

## 壁球好手齐聚大连

## 全国锦标赛“打得过瘾”

本报记者 扈建华

3月25日至26日，“中国银行杯”2023年全国壁球锦标赛在辽宁省大连市西岗体育馆进行，来自全国各地的近200名选手参与角逐，最终13个组别的冠军花落各家。这是全国壁球锦标赛时隔3年之后再次进行，也是大连市今年的首个国家级赛事。“能和来自全国各地的高手在全国最高水平的赛事中同场竞技，太过瘾了，很期待下一次能够再参加全国比赛。”这是参赛运动员的共同心声。

本次比赛设男子组、女子组、青少年（男、女）U11-U17组和混合双打组共13个组别，其中混合双打组别是国内壁球赛事首次设置。青少年采用全排名赛制，给小选手创造更多锻炼机会，本次比赛年龄最小的运动员仅7岁。

本次赛事由国家体育总局小球运动管理中心、大连市体育局、大连市西岗区人民政府、大连市体育总会主办，大连市西岗区文化和旅游局、大连市壁球协会、大连文谷双语学校、大连兴达意民文化体育产业有限公司承办。大连市体育局局长温殿斌表示，此次赛事是大连市倾力打造的“时尚大连”赛事集群重要品牌赛事之一，也是大连市推动壁球运动发展、打造“中国壁球之都”的重要赛事抓手。

壁球运动集竞技性、健身性和观赏性于一体，通过此次比赛加强了国内壁球爱好者之间的交流、促进了壁球运动发展。杭州亚组

委国博壁球馆运营团队来到大连观摩比赛并与大连市壁球协会进行经验交流，国家壁球集训队的队员们也参加到此次比赛之中，以实战检验前期集训效果，为后续备战国际比赛明确方向。

体育总局小球中心主任贺凤翔在与大连市壁球协会交流时表示，壁球项目要通过构建覆盖全国的赛事活动体系、运动水平等级体系、教练员（社会体育指导员）、裁判员水平等级体系和场地设施标准等级体系，规范引导项目发展，让壁球项目成为安全方便、经济实惠和群众举步可及的健身选择，推动项目高质量发展，更好落实全民健身国家战略，不断提升群众健康水平。

精彩的比赛引来赛场边阵阵喝彩，高水平选手上演了多场精彩对决。青少年组小选手的比赛也吸引了很多关注，虽然动作稍显稚嫩，但小选手们专注的神情和对比赛的投入让人感动。走下赛场，无论输赢都会得到父母的拥抱，很多小选手或激动或遗憾地掉下眼泪，父母也是眼眶湿润。小选手们在比赛中体会到了顽强拼搏、永不放弃的体育精神，家长和孩子之间的感情也更加深厚。

两天的赛程共进行了400多场比赛，最终产生了各组别冠军，其中来自国家集训队的周志强、李东锦分别获得男子、女子组冠军，周志强还和李东锦搭档获得混合双打组冠军。

(大连3月26日电)



青少年组小选手在全国锦标赛的比赛中。

赛事组委会供图

本报记者 徐泽藩文/图

“嘭、嘭、嘭……”壁球击打在墙壁悦耳的声音，伴随着队员们的呐喊声、奋力救球脚步声，国家壁球集训队的冬训在对抗训练中进入尾声。

在2023年全国壁球锦标赛之前，国家壁球集训队在南京进行了为期一个多月的封闭冬训。通过训练，队伍在体能和技战术方面获得了很大提升，同时全队狠抓作风建设和反兴奋剂教育，以高标准、严要求积极备战本年度的国际比赛。

2月9日至12日队伍进行了集训选拔，通过基础体能、专项体能和选拔赛的筛选，6名男子运动员、4名女子运动员组成了目前的国家壁球集训队。集训队教练朱瑞表示，冬训有体能和技战术两个主攻方向，“首先是帮助队员尽快恢复体能，针对力量、速度、耐力做提高。集训从夯实基本功和基本技战术开始，一个多月下来，队伍的体能状态和技战术水平有了较大幅度提升。”

