

海南“铁拳”是怎样炼成的

——海南拳击队探营

海南拳击队于2002年正式成立。建队以来的十几年间战绩斐然,在全运会、全国锦标赛、全国冠军赛三大全国性大赛中斩获二十多枚奖牌。在2013年的第十二届全国运动会上,海南省拳击队实现全运会金牌零的突破,成为继帆船帆板项目后,第二个由本土选手夺得全运会金牌的项目。今年9月在天津举行的第十三届全运会,拳击项目依然是海南夺牌冲金的重点项目。目前,海南拳击队已投入备战全运会的紧张训练。16日,本报记者探营海南拳击队,报道他们备战全运会的近况,揭秘海南“铁拳”是怎样炼成的。——编者



海南省拳击队员在训练中。本报记者 宋国强 摄

海南运动队开足马力备战全运会

训练

教练亲自上阵 队员真刀实枪

冒着蒙蒙细雨,记者一大早来到省体育职业技术学院训练馆。还没走进大门,就听见馆内传出嘭嘭拳击手套摩擦的声音。省拳击男女队10多人已开始了新一周的训练,主教练张轲和女队主教练翟树饶正忙着给队员当陪打。

男队分成几组进行单拳对抗。刁剑豪和游伦海两名海南拳击队的当家拳手在一组对抗。每组对抗3分钟,一人主攻,另一人当陪打。几组对抗下来,游伦海的背心已经全部湿透。主教练张轲两手握着一个重4公斤的椭圆形沙袋,在指导年轻队员符辟常。“背部肌肉要打出爆发力,重心高了。”张轲不停地在提醒符辟常出拳时的细节。3分钟6个回合下来,张轲也是满身大汗。

男队在训练中狠扣技术细节,每个回合的对抗都很有针对性,比如专门练摆拳或直拳或组合拳。海南男队

这几年在国内锦标赛和冠军赛中均有进入前4名,和平时注重技术细节训练分不开。记者注意观察,由于教练亲自上阵指导,拳击队的对打训练没有人监督,但队员们没有人偷懒,或者“留一手”。大家都非常卖力地在练,这其中也包括刁剑豪和游伦海。

由于昨天休息了一天,女队今天上午的训练量并不大,以调整为主。尽管这样,主教练翟树饶也没能让姑娘们太轻松。他安排的几组对抗,让姑娘们累得够呛,心率上升得很快,几秒钟就达到每分钟100以上。翟树饶说这就是拳击运动的特点,你不打别人,别人要打你。

从上午9点半到11点,一个半小时的训练很快就结束了。队员们拖着疲惫的身体慢慢走向食堂午饭后休息两个小时,又要迎接下午的实战训练。

睡觉上网玩游戏 业余生活很单调

“一天的训练完了,累得什么都不想干,就想躺倒床上睡觉休息。”省男子拳击队刁剑豪说。

刁剑豪的生活很有规律,但也很枯燥,每天宿舍、训练馆、食堂三点一线。刁剑豪的活动半径就是省体育职业技术学院的校园内,有时候一周都不会走出学院的大门。刁剑豪和另外两个队友同住,房间里没有电视。“这样也好,省的受热门电视剧的干扰。”刁剑豪说。训练结束后刁剑豪喜欢上网浏览体育新闻,看看报纸,玩玩游戏。他说:“还好,房间里可以无线上网,否则真不知道如何打发业余时间。”远在江苏的妻子下个月就要生产,刁剑豪就要当爸爸了。由于备战全运会紧张,刁剑豪很可能不会赴江苏照顾妻子。每天,和妻子手机视频成了刁剑豪的必修课。拳击队的女队员业余生活也很单调。51公斤级全国冠军倪哲哲每天训练结束后就窝

