



周成建:从山东到丽水,创造金牌教练的“船”奇

通讯员 麻萌楠 本报记者 郭乐天

近日,2022年全国赛艇锦标赛在丽水结束了5个比赛日的争夺,“主场”作战的浙江选手们发挥不俗,将三枚金牌收入囊中。其中一枚金牌,归属于丽水选手董郁娅。这一成绩的背后,离不开丽水赛艇队的教练周成建。

2015年,山东人周成建被引进丽水担任赛艇教练,凭着对赛艇运动的一腔热血,他带领丽水赛艇项目乘风破浪,取得了优异的成绩。经过数年的辛勤耕耘,丽水赛艇项目从无到有、从弱到强,实现了全国锦标赛及省运会金牌“零”的突破,开启了崭新的发展篇章。

周成建是一位“金牌教练”,在山东时,他用了不到两年的时间,训练的运动员就拿到了两枚全运会金牌,还有两名运动员代表中国参加了里约奥运会并进入决赛。2015年,周成建到丽水考察,发现丽水的训练条件比山东

甚至很多南方城市都好,同年7月,他便带着家人定居丽水。“原来在山东的时候,水域比较少,一直过着像候鸟迁徙一样的生活,冬天的时候到南方训练,夏天的时候再回北方。当我来到丽水看到这片水域,发现非常适合开展水上运动,于是下定决心从济南到这里来。”周成建说。

自从来到丽水后,周成建每天清晨4点多起床,从家里赶到训练基地带领丽水市少体校的孩子训练。早上7点,训练结束,孩子们赶回学校上课,周成建则骑上电瓶车赶往菜市场。采购完毕后,周成建又变身厨师,给孩子们加餐。下午依旧是训练,接着烧晚饭,为孩子们开小灶。赛艇运动强度很大,需要高蛋白低脂肪的饮食,按照规定,丽水市少体校每天都会给予孩子们伙食补贴,但随着物价上涨,补贴略显不足,周成建就自掏腰包,为孩子们加餐。

在周成建的带领下,仅用两年

时间,丽水赛艇运动员开始在省级以上比赛中摘金夺银。虽然只是一支市级队伍,但在赛场上,却出人意料地打败了来自省队甚至国家青年队的选手。不仅如此,在平时的训练中,他还注重因材施教:“能夺金牌的毕竟是少数,对于这部分孩子,我会开小灶、加强训练。对于训练成绩一般的孩子,我特别强调他们在坚持训练的同时,一定要兼顾文化课。”在周成建看来,现在提倡素质教育,有体育特长的孩子,即便到达不了金字塔顶尖,也能有不错的未来。

周成建所指导的运动员在省级、全国赛场上陆续获得好成绩。2017年,在温州举行的全国青少年赛艇锦标赛上,第一次参加全国性大赛的丽水运动员便勇夺5枚金牌;2018年,浙江省第十六届运动会赛艇项目上,丽水市运动员取得6金2银2铜的优异成绩;同样是在2018年,在安徽举行的全国青年赛艇锦标赛



中间为周成建

(U16)上,丽水市运动员获得2金3银1铜……

宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。在周成建来丽水的七年多时间里,他以敬业的精神和精益求精的执着,诠释了他对体育事业的那份热爱。“作为一名‘新丽水人’,未来,我希望还能能为丽水体育事业作出更大的贡献。”周成建说。

勇于攀登 丽水少年不断实现自我突破

近段时间,丽水在校学生不断在各项赛事中取得佳绩,实现自我突破。

吴路逸:10秒21! 超越同期苏炳添

近日,在丽水学院附中校运动会百米比赛中,吴路逸跑出极佳成绩——手计时,10秒21!

