



A 帆板选手毕焜： 苦练体能，减轻体重迎奥运

2019年8月14日，2019帆船世界杯本站比赛接近尾声，代表国家队参赛的海南选手毕焜已经提前一轮获得日本站男子帆板RS:X级比赛冠军，为中国队提前获得一张东京奥运会入场券，这也是海南选手获得的第一张东京奥运会入场券。“由于疫情原因，我一直在国内训练和比赛，特别是奥运会延期这一年，我练得非常苦。”毕焜说。

一年来，毕焜在海南和福建两地参加训练。他每天参加水上训练后，还要参加陆地训练。他目前身体的脂肪率是开启职业生涯以来最低的。一年多的体能训练，让他在中国帆船帆板队的体能大比武中名列前茅。国家体育总局要求各项目国家队进行3000米跑测试，中帆协“变本加厉”，又开展了6秒功率自行车、80公斤翻轮胎、平板支撑3项测试，综合测试运动员的爆发力、综合力量和核心力量。在大比武的4项测试中，毕焜有3项进入前两名，其中3000米跑提高10秒，综合成绩再夺第一。他说，“今年以来，我严格执行体能教练的训练方案，在力量、爆发力方面提高很大，接下来还要继续加强有氧训练。”

中国帆船帆板队领队朱新建表示，毕焜平时的训练十分刻苦，经常加练体能。在帆船帆板队，毕焜是运动员代表，经常代表运动员上台发言。在冬训和夏训启动仪式和国家队出征东京的仪式上，毕焜都站在主席台上说出了队友的心声。

不少帆船帆板运动员在下海训练或比赛前，都要往自己的脸上抹上几层厚厚的防晒霜，只有毕焜是个“另类”。他不仅不抹防晒霜，还经常“光着膀子”下海训练。是他要酷？还是自虐？都不是。他其实是为了更好地感受风力。“光着膀子能更强烈和直接捕捉风力和风向，有助于提高参赛水平。”毕焜说。

毕焜身高1.93米，体重80公斤，是一名“中大风”型选手，“小风天”技术差一点。因为体重和身高的原因，毕焜在训练中找到了适合自己身材的训练方法。过去一年，如果在训练时遇上小风天，毕焜会比别人练得更刻苦。通过近期比赛结果来看，毕焜的“小风天”技术有了提高。

与此同时，毕焜还在减轻体重上下功夫。中国帆船帆板队去年在海南冬训期间，海南日报记者注意到，每次训练结束后，大部分队友都去餐厅吃饭了，只有毕焜留下来加练一节课力量训练。“每天要少吃一些，比别人多练一些。要想取得好成绩，我必须控制体重。”他说。

在海南冬训期间，中国帆船帆板队每天上午6点半开练，毕焜常常6点就抵达训练现场。中国帆船帆板队每天下午下海训练，一周至少4次。中国帆船帆板队教练周元国曾获得2000年悉尼奥运会米氏特拉级第5名，这是中国男选手迄今为止在奥运会上获得的最好成绩。面对即将开始的东京奥运会，周元国希望弟子毕焜能冲击这个项目的奖牌。“毕焜是首次参加奥运会。在海南冬训时，我们强化了毕焜的优势，更多地弥补他的短板。”周元国说。

冬训期间，毕焜接受海南日报记者采访时曾表示，“每个运动员都想夺冠，我也不例外。冬训期间我要卧薪尝胆，希望能在东京奥运会上发挥出自己最好的水平。”

编者按

东京奥运，我们来了！ 三名海南选手为国出征

文海南日报记者 王黎刚

延期一年的东京奥运会，将于7月23日举行开幕式。东京奥运会中国体育代表团近日在北京成立。海南选手毕焜、高盼、袁也淳入选出征，创海南选手参加奥运会人数新高。

从1984年洛杉矶奥运会开始，海南体育健儿便在奥运赛场上征战。本届东京奥运会，海南高尔夫球选手和跆拳道选手将首次站在奥运会的竞技场。3名选手参加3个奥运项目的比赛，这也是海南竞技体育的一次重大突破。

高盼



毕焜



B 跆拳道选手高盼： “小钢炮”发高烧不下火线

今年26岁的海南跆拳道队领军人物、中国跆拳道队队员高盼和三位队友，获得了东京奥运会跆拳道项目表演赛的资格。

高盼在女子跆拳道项目最大公斤级别中属于体格偏小的选手，她动作敏捷、爆发力强，有“小钢炮”之称。这门“小钢炮”夺得东京奥运会入场券非常不易。海南体育职业技术学院院长王相周说，高盼非常顽强，训练异常刻苦，承受了别人无法承受的压力。功夫不负有心人，最终，她赢得了东京奥运会跆拳道表演赛的入场券。

为了能够在东京奥运会上实现自己的梦想与目标，高盼和中国跆拳道队的队友、教练员用训练场上洒下的汗水，作为自己2021年的春节礼物。高盼说，中国跆拳道队在2020年底转场到五指山市进行备战训练。她们一天两练，每天都是在高强度、强对抗中度过的，除夕那天和以往相比也没什么特别的。“今年大年三十上午，我们还在训练馆中进行热火朝天的训练，踢击技术是当天训练的重点内容。”高盼说。

在海南体职院跆拳道队教练刘俊炎眼里，弟子高盼意志“超级顽强”。中国跆拳道队2021年在海南体职院五指山国家基地冬训期间，高盼在一次高强度的训练中脚趾骨折，当时她还不知道自己骨折了，只是感觉脚趾剧痛，但她

