会打好基础。

## 国奥男篮征召

# 浙江广厦“赵库里”体能值加载完毕

本报记者 沈梦雪

中国篮协日前公布最新一期国奥男篮集训名单,意味着新一轮国家队集训又将开始。在这份18人的国奥男篮集训名单中,浙江广厦的胡金秋、赵岩昊、八一队的邹雨宸等悉数入选。

作为浙江广厦最受关注的“双子星”,胡金秋因为全运会的缘故,前一阵都在备战预选赛,因为伤病休息大半个赛季的赵岩昊则选择了赴美进行“魔鬼体能训练”。

为期一个月的体能大作战,赵岩昊先后和梅奥诊所合作,还和美国著名的篮球体能教练Rob McClanaghan进行1对1特训。不仅在训练、营养和心理等领域得到专业指导,还对自身的体能训练项目进行了更有效的核心力量训练。

说起这趟体能考验,赵岩昊直言,“痛并快乐着”。因为之前的伤病,他上个赛季只打了几场比赛,身体机能比刚进入CBA赛场要差了许多,所以这次体能训练也是他恢复的手段。“以前觉得场上的三分命中率就是投得多就能有手感,这次训练让我知道了力量的重要性,只有把身体机能练好了,身体稳定性和爆发力才会在比赛的时候体现。”他说。

每天泡在体能房4个小时,卧推、深蹲这些都只是“前菜”,负重投篮、1对1对抗才“见真章”。以前总说教练李春江能把队员练吐,这次在美国的特训让赵岩昊知道了什么才是真的练吐了。

刚到美国那阵子,因为要倒时差,赵岩昊的睡眠质量也不好,突然高强度的训练着实让人措手不及。“刚做完爬坡跑就觉得胃里一阵翻腾,还没练完就在休息室吐了,后来教练告诉我在这里边吐边练的球员都有很多,那一瞬间我就下定决心不能浪费这一个月,要好好把握。”他说。

训练最后一天,赵岩昊做了体能测试,深蹲和卧推的能力都比刚来训练的时候得到了提升,连他自己都觉得身体确实强壮了不少。早先,赵岩昊的身体总是被球迷“嫌弃”太单薄,如今在美国特训一个月,体能和爆发能力都得到了提升,期待他在国奥集训的赛场上展现出不一样的自己。

## 2017田径钻石联赛多哈站今日打响

# 谢震业缺席,李玲首亮相

本报记者 郦琪琛

**本报讯** 5月5日,2017年田径钻石联赛第一站多哈站的比赛打响,而原本计划参加这站比赛的浙江飞人谢震业因为赛事跑道和只跑一枪的限制原因,放弃了本站比赛。不过,多哈站依然能看到浙江选手的身影——撑杆跳女神李玲将参加此战赛事,这也是本赛季李玲国际赛事的首秀。

原本结束了巴哈马世界接力赛之后,中国田径队计划派出男子百米选手谢震业和苏炳添参加多哈的比赛,但临近开赛,多哈方面因为赛事只跑一枪,加上卡塔尔本国选手和国外名将过多的原因,中国队决定放弃这一站比赛。

因为短跑队的缺席,这次中国田径队只派出了李玲和三级跳名将董斌二人参赛,记者了解到,李玲已于昨日凌晨抵达多哈。对于这里的比赛场地和气候李玲并不陌生,因为去年就曾经来这里参加过比赛。昨天李玲留在房间里休息调整,今天会进行赛前训练。

浙江体育职业技术学院竞技体育一系副主任谢建辉告诉记者,李玲自去年里约奥运会后,就一直在北京训练备战,今年,她在国内参加了三站比赛,成绩还算稳定。“她现在以保守训练为主,毕竟今年有全运会的任务,不出现伤病是前提。”谢建辉说。

尽管本站比赛缺少中国元素,但是看点依然不少——除了邀请到加特林和鲍威尔以外,亚洲第一飞人奥古诺德主场作战,必然会吸引很多当地的田径迷前来观赛。而且紧随哥哥归化到卡塔尔的胞弟托辛·奥古诺德这次也同场竞技,虽然他的个人最好成绩还没有破十秒,但因为坐拥主场之利,还是轻松地获得了参赛资格。

另外,来自圣基茨和尼维斯的41岁老将金·科林斯也出现在了这次的参赛名单中,这名传奇选手十六年前就开始在国际赛场上崭露头角。虽然他一再表示自己可能会离开赛场,但却从未放弃,在自己去年已经步入不惑之年的时候,居然还打破了自己的个人最好成绩。40岁的他,依然还可以跑出9.93秒的成绩,也的确是田径场上的一段传奇。

## 男乒教练组公布:

# 刘国正带张继科 马琳主管马龙

**本报讯** 备受关注的中国男乒新周期教练日前正式对外公布。张继科、马龙、许昕、樊振东等的主管教练出炉,已经退休的吴敬平以返聘身份重返国乒。

根据安排,刘国正带张继科,马琳带马龙,王皓带樊振东,吴敬平继续主管许昕。据总教练刘国梁介绍,此次分组是运动员与教练员沟通之后的结果。刘国梁表示:“要让教练员和运动员加大沟通,互相建立信任度。教练员方面,首先是让他们针对运动员的个体和现状,做出一些有计划的部署;另外以运动员为主体,特别是主力运动员,我们对这四名主力队员还是比较慎重,私下都和他们有过沟通,也是尊重运动员的意见,了解他们对教练员的一些看法,包括和教练员的沟通、性格搭配、思路上是否吻合等方面。”

目前,男乒正在深圳进行封闭训练,备战即将到来的杜塞尔多夫世乒赛。

(新体)