在宿舍里,星期天放假的时候偶尔出去看电影,就是很休闲的时刻。

记者和刁剑豪、倪哲哲一起走进省体育职业技术学院的食堂,感受了一把运动员的伙食。这对于普通人来说再简单不过了,但对于专业运动员来说可就不简单了。今天,学院的食堂给备战全运会的运动员提供的自助餐,有白斩鸡、红烧排骨和鱼、炒肉片、炒土豆丝和家常豆腐,主食是米饭和包子,餐后每人有一个橘子和一瓶酸奶。这些菜品看似家常,但实则非常卫生,食材不含任何兴奋剂成分。记者品尝了几块排骨和鱼,味道很不错。面对安全放心的美食,倪哲哲和刁剑豪等拳击队员也不敢放开吃,他们要控制体重。刁剑豪吃了几块鸡肉和排骨,一点米饭和一个包子。拳击队员的一日三餐全都在食堂“解决”,就算校外的餐厅味道再诱人,也没人去。“我们要严防含有兴奋剂、瘦肉精等食物。”倪哲哲说。

本报记者 王黎刚 林永成
(本报海口1月16日讯)



本报记者 宋国强 摄

总教练张轲谈本届全运会目标任务: 保牌争金 锻炼新人

海南拳击队于2002年建队。建队十几年来,收获全国大赛奖牌20余枚,但其中只有一金两铜属于全运会,可见全运会竞争之激烈。谈到今年天津全运会海南队的征战前景,主教练张轲说,“我们的目标是保牌争金,但夺取金牌的难度很大。同时,在这个全运会周期内,我们还有一个任务是培养新人,改变后备力量薄弱的现状。”

2002年,张轲带领一帮来自儋州等地的小孩,在省高级体校开始训练。张轲的这些弟子们后来成为海南

拳击队的“班底”,其中的佼佼者包括“双子星”麦清贤和游伦海。如今,“双子星”等佼佼者大多数已年近30,但依然还是队中的顶梁柱,全运会保牌争金的重任还得靠这些老将去拼搏。“没办法,现在队里后备力量较弱,年轻队员水平还行。”张轲有些无奈。

张轲介绍说,海南拳击队将派出9名男选手和7名女选手,参加男子6个级别和女子3个级别的全运会预赛,争取一半选手拿到决赛入场券。至于在决赛中争金夺牌,主要还得靠男子52公斤级的麦清贤、56公斤级

的游伦海和60公斤级的刁剑豪。麦清贤是上届全运会冠军,游伦海获得第三名,不过这两个级别分别有“国内一哥”胡建关和张家玮“挡道”,海南选手夺金前景不容乐观。张轲反倒比较看好没有获得过全运会奖牌的刁剑豪,“他相对年轻,1991年出生的,正值当打之年,近两年战绩不错。而且,这个级别并没有实力明显高出其他人的选手。”

麦清贤和符开省如今还同时参加拳击职业联赛,昨天在上海打半决赛,小麦输了,符开省打入决赛。看来,以往战绩相对较差的符开省进步不小。张轲认为,符开省也具备冲击全国大赛奖牌的实力,但职业赛与业余赛不同,他能否在全运会打出来,还是未知数。

除了老将,海南拳击队还派出新人参加全运会预赛18岁至22岁组的比赛。目前海南队中约有20名年轻选手,年龄基本上在14岁至21岁之间,这些年轻选手构成了海南拳击队的后备阵容。张轲说,由于专业训练年头不足,实战经验较少,海南队的后备力量显得较为薄弱。不过,也有颇具潜力的苗子,比如来自儋州的蔡全平、符辟常和刘壮尧,他们跟着张轲已练了两年,进步很快,蔡全平、符辟常被选上参加全运会预赛。“全运会预赛18岁至22岁组的冠军将直接获得决赛资格,我们的年轻选手获得决赛资格的难度很大,但这次比赛对他们来说是一次难得的锻炼机会。”张轲说,“我们早已着手更新换代的工作,这些后备力量主要是为下届全运会储备的。”

本报记者 林永成 王黎刚
(本报海口1月16日讯)

