

以赛代练促提升

中长跑新锐刘德助志在亚运

本报记者 李东焯

“训练水平还是稍微差点，连续作战能力需要加强。接下来会去高原训练，提升自身能力。同时也会反复观看一些比赛最后一圈的视频，做出应对的方案。”在8月3日进行的成都大运会男子1500米比赛中，刘德助虽然没有登上领奖台，但是他在比赛中收获了成长。

成都大运会男子1500米比赛高手云集，竞争异常激烈，其中包括摩洛哥奥运选手阿纳斯，他不但参加过东京奥运会和俄勒冈世锦赛，7月份刚刚跑出3分32秒87。因此代表华中师范大学出战的刘德助既有压力又有动力，与高手过招更有锻炼价值，对于他接下来出战亚运会大有益处。男子1500米的比赛，预赛刘德助处在第三组，他跑出3分45秒07的成绩进入决赛。8月3日的决赛中，刘德助以3分42秒55的成绩，收获第七名。

回顾世界大学生运动会历史，中国代表团还从未在男子1500米项目中取得过奖牌，在所有男子中长跑项目中，也只有赵冉和腾海宁拿到过半程马拉松金牌和800米银牌。刘德助认为，要靠科学的训练方法追赶世界顶尖水平。我们还需更加努力。每个方面都有差距，我们的速度能力都不够。

刘德助曾在2021年全国室内田径锦标赛上以1分49秒55的佳绩打破男子800米全国室内纪录。本赛季，刘德助的成绩不断攀升。他在3月中旬举行的2023年全国室内田径锦



刘德助潜心备战亚运会。

标赛男子1500米预赛中跑出3分43秒40的成绩，打破王少杰2019年创下的3分45秒36的男子1500米全国室内纪录。当时，刘德助的教练石鹏曾表示，“这是一个意料之中的成绩。刘德助现在还在一个基础期往高水平走的过渡期，他的成长空间还很大。”

近年来通过在美国的训练，刘德助的竞技水平持续提升。5月初的美国加州胡桃市田径节上，刘德助在1500米项目中以3分48秒64的成绩位列小组第七。5月中旬，他在一场男子800米比赛中跑出1分47秒36的个人最好成绩，创近9年来中国男子800米的最好成绩。这次在波特兰田径节男子1500米比赛中，刘德助跑出3分38秒88的成绩获得第二名。这一成绩能排在本赛季亚洲第二位。

刘德助的出色表现是他刻苦训练和不断努力的结果，也为中国男子1500米项目注入了新的活力。石鹏曾表示：“刘德助在1500米比赛中跑出3分38秒88的中国近20年最好成绩。6周5赛的美国训练告一段落，有提高也有不足，得到的皆是收获。平复好心情，继续迎接新的挑战。”

此后，在沈阳冠军赛上刘德助取得两枚金牌，并成功入选亚运阵容。泰国亚洲田径锦标赛，他为中国队拿到久违的男子1500米奖牌，在800米的比赛中创造了1分46秒77的好成绩，成为中国队历史第四人。

近些年，在队伍和教练的支持和培养之下，在队友的陪伴和鼓励下，刘德助经过打磨正在慢慢成长，愈发成熟和稳重。在亚锦赛登上领奖台后，刘德助就说过自己本赛季的终极目标——“登上亚运会的领奖台。”至于备受关注的全国纪录，正如石鹏所言：“刘德助和谢冬生已经具备了打破纪录的能力，目前来看只是等一场合适的比赛，不远了。”



易思玲(右)指导队员训练。

本报记者 黄心豪

日前在广东省黄村体育训练中心射击馆举办的中国体育彩票·2023年广东省青少年射击(步手枪)锦标赛上，有一位身穿休闲服装的女教练备受关注，她时而专注射击馆内青少年的表现，时而与各地市射击教练交流。对于射击，她侃侃而谈，有着独到的见解。她就是2012年伦敦奥运会中国代表团首金得主、广东省射击队总教练易思玲。

易思玲担任广东射击总教练已有一年多。这一年，她要做好广东射击发展的顶层设计、实施方案，到广州、深圳、东莞、珠海、惠州等地调研，了解基层发展射击的情况，挖掘更多优秀后备人才。