主教练兼队员李东锦介绍：“封闭集训以来自己全身心投入到系统训练中，体能和技术有了很大提升，之后还需要加强体能储备和球感恢复。”作为主教练，李东锦负责把握队伍总体训练方向、制定训练大纲，她是

征战过3届亚运会的老队员，在队中发挥着榜样力量和技战术“传帮带”作用。她表示，自己比较了解每个队员的技术特点和整体情况，无论是作为主教练还是老队员，都希望把自己多年在球场上积累的经验传递给年轻球员。

男队员周志强在几次队内比赛都取得了不错的成绩。他表示：“集训效果很好，体能方面有较大提升，在技战术方面尤其是如何抓住机会得分、如何保障回球质量以及场地步伐的高效运用上，自己还要加强。”女队员卢春静表示：“集训的系统、深入和强化使我的技术能力有了提高，自己的一些专项技术还比较薄弱，后面的集训中要积极加强。”

朱瑞介绍，队伍计划在下一个周期对各小项技战术进行重点打磨，逐渐把打法和战术定型，继续强化体能，再拉高水平。同时根据全国锦标赛的情况，结合队员入选、队内赛成绩的情况，队伍人员会再进行筛选。

## 严格选拔 狠抓体能

## 国家壁球集训队冬季收获满满

队伍自集训以来进行了多次队内比赛，通过计算队内排名和采用短分制等方式调动大家的积极性，同时及时发现队内训练的短板，以问题为导向积极调整训练。队内比赛时，不上场的队员会在场边担任裁判。朱瑞表示，这也是鼓励大家研究规则的一种方式，“通过担任裁判，大家对球的预判、落点，包括一些高水平球的处理有了更清晰的认识，对队员的学习价值很大。”

为强化队伍作风建设，集训期间队伍狠抓队规队纪学习和反兴奋剂教育。体育总局小球中心主任贺凤翔要求国家壁球集训队在思想上高度重视，有高度的荣誉感和责任感，进一步加强思想道德和作风建设，严格遵守纪律，强化自我管理，严肃认真对待反兴奋剂工

作，预防伤病，扎实训练备战，在赛场上展现中国壁球的风采。

全国锦标赛之后，队伍将继续集训，并计划于6月参加在中国香港举行的亚洲个人锦标赛，以及6月下旬在杭州进行的亚洲混双锦标赛。



国家壁球集训队在冬训中。

## 李东锦：只要国家需要，我就一定站上赛场



李东锦在全国锦标赛的比赛中。 赛事组委会供图

本报记者 徐泽藩

在刚刚结束的全国壁球锦标赛中，李东锦获得女单、混双两个项目的冠军，状态出色。尽管已经多次参加国际比赛，又曾有几年远离赛场，但老将李东锦今年再一次迈上了备战国际比赛之旅。这一次她不仅要作为运动员备战，还担任了国家壁球集训队主教练。既要在训练场上挥洒汗水，也要引领全队的航向。冬训开始以来，她带领队伍努力备战，力争在国际赛场上取得突破。

李东锦少年时期曾练习羽毛球，2008年她转项训练壁球。虽然是“从零开始”，但她通过大量的艰苦训练和外出参赛，水平迅速提升，开始驰骋国内壁球赛场。2010年，17岁的她作为国家队队员，征战广州亚运会。此后作为主力队员参加2014年仁川亚运会和2018年雅加达亚运会。

2013年的东亚运动会上，她击败了当时中国香港排名第一、世界排名前十的选手，获得当届赛事亚军。要知道，中国香港队在亚洲范围是壁球强队。回忆

起这次比赛，她说，“虽然对手实力非常强，但自己放手去打、努力去拼。当时虽然训练条件有限，但是我和教练一点点摸索出了战胜对手的方法，队伍在不断进步。”2014年的亚洲沙滩运动会，她夺得铜牌。此外，她在2010年打进中国公开赛四强，也在2019年的中国公开赛上战胜过前世界第一的埃及选手，多次突破中国壁球历史上的最好成绩。