制图/张昕

海南拳击队奖牌一览

年份	赛事	奖牌	得主
2005年	第十届全运会男子48公斤级	铜牌	麦清贤
2009年	第十一届全运会男子56公斤级	铜牌	游伦海
2010年	全国锦标赛男子56公斤级	金牌	刁剑豪
2011年	全国精英赛男子52公斤级	银牌	麦清贤
	全国冠军赛男子56公斤级	银牌	游伦海
2012年	全国锦标赛男子52公斤级	金牌	麦清贤
	全国锦标赛男子56公斤级	银牌	游伦海
	全国冠军赛男子52公斤级	金牌	麦清贤
	全国冠军赛男子56公斤级	金牌	游伦海
2013年	全国锦标赛男子52公斤级	金牌	麦清贤
	全国锦标赛男子56公斤级	铜牌	游伦海
	第十二届全运会男子52公斤级	金牌	麦清贤
	第十二届全运会男子56公斤级	铜牌	游伦海
2014年	全国锦标赛男子56公斤级	金牌	刁剑豪
	全国锦标赛男子56公斤级	银牌	游伦海
	全国锦标赛女子48公斤级	金牌	倪哲哲
2015年	全国锦标赛男子52公斤级	银牌	麦清贤
	全国锦标赛男子60公斤级	铜牌	刁剑豪
2016年	全国锦标赛男子56公斤级	铜牌	游伦海
	全国锦标赛男子60公斤级	铜牌	刁剑豪
	全国冠军赛男子56公斤级	银牌	游伦海
	全国冠军赛男子60公斤级	银牌	刁剑豪

老将游伦海第四次征战全运会 带伤站好最后一班岗

在海南拳击队训练馆,记者看到老将游伦海与队友们挥汗如雨备战全运会,依然生龙活虎拳拳生风。“这将是我参加的第四届全运会,也是最后一届了。”谈到即将到来的全运会,游伦海有些伤感,“我将尽我的努力,争取站好最后一班岗。”

游伦海与麦清贤多年来被誉为海南拳击队的“双子星”,两人今年都是29岁,都来自儋州,2002年14岁时一同被选入海南省拳击队。这么多年来两人曾多次代表海南在全国性比赛中摘金夺牌,麦清贤于2013年为海南拳击队实现全运会金牌零的突破,遗憾的是,游伦海在全运会的最好成绩是铜牌。“这次将是我弥

补遗憾、夺取全运会金牌的最后一次机会。但这次机会不见得比前几次好。”游伦海说,在56公斤级这个级别上,广东的张家玮实力超群,看起来是一座难以逾越的高山,此外,还有王龙等名将也是拦路虎。“不管对手多么强大,我都要做好自己,尽全力做最后一搏。”

走下训练场的游伦海已不见生猛的样子,他揉着肩膀,露出痛苦的表情。“这是老伤了,训练时伤情会发作,一阵阵疼痛,我是忍着的。”游伦海说,有时候疼痛实在难忍,只好打封闭再练。游伦海的伤可不只这一处,他的左手肘部也有伤,“2015年肘部动了手术,养伤耽搁了一整年

的训练和比赛。”本来肩部也准备动手术的,但为了全运会只能选择保守治疗,“每天晚上都要按摩,每周要做三四次物理治疗”“不打不行啊,时间不多了,要想在全运会上有所作为,这些苦必须得吃。”

2015年全年养伤,让游伦海的竞技状态有所下滑。不过,他经过苦练逐渐恢复状态,去年夺得全国冠军赛亚军和全国锦标赛第三名,重新回到全国高手的行列。“全运会可比锦标赛和冠军赛难打多了,所有高手都会使出全力。我的目标是奖牌,至于能否圆金牌梦,就看运气是否眷顾了。”

本报记者 林永成 王黎刚
(本报海口1月16日讯)

制图/张昕

澳网公开赛开战 中国队三朵金花晋级

据新华社墨尔本1月16日电 (记者刘宁)2017年澳大利亚网球公开赛16日在墨尔本拉开战幕,世界男单排名第一的英国名将穆雷和女单排名第一的德国选手科贝尔,以及费德勒、大威廉姆斯等众多名将纷纷获胜晋级。中国队当天出场的三位女单选手段莹莹、张帅和彭帅携手杀入第二轮。

今年的澳网共有七名中国队女单选手获得了正赛资格。段莹莹首轮以6:3和6:4淘汰斯洛伐克选手斯拉姆科娃,赢得个人第三次参加澳网正赛的首场胜利,首次晋级第二轮。

2016年澳网历史性杀入八强的张帅本届首轮赢得也比较轻松,这位赛事女单20号种子用了51分钟就以6:0和6:3战胜从资格赛突围的白俄罗斯新秀萨斯诺维奇。

三名中国女将中,彭帅赢得最为艰难,她面对俄罗斯天才少女卡萨金娜首盘以6:0轻松胜出,但第二盘遭遇对手的顽强反击,一直打到抢七才以7:5的小分惊险拿下,以局分7:6锁定胜利。

