

2021  
数你牛  
赛场拼搏

毕焜 黄莹莹  
邱灼 袁也淳  
全运会海南摘金选手

王慧敏  
海南琼中女足前锋

奖牌刻满你的风采

文海南日报记者 王黎刚

4 金 | 全运会海南体育代表团摘金数



2021年，对海南竞技体育来说是难忘的一年。在这一年举行的陕西全运会上，海南体育代表团获得了4枚金牌，这是海南建省办经济特区以来参加全运会取得的最好成绩。

海南女子冲浪队21岁的黄莹莹获得了全运会史上第一枚冲浪金牌，她决赛的对手是河南队的王雪银。决赛当天台风来临，万宁日月湾的海浪达到1.5米以上，这给了黄莹莹充分的发挥空间。最终，她以高难度和稳定的发挥夺冠。黄莹莹的这枚金牌来之不易，四分之一决赛时，她曾一度落后对手5分，好在当时她及时“抓住”了一道大浪，完美完成了“浪顶回切”等技术动作，惊险逆转对手进入4强。

在全运会冲浪男子短板决赛中，海南冲浪队的黄一格和邱灼成功会师男子短板决赛。这场决赛成了海南队的“内战”。最终，18岁的邱灼力克“大哥”黄一格，获得冠军。别看邱灼年龄不大，但却是一名冲浪老将。5岁第一次接触冲浪，14岁入选海南省冲浪队，经过4年的专业训练就夺得了全运会冠军，并入选国家男子冲浪队。

全运会夺冠后，邱灼说：“拿到冠军非常开心，决赛的浪况很适合自己。海南队包揽冠亚军，要感谢教练，他们辛苦了。”

海南帆板队毕焜以绝对的优势，获得了全运会男子帆板RS:X级冠军。这是海南体育代表团在第14届全运会上夺得的第一枚金牌，是海南帆板选手时隔20年后在全运会上再度夺金，也是海南帆板男子选手在全运会上首次摘金。

男子帆板RS:X级比赛共有13名选手参加，他们当中不乏世界杯赛亚军、亚运会冠军、亚锦赛冠军和全运会冠军，比赛竞争非常激烈。在12轮的比赛中，毕焜的技战术发挥堪称完美，特别是前8轮拿下了6个第一名，奠定了夺金的基础。

参加东京奥运会的帆船帆板选手回国后，全部被隔离在辽宁丹东，28天足不出户，对选手的状态颇有影响。为了让毕焜更好备战，海南队工作人员提前将体能训练器材运到了他隔离的房间。隔离期间，虽然不能下海，但毕焜天天在房间进行体能训练。毕焜的主管教练李锋也为他制定了详细的训练计划。他苦练体能，每天的陆地训练量非常大，骑自行车、划船，以此增强力量和耐力，并减轻体重。此外，他努力提高技战术意识，在训练中有意识地感受风向，学会“抓风”。

在今年的全运会中，袁也淳夺得了海南高尔夫队参加全运会以来的第一枚高尔夫球金牌。在4轮72洞的比赛中，袁也淳和上海队的吴阿顺一直“死磕”。两人的差距就在一两杆，谁稍有不慎就会“掉队”。他说，早就预见到了比赛的残酷性，已经做好了心理准备。

袁也淳非常感谢海南体育职业技术学院两年前把他和几名队友送到国外训练。在技术、心理及体能方面都经受了考验，得到了提升。

6 球 | 王慧敏在中国足球协会女子乙级联赛决赛中的进球数

“这场比赛实在是太不容易了，大家一开始都以为2022年女甲‘没戏了’，结果，我们还是拿到了入场券，这是全队顽强拼搏的结果。”12月17日下午，2021年全国青少年校园足球大学生女足联赛暨中国足球协会女子乙级联赛决赛在福建漳州结束，海南琼中队以6战5胜1负的战绩，获得了亚军，同时也赢得了参加2022年女甲联赛的“入场券”。司职前锋的王慧敏在本次比赛中踢进了6个球，是队中的主要得分手。

回顾6场比赛，最让这名琼中姑娘难忘的是，半决赛时对阵武汉体院队的那一场，“这场比赛非常关键，获胜的球队才能赢得下赛季女甲入场券。对手的实力的确比较强，比此前和我们交锋的4支球队实力高出很多，对手阵中也有多名职业球员。”王慧敏说。

在这场半决赛中，王慧敏拼尽了全力，武汉体院队的后卫在90分钟的比赛中几次将王慧敏铲得“人仰马翻”。

“好在我没有受伤，不过比赛还剩最后几分钟时，我已经有了抽筋的感觉。”她说，这场比赛踢得非常激烈，武汉体院队一直到补时还剩1分半钟时，还是以2:0领先，这个时候很多人都以为海南琼中女足的2022年女甲“没戏了”。

“我们没有放弃，一直在拼搏，教练员陈婉婷在场边大声鼓励我们，还有机会，抢起来。”王慧敏说，最终，在最后1分半的时间里，海南琼中队依靠两个点球将比分扳平。

在王慧敏眼中，团队中的每一个人都在这场比赛中用尽最大努力。海南琼中女足4个月前重新组建，著名教练陈婉婷担任主教练。王慧敏说，陈婉婷就像邻家大姐姐一样，在训练中要求严格，在生活中非常照顾队员们。“有时候我们训练达到了她的要求，或者是教学赛表现出色，她会自掏腰包买奶茶犒劳我们。”王慧敏说。

海南琼中女足在陈婉婷的调教下进步很快，这一点王慧敏深有感触。球队以“4321”战术为主，王慧敏担任突前的前锋“1”。“担任突前前锋责任较大，既要能攻城拔寨，还要拉边扯动，为后插上的队友制造机会。这4个月跟随陈婉婷教练训练，我的战术意识提高较快。”王慧敏说。

6战5胜1负，获得了2021年女子中乙联赛亚军，看似轻松，其实海南琼中队此前4个月的训练非常艰苦和有针对性，这也是球队获胜的保障。王慧敏说，球队这4个月辗转上海、北京、山东等地拉练。在高强度对抗中，球员的战术意识和体能也在不知不觉中有了提高。

“2021年我们取得了满意的成绩。2022年，我们还会继续努力，在女甲联赛中取得更好的成绩，为海南添彩，为祖国增光。”采访最后，王慧敏自信满满地说。



海南琼中女足前锋王慧敏(右)。海南日报记者 李天平 摄

这张入场券是拼来的

文海南日报记者 王黎刚