一直忍着疼痛坚持完成训练。

入选跆拳道国家队，代表中国参加奥运会是一件非常光荣的事，但同时也意味着异于常人的付出。高盼已有5个春节没有和父母团聚。她说：“在运动员眼中没有春节这个概念，冬天正是集训的好时节。不过，春节期间，我还是每天都会和亲人多次进行视频通话聊天。”

高盼是在海南体职院跆拳道队成长起来的一名世界高水平选手。最近一年多来，高盼一直与国家队队员在五指山市进行训练。虽然是在自己的地盘上，高盼也很少出门，唯一一次回队还是为了办理证件。刘俊炎说，师弟师妹们看到高盼回来都很高兴。那两天里，高盼泡在海南体职院训练馆，“客串”教练，给师弟师妹们讲解国家队最新训练方法和理念，还亲自上阵给她们当陪练。

由于新冠肺炎疫情防控的原因，中国跆拳道队队员这一年没有出国参加比赛，仅参加了2020年全国冠军杯比赛。在那场比赛中，“拼命三郎”高盼发高烧不下火线，最终获得了冠军。刘俊炎说，半决赛赛前，高盼已经发烧了。但是她不愿意放弃这次实战的好机会，让队医开赛前给她打吊针。比赛开始后，她才拔掉针头上场。最终，她在发高烧的情况下，连胜两场夺冠。

袁也淳



C 高尔夫球选手袁也淳： 身披五星红旗作战是莫大荣耀

由于疫情原因，东京奥运会推迟一年举行。过去这一年，24岁的海南高尔夫球队队员袁也淳在美国参加了多场美巡赛二级赛，并且取得了不错的成绩，最后时刻进入了世界前60名，搭上了参加东京奥运会高尔夫球赛的“末班车”。

从2019年初开始，袁也淳转战美国，参加美巡赛二级联赛。他转战美国高尔夫球赛期间，海南省高尔夫球主教练张在兴每天都会和他视频联系，掌握他的训练情况。2019年年初，张在兴和助教周让德两人飞赴美国，现场指导袁也淳的训练和比赛。张在兴说，美巡和欧巡二级赛难度非常大，这两项比赛竞争激烈，能在这样的比赛中“杀出一条路”的球员，都具备了超强的心理素质。

袁也淳在美国的生活全是围着高尔夫球转，每天他都要在练习场练球，然后下场训练。在练习场“泡”四五个小时，对他来说是家常便饭。长杆、短杆和推杆，他都要反复练习。袁也淳的妻子罗莹在美国陪伴他。袁也淳说，在美国征战光辉国际巡回赛，需要到处飞来飞去。有一个家在背后支持我，我觉得是莫大的慰藉。

袁也淳在美国这两年的高尔夫球训练生活，过得很辛苦。他说，作为一名职业高尔夫球手，除非可以在美巡赛上常年保卡，否则生活并不易。“光辉国际巡回赛的奖金比较低，只有美巡赛的十分之一，必须每周努力在比赛中打出好成绩。去年，我创下

了连续十周参加美巡赛二级赛的纪录。”

除了打高尔夫球，袁也淳在美国闲暇之余也会钓鱼。他认为，钓鱼有助于提高高尔夫球成绩。“每次钓鱼前，我都觉得自己能满载而归，但是其实经常是空手而归。我很享受钓鱼的全过程。在高尔夫球赛场上，这种意识对我参赛很有帮助。”

今年6月中下旬，当全世界高尔夫球迷的目光都投向美国公开赛时，袁也淳铆足劲全力一搏。他在美国堪萨斯州威奇托参加了4轮威奇托公开赛，全场排名并列第19位。这是他本赛季第9次获得美巡赛二级赛的前25名。凭借这一站的成绩，袁也淳进入东京奥运会60人参赛名单，排名第57位。

袁也淳说：“能够站在奥运会赛场，身披五星红旗作战，是我莫大的荣耀，也是我一直以来的目标之一，没想到这么快就能实现。我心里很开心，也能感受到肩上沉甸甸的分量。”

7月17日，袁也淳回到北京为参加东京奥运会做准备。第一次站上奥运会的舞台，袁也淳希望自己能有机会冲刺奖牌。他说：“看着国旗在奥运赛场上升起，听到国歌奏响，对于每一位中国运动员来讲意味着一切。每一次，在电视上看到这样的镜头，我心里都非常感动。”

(本版图片为资料图)

那些年，征战奥运的海南人

1984年 洛杉矶奥运会

女子射箭 吴亚南
(获个人全能第8名，并在70米和60米距离的比赛中打破奥运会纪录。海南参加奥运会的第一位女选手、海南体育史上第一个打破奥运会纪录的运动员)
撑杆跳高 吉泽标

1988年 汉城奥运会

中国男篮 宋力刚
游泳 黄国雄
射箭 马少荣
体操 王崇升
(与队友合作获男子团体第3名)

1992年 巴塞罗那奥运会

中国男篮 宋力刚
(首场对阵安哥拉队肩部受伤后退出比赛)

1996年 亚特兰大奥运会

女足 韦海英
(与队友一起获得女足比赛亚军)

2004年 雅典残奥会

乒乓球 黎玉强
(女子TT10级个人铜牌获得者、女子团体6-10级金牌获得者)

2008年 北京奥运会

帆船比赛
邓道坤/王伟东、陈秀科/罗友佳
(这是我省培养的选手首次出现在奥运赛场上)

2012年 伦敦奥运会

帆船比赛 邓道坤/王伟东

2016年 里约热内卢奥运会

女子470级帆船比赛 黄丽珠
(海南省培养出的首个女子奥运会选手、我省唯一一名参加里约奥运会的选手)



吉泽标



黎玉强



黄丽珠(右)和王晓丽(左)在训练中。



邓道坤(左)、王伟东参加比赛。

文字整理 徐珊珊 制图 孙发强