十多年来，李东锦长期保持了国内壁球“一姐”的实力和地位。当被问及保持状态的“秘诀”时，她说，“其实没有捷径，就是耐心和恒心，同时也要相信自己。哪怕一开始落后，但通过持续努力和学习，去追赶甚至超越对手。一步一个脚印，战胜自己。”这既是李东锦壁球生涯的心路历程，也是她对年轻球员的期望和寄语。

2017年，李东锦研究生毕业，留在了就读的上海体育学院任教。虽然留校工作期间还经历了生育，一度中断训练，但她没有放松对自己的要求，生育后坚持抽空训练。今年国家集训队进行选拔备战本年度国际比赛，她毅然选择加入，“只要国家队有需要，我就愿意再次站到

赛场上，再努力、再尝试一次。”

对她而言，这次入队更为特殊，除了自己要训练备战，她还担任了壁球集训队的主教练。“留校工作以后，积累了不少技战术教学的经验，希望把这些经验和自己当运动员时的经验传递给年轻球员。感觉自己肩负起了更多责任，希望带着大家一起前进，力争在国际赛场上取得好成绩。”作为老将，重返赛场首先要克服的就是体能关，“虽然身体没法跟年轻球员相比，但在循序渐进的恢复下，自己的体能状况也逐渐达到参赛要求，通过了体能测试。之后还需要继续加强体能。”

李东锦在队中还担起了心理教练的责任，队员们普遍年轻、缺乏大赛经验，她时常鼓励他们，“赛场上什么都有可能发生，首先要敢去想”，帮助年轻队员树立信心。日常训练中，她也不时跟队友沟通具体的技战术和细节的处理。

十余年征战赛场，李东锦在每次的训练课中仍然保持了高昂的热情。“首先就是热爱，只有热爱才能坚持下去。壁球是自己最擅长、最热爱的项目，希望持之以恒地推广这个项目，去实现自己的价值。”李东锦也对引她走上壁球之路的上海体育学院教师、前国家壁球队主教练蒋健心存感激，她希望传承蒋健对壁球事业的奉献精神 and 一腔热爱。



周芃霖(左)和同学们一起上壁球课。

本报记者 扈建华文/图

“壁球比赛的发球规则是什么？”“壁球场地上的标线分别代表什么意思？”

……面对主持人的提问，场下的同学们踊跃举手，一一给出了正确答案。别看这些同学们年龄不大，却都已经上过壁球专业课程，能够拿起拍子下场实战的好手了。

在2023年全国壁球锦标赛举办期间，由国家体育总局小球运动管理中心、大连市体育局主办，大连市壁球协会、大连文谷双语学校、大连市西岗区雪狼壁球俱乐部承办的“壁球进校园”主题活动来到大连文谷双语学校壁球馆。

为了让同学们更形象地了解壁球相关知识，活动现场以生动活泼的形式展示了壁球发展历史、比赛规则、比赛技巧等相关知识，还通过互动游戏的方式，加深了同学们对壁球运动的认识。

壁球是一项国内新兴的运动。通过近几年的发展，大连成为走在全国壁球运动发展前列的城市，无论是市民对壁球的认知度、场馆的专业性还是国际性赛事的举办，大连都做了很多尝试。2015年大连市壁球协会成立，这是全国首家市级壁球协会，多次举办国内、国际赛事及培训，壁球也已经进入大连文谷双语学校和大连枫叶国际学校（甘井子校区），成为这两所学校的必修课、选修课、校本课。

在此次进校园活动中，来自壁球国家集训队的卢春静、周芃霖来到现场，为同学们进行了表演赛。“太快了！”“我是不是也能和他一样啊？”两位队员的精彩表现引起了同学们的阵阵赞叹。表演赛之后，卢春静和周芃霖还下场指导，和同学们一起上了一堂壁球实践课。

卢春静说：“看到这个年龄的同学们，就想到自己初中的阶段，从对体育的懵懂到坚持练习壁球。希望他们能喜欢壁球，多打壁球，将来为中国壁球运动多尽一份力。”

(大连3月26日电)

『我是不是也能和他们一样？』