吴路逸今年17岁,是丽水学院附属高级中学高三的学生。在今年6月底举办的省青少年田径锦标赛百米短跑项目中,吴路逸以10秒60成绩夺冠。17岁男青年,在100米短跑项目跑出10秒21是什么概念?17岁时的苏炳添,100米的最好成绩是10秒66;17

岁时的谢震业,100米的最好成绩是10秒54。“10秒21虽是手动计时成绩,但这一成绩已超过国家运动健将的10秒50。”该校体育老师胡玉文说。

据了解,吴路逸从小就展现极强运动天赋,四年级时,在一次学校运动会上,立定跳远超过了两米,被学校老师选入校运动队,开始练习短跑。“吴路逸的身体协调性和爆发力都不错,但取得好成绩,还

是离不开他日常的刻苦训练和对技术动作的细致钻研。”胡玉文说,每天下午4点半,都能看到吴路逸参加校队的训练,有时,他还独自加训。此外,他喜欢钻研,经常拿手机看一些世界顶尖运动的视频,然后与教练组交流,查找自己的不足。

“我觉得自己天赋很一般,但我相信,只要付出努力就会有收获。”吴路逸说。

周诗哲:斩获全国撑竿跳冠军

近日,在湖北黄石举办的2022年“菲普莱杯”全国U18田径锦标赛中,缙云籍运动员周诗哲夺得撑竿跳高项目冠军。

据了解,2015年,就读紫薇小学的周诗哲被缙云县少体校教练应依岐挖掘并开始进行田径基础训练。2017年,这颗运动新星开始在田径赛场上崭露头角,在缙云市第四届田径运动会中他表现出色,获得400米、跳远项目双冠军。

2018年,周诗哲进入省田径队,由金涛教练带训,随后一发不可收拾,分别获得省青少年田径锦标赛跳远项目冠军、省青少年田径锦标赛撑竿跳高项目男子14岁组冠军、2019年全国少年(U16)田径锦标赛撑竿跳高第十,而在三年后的今天,在撑竿跳项目中,他

站在全国赛第一名的位置。3年时间,从全国第十到全国第一,周诗哲付出的汗水可想而知。作为撑竿跳高组的优秀苗子,周诗哲每天坚持力量和技巧训练,正所谓不积跬步无以至千里。

除了周诗哲,缙云县少体校教练近年来还培养输送了许多优秀运动员,比如在2019年中国场地自行车联赛总决赛中获得男子团体竞速赛第三名的陶智鹏、在2019年中华人民共和国第二届青年运动会空手道俱乐部女子甲组-59公斤获得第一名的空手道运动员施筱颖以及在2022年陆上赛艇世界锦标赛中获得冠军的施佳宏,他们在教练的带领下,在自己的领域不断实现突破。

(通讯员 周嘉旺 林 帅)

吴文东:从瘦小伙逆袭成为健美先生

近日,在2022年江门dwdms冠军职业联赛中,龙泉小伙吴文东获得健体B冠军。据了解,吴文东从2014年开始接触健身,8年时间,他的体重从55公斤增长到105公斤。

吴文东说,他开始是做平面设计的,因为工作压力的原因,经常熬夜,导致每天都昏昏沉沉的。因为羡慕明星彭于晏的身材,又想到健身可以增强体质,所以就开始走上健身的道路。都说想要好的身材,好的状态,就需要不断努力、刻苦训练,吴文东就是这样,一个从健身小白,到拿下各类健美冠军的运动员。

“可能跟我个人性格有关系,我属于那种要么不做,要做就会拼尽全力。”吴文东说,刚开始也没想过要健美,只是想坚持健身,在健身的过程中他认识和接触了练习健美的朋友,在他们的影响和鼓励下开始参加健美比赛。健美并不等同于健身,它属于竞技,有多种组别。健美的评价标准主要是肌肉的围度、分离度、干度以及肌肉形态等,要求把身体的每块肌肉都要练得很大,并尽可能使整体趋向完美,没有明显的缺点。

如今,吴文东也变成了别人的偶像,也在帮助很多新人去参赛完成梦想。说起健美对生活的影响,吴文东笑着说:“大概上街回头率比较高,所以会穿比较宽松的衣服。”虽然现在身体各个部位都达到了比较满意的状态,但吴文东还是坚持每周练六休一,每天一小时的健身时间。

(通讯员 陈文雪)