易思玲与省队教练一起观看了本次广东省青少年射击锦标赛，希望能够挖掘更多优秀的射击苗子。易思玲介绍，该比赛是新周期广东射击最高水平的比赛，是检验广东射击优秀后备人才的重要平台。她认为赛事有三大亮点：一是分组和设项做了调整和修改，让更多青少年有机会参赛。首次增设丙组比赛。甲组和乙组年龄组相对缩小细化，甲组为2005年及以后(18岁及以下)，乙组是2007年及以后(16岁及以下)，14岁以下的青少年均可以参加丙组比赛。二是设置更多小项，调动各地市参赛积极性，促进射击梯队建设。三是广东各地市发展射击运动各有特点。

本次比赛涌现了不少神枪手，共有25人达到国家一级运动员的成绩标准，23人达到国家二级运动员的成绩标准。东莞

队桂旗峰、王雨棋等纷纷打破广东省青少年纪录。广州荔湾区小学六年级学生、13岁的何婉宁在丙组女子10米气步枪个人(60发)赛中，以616.7环的总成绩夺冠，成为该组唯一一名达到国家一级运动员成绩标准的运动员，令人称赞。

易思玲说，广东各地正借助科技、生物力学等手段发展射击运动。广州、东莞、深圳、珠海等城市射击(激光模拟器)进校园开展较好，让青少年更安全地接触射击运动。广州射击基础好，各区比较重视；东莞有10个镇以上都在大力发展射击运动，成立了射击俱乐部培养人才；深圳日益重视培养本土运动员，加大了激光射击模拟器进校园的力度；珠海正建设体育综合楼(馆)，其中有两层楼专门作为射击馆，大力发展射击运动。易思玲建议，希望今后能举办更多的国家级、省级青少年比赛，以竞赛为杠杆，让广东射击小将能得到比赛的锻炼，涌现更多的优秀后备人才。

今年34岁的易思玲已是两个儿子的妈妈，有着令人羡慕的幸福家庭。易思玲始终心系射击事业。由于广东射击馆是2001年广东九运会时所建场馆，目前已相对破旧，广东省体育局和广东黄村体育训练中心决定将重建广东射击馆。因此，广东射击队无法在旧馆训练，易思玲只能带队前往四川集

训，而训练时间往往不少于一年，“背井离乡”、勇毅前行，只为射击未来。易思玲是目前广东射击历史上唯一的奥运冠军，易思玲表示，希望借2025年粤港澳大湾区全运会和新射击馆建设的契机，培养更多的人才，期待广东再培养出奥运冠军。

奥运冠军易思玲下「基层」寻找神枪手



刘德助(左一)在比赛中。

李凯尔：让我们全力以赴共创美好

本报记者 扈建华

加入中国男篮之后，李凯尔多次在个人社交媒体发布自己和球队合练的动态。中国男篮之队的社交媒体也发布了多条中国男篮训练的视频，其中李凯尔的表现颇为引人关注。目前中国男篮仍在欧洲拉练，李凯尔什么时间能代表中国男篮在热身赛中上场，是球迷们十分关注的焦点。

7月24日，中国篮协宣布李凯尔获得中国国籍之后，经过几天的准备，28日李凯尔就来到斯洛文尼亚和中国男篮会合，并且发布了与主教练乔尔杰维奇和周琦、王哲林、张镇麟等人的合影，配文是“谢谢所有人让今天成真”。

在中国篮球队发布的训练视频中，戴着护目镜的李凯尔已经加入球队的5对5全场合练中，不管是自己持球还是接队友传球后进攻，他的状态都不错。在另一个视频中，男篮队员们练完力量之后，又加练了投篮，李凯尔在投了两个篮之后给队友传了球，表情比

较放松，全队训练氛围也很轻松。

对于李凯尔来到球队之后的训练，乔尔杰维奇说：“比起李凯尔，其他球员的进度要领先一点，我们还有时间让他调整好状态，我们必须保持谨慎，因此没有超负荷训练。”

