



“

2018年,首次参加亚运会,他一鸣惊人,为中国拿下一枚帆板项目金牌。如今,更加成熟的他,正为杭州亚运会厉兵秣马,力争为浙江、为祖国争得更多荣誉。他就是宁波帆板运动员陈昊。

”

陈昊:扬帆远航,不惧未知

本报记者 郭乐天

A 从帆船到帆板,始终保持热爱

作为陈昊运动员生涯的领路人,宁波市水上(游泳)运动学校帆船帆板队主教练钱红用



“聪明、顽强、好学”三个词形容陈昊。

二人的缘分始于2011年,钱红去学校选材,看中了一个好苗子,他就是当时正在读四年级的陈昊。由于身材比较瘦小,陈昊进入宁波市帆船帆板队后,最开始接触的是OP级帆船。一年半后,进入发育期的陈昊身高体重迅速增长,转行练习帆板。

虽然帆船、帆板这两种项目系出同源,但各种技术环节、训练模式都有着不小的差别。刚开始,陈昊曾遇到了不少的麻烦,但善于钻研、有着一股子拼劲的陈昊就是不放弃,在钱红的悉心指导下,陈昊总能保持对帆板的好奇和新鲜感。

对陈昊来说,最辛苦的时期是刚刚接触帆板的那段日子,从帆船跨项需要一定的适应期和磨合期,学的东西有很多。“那段时间一直泡在海水里,手掌心因为拉帆起了许多茧子和水泡,也会一直摔跤,腿上手臂上到处是淤青。”

几年后,陈昊迅速成长起来,帆板技术日臻成熟,不断在各种赛事中斩获佳绩。世界青年帆船锦标赛第三名、全运会第六名、世界青年帆船锦标赛第二名等荣誉纷至沓来。2016年和2017年,在连续两年拿到全国青年帆板锦标赛冠军后,陈昊顺利敲开了国家队的大门。

人物名片



陈昊

2018年雅加达亚运会混合帆板RS One级冠军
2021年陕西全运会男子帆板RS:X级亚军

B 实现赛前目标,亚运首秀夺金

2018年,19岁的陈昊迎来了生涯首个大型国际综合性运动会——雅加达亚运会。陈昊说,当时队内竞争激烈,自己对于参加亚运会一开始没有太大的期望。经过国内大小比赛和队内的多轮选拔,陈昊最终脱颖而出。

2018年8月29日,雅加达安可海滩,亚运会帆船帆板比赛在这里上演激烈角逐。在中国帆船帆板队中,皮肤黝黑的陈昊格外显眼。

在混合帆板RS One级比赛中,陈昊/谭越组合从一开始就遥遥领先。在14轮比赛中,他们拿到12个第一名和

两个第二名,有效成绩为34分高居积分榜榜首,领先次席20分之多,距离亚运会冠军只有一步之遥。后面几支队伍想要冲击他们的位置,更是几无可能。

8月29日黄昏,好消息终于传来——原本要在8月31日完成所有轮次比赛的陈昊,凭借前几轮的出色发挥,积累了巨大优势,提前一轮为中国队锁定帆板RS One级竞赛项目金牌。用教练组的话说,“即使31日最后一轮陈昊排名末尾,以他的超强实力,拿下金牌绰绰有余”。不过,陈昊没有任何懈怠,他依然全力

以赴,在最后一轮完美收官。

“其实备战中间还是遇到了一些困难。因为这个项目中,我的体重比较大,身高比较高,遇到微弱的风力就会有点吃亏。所以一方面得控制体重,另一方面在体能上需要付出很多。除了控制饮食,还要通过有氧训练大量出汗。”陈昊回忆,虽然是首次登上亚运会的舞台,但自己并没有怯场,一直朝着金牌的目标努力着,“既然参加比赛了,就是要冲着金牌去,之前有没有参加过亚运会对我来说并不重要。能拿到金牌,实现赛前的目标,我非常开心。”

C 自比为“鲸鲨” 力争家门口再创辉煌

雅加达亚运会的金牌,并没有让陈昊满足。2020年全国帆板锦标赛的两项冠军、陕西全运会帆船帆板比赛的亚军都是对他持续努力付出的回报。陕西全运会后,陈昊又一次改项,这次他的项目变成了水翼帆板,这也是巴黎奥运会的比赛项目之一。“改项后,器材也得更换,一切得从零开始了。”

目前,陈昊正在海南进行冬训,作为国家队的一员全力备战今年九月的杭州亚运会。“现在国外一些强队已经开始运用新的跑法和转向方式,我和队友们正在加强学习,争取尽快赶上对手。”谈及家门口的亚运会,陈昊表示,首先还是要做好自己,继续努力,争取更好的发挥,“3月和5月,还要去国外参加两场选拔赛,在家门口亮相的机会我一定要抓住。”而展望明年的巴黎奥运会,陈昊没有给出具体目标,但他的回应简洁有力:“时刻准备着!”

少年时代,陈昊就喜欢海洋,小伙伴们戏称他为“海生植物”,陈昊却认为自己应该是更勇猛的“鲸鲨”。如今,“鲸鲨”的扬帆之梦依旧闪耀,他的舞台不仅在亚洲,更在世界。