当天的一场女单焦点战中,卫冕冠军科贝尔苦战三盘,以6:2,5:7和6:2击败乌克兰选手特苏雷科。七号种子、西班牙姑娘穆古拉扎和美国名将大威廉姆斯也都战胜各自对手,顺利晋级。

女单四号种子、罗马尼亚名将哈勒普爆冷出局,以3:6和1:6不敌美国选手罗杰斯,连续两年澳网首轮出局。

男单赛场上,中国队没有选手获得正赛资格。穆雷首轮鏖战近三个小时,以7:5、6(5)和6:2淘汰乌克兰选手马琴科。瑞士名将费德勒以7:5、3:6、6:2和6:2击败奥地利选手梅尔策。

赛事四号种子、另一位瑞士名将瓦林卡苦战五盘,以4:6、6:4、7:5、4:6和6:4拿下斯洛伐克选手科里泽恩。日本选手锦织圭、克罗地亚名将西里奇、捷克选手伯蒂奇等也顺利晋级第二轮。

三个月禁令解除 刘诗雯正式回归国乒

据新华社北京1月16日电 (记者苏斌)因主观畏难情绪较重而受到队内禁赛处罚的刘诗雯16日正式回归中国乒乓球女队参加训练,这意味着国乒对“小枣”的三个月禁令已经解除,国乒女队主教练孔令辉在接受新华社记者采访时证实了这一消息。

现世界排名第二的刘诗雯缺席了2016年10月在美国费城举行的女子世界杯乒乓球赛。一个月后,国乒宣布暂停刘诗雯近期国际比赛的参赛资格,原因是其“主观畏难情绪较重,人一直处于消极状态”,刘诗雯也因此缺席了年底举行的国际乒联世界巡回赛总决赛。

据孔令辉透露,刘诗雯将不会参加2月举行的国际乒联卡塔尔公开赛,因为报名时间是在1月3日,但她肯定将参加4月的亚洲锦标赛。

优肯篮球训练基地 落户文昌

本报文城1月16日电 (记者刘梦晓 通讯员王光伟)今天,北京优肯青少年俱乐部篮球训练基地落户文昌签约仪式在文昌市高隆湾举行。

文昌是著名“文化之乡”“排球之乡”,近几年大学生排球联赛和八一男排主赛场均在文昌举办,良好的体育氛围和硬件设施等条件为文昌的体育事业发展提供了充足养分。

据了解,此次篮球训练基地落户文昌,将以建设高标准的篮球专业训练场地为目标,引进以八一体工大队男篮二队主教练、国家队助理教练李楠指导的精英教练团队在文昌开展专业的篮球培训,提高文昌篮球运动水平,推动文昌篮球事业的发展。接下来,文昌将进一步完善城市基础设施、提高办赛能力、提升服务保障水平。同时抓住机遇引导广大群众增强体育健身意识,推动全民健身运动深入开展。

三亚市举行围棋邀请赛 孙宜国八段夺冠

本报海口1月15日讯 (记者王黎刚)经过2天6轮的争夺,三亚市围棋协会第四届换届庆典暨第二届绿野科技杯海南业余围棋邀请赛昨天收官,曾获世界业余围棋锦标赛冠军的特邀棋手孙宜国八段,以6战全胜的战绩获得冠军,并赢得3000元奖金。

本次比赛采用个人积分循环赛制,共有40名选手参赛,最小选手陈煜潼9岁,来自山西,最大选手符力55岁,来自海口。曾获1993年世界业余围棋锦标赛冠军的孙宜国八段获邀参赛。孙宜国还曾获得2届晚报杯冠军,6届黄河杯冠军。他在和其他选手的比赛中全部让先。由于实力超群,孙宜国最后仍以6轮不败的战绩夺冠。获得2至6名的选手为:汪承光、钟德坤、谢刚刚、胡江华、王兵。

本次比赛由三亚市围棋协会主办。