乔尔杰维奇说，自从李凯尔与球队会合的第一天起，他就展现出了很大的热情，他与所有人沟通都很好，这对队伍而言是非常积极的。“他微笑着来球馆、微笑着训练、微笑着离开球馆。能执教他是一件很棒的事，我希望他能帮助我们，在未来合作进步。但我们也必须谨慎小心，因为队伍已经打过比赛了，其他人合练的时间比他长，他可能还需要多一点时间，我们正在步入正轨，未来几天他可以适应队伍了。”

关于李凯尔归化的故事已无须赘述，在获得中国国籍之后接受媒体采访时他表示：“在中国我感觉就是回到了家，被家人真诚地欢迎接纳，这让我知道中国对于家的重视，这对我来说同样是一个很重要的价值理念。”

李凯尔的外曾祖父是中国人，出生在深圳，寻根溯源对于李凯尔和他的母亲苏珊娜来说意义重大。当看到自己的名字被列入族谱，李凯尔觉得很有意义，“能够致敬我的家人、致敬我的根，致敬过去，致敬传统，对我来说意义很大，我也想继续将传统发扬光大。”

在加入到中国男篮之前，李凯尔已经和乔尔杰维奇有过面对面的交流，他也对王哲林、崔永熙等球员有一定的了解。从以往的比赛来看，李凯尔有能力打5个位置，这会中国男篮的阵容可选择性和战术安排更加丰富，尤其是在他擅长的锋线，乔尔杰维奇可以在他和崔永熙、张镇麟、周鹏、朱俊龙、曾凡博等人之间从容调配人选，这几位锋线球员的身体条件，即使拿到世界杯赛场也是数一数二的水平，这和2019年世界杯时中国男篮薄弱的锋线力量不可同日而语。

对于自己在队中的定位，李凯尔此前接受采访时曾表示：“我认为我是一个天生的领袖，但我不是一个喜欢指挥别人做事的人，我

希望用我的经验在不同情况下帮助我的队友，互相建立信任，我想这样的关系对我来说意义非凡。”

有意思的是，李凯尔到队后的第一天，崔永熙就发了和李凯尔的合影，并配文：“热烈欢迎李凯尔同志！学习锤哥好榜样，锤哥帮我提升球技，我帮锤哥提升中文！”看得出来，李凯尔在队中的人缘已经建立起来了。

现在关注中国男篮的球迷都在期待着，哪一天李凯尔能真正代表中国队在比赛中出场。按照中国男篮的热身赛计划，球队将于北京时间8月5日凌晨参加在意大利北部城市特伦托进行的特伦蒂诺杯比赛。除了中国男篮之外，还有佛得角队、土耳其队和东道主意大利队，赛制十分紧凑，中国队与佛得角队、意大利队与土耳其队将分别交手，胜者争夺冠军，负者争夺第三名，两天两场比赛结束战斗。

从7月底李凯尔与中国男篮会合开始算起，到特伦蒂诺杯开赛有超过一周的时间，经

过这一段时间的磨合，不知道届时乔尔杰维奇会不会在这次比赛中安排李凯尔上场。

意大利的比赛结束之后，中国男篮将前往德国继续参加热身赛，之后回到深圳参加“国际团结杯”。“国际团结杯”与塞尔维亚队的比赛是中国男篮在世界杯之前的最后一场热身赛。深圳是李凯尔外曾祖父的故乡，据报道李凯尔的很多家人都会来看这场比赛。相信随着中国男篮备战的推进，李凯尔代表球队的首次亮相不会等到深圳之行。

中国男篮在世界杯的目标十分明确，就是成为亚洲成绩最好的球队进而拿到巴黎奥运会参赛资格。亚洲球队中直通巴黎的资格只有一个，要达成这一目标并不容易，其他亚洲球队也在厉兵秣马，如从跟腱伤病中康复的哈达迪近日已经回到伊朗队开始集训，世界杯东道主之一的菲律宾队也将迎来主力克拉克森，后者上赛季在美职篮爵士队有场均20.8分和4.4次助攻的表现。

李凯尔说：“对于世界杯，我们就是全力以赴，我们站在一起，付出所有。无论是训练、比赛还是困难时刻，我们要利用一切机会变得更好。只有这样，无论比赛结果怎样我们都能坦然接受。”