

# 上帆为一流选手搭建高水平舞台

■本报记者 吴姝

阳光照耀着滴水湖湖面，泛起粼粼波光。在三月的最后一天，首届上海帆船公开赛落下帷幕。在“一村”(赛事村开放)“一日游”(黄浦江帆船巡游)“一演”(赛前交响音乐会)后，为期三天的正赛于3月29日至3月31日在滴水湖上演。多彩的活动为比赛谱写了华丽的序曲，三天来多变的天气又为帆船赛增添了不一样的音符，这来自世界各地及全国各省市的参赛选手们能够御风而行，尽兴而归。

在滴水湖的上下水码头，完赛后的ILCA6级别选手只身一人拖着帆船上岸。通过帆号，记者找到了今年将代表中国出战巴黎奥运会的上海姑娘顾敏。在去年举行的亚洲帆船锦标赛暨巴黎奥运会亚洲区资格赛中，一举夺冠的顾敏获得奥运门票。距离巴黎奥运会已不远，她的日程安排得十分紧凑，这位在淀山湖边长大的姑娘此次回到家乡只待短短六天。

“3月26日从福建东山训练基地赶来参加上帆，比赛结束就要离开，因为马上就要去法国参加帆船世界杯。”顾敏说，巴黎奥运会前的比赛机会很少，因此她想借上帆寻找实战状态，“这场公开赛邀请了很多高手，特别是国外选手中基本为男选手。在国内比赛中，男女运动员同场竞技的机会并不多，而这次男女同赛，使比赛竞争非常激烈。以往我只有在海外才能感受到这种比赛氛围。”

在35名参加ILCA6级帆船群赛的选手中，既有曾带领中国帆船队征战数届奥运会的英国教练乔恩·埃米特，也有六届世锦赛冠军、43岁的波兰名将马辛·鲁达夫斯基，还有杭州亚运会男子ILCA4级冠军、泰国16岁小将韦卡·巴努布南德等。和顾敏一样，即将征战奥运的埃及姑娘库鲁德·曼西也希望借此机会以赛代练。

来自世界各地的帆船高手以及来自福建、海南、广东、江苏、四川、浙江、上海等中国省市的运动员们在同一赛场一较高下。“一旦风力较大，男运动员就具备优势，他们力量更强，所以我得更努力去操控方向，来赢他们。”作为我国唯一一位获得ILCA6级帆船巴黎奥运资格的女将，顾敏表示：“正好借此机会，可以和国外男子选手进行对比，在他们身上取取经。”

“作为主办方来说，我们举办上帆目的之一，就是为国家队备战奥运会、各省市队伍备战全运会提供一个高水平比赛的平台。”上海东浩兰生赛事管理有限公司总经理朱骏峰表示，“从奥运会项目ILCA6级女子组竞赛结果来看，冠亚军分别由中国选手陈佳铭、尚姿彤、顾敏获得，她们都达到了自己的参赛目标。”陈佳铭的成绩在ILCA6级公开组(男女混合)中也名列第一，葡萄牙男子选手圣地亚哥·桑帕约斩获亚军，尚姿彤获得铜牌。



上帆正赛在滴水湖举行，参赛选手们御风而行。

本报记者 陈龙摄

## 转型“菜鸟”，帆船老将开拓新“蓝海”

■本报记者 吴姝

从徐莉佳、张东霖再到顾敏，上海这座依水而兴的城市孕育了一代代“海的女儿”。在首届上帆正赛中，徐莉佳、张东霖这两位ILCA6级(小帆船)世界冠军，带领各自的船队跃入J80级(大帆船)的舞台，她俩都笑称自己是“大帆船的新手”，抱着学习的心态来参加这场家门口的比赛。

“不少国外选手可以跑几十种船，而且全都经验丰富，”在37岁的奥运冠军徐莉佳看来，除了奥运级别的帆船赛事外，国内还有九成的航海运动领域没有得到开拓。为了填补空白，徐莉佳于上个月创立了自己的船队，主攻大帆船项目。

此次比赛，“莉佳航海队”的战术师兼主缭由吉姆·约翰斯通担任，这位54岁的美国人不仅是ILCA6级的世锦赛

冠军，还曾担任过美国前总统克林顿的教练，是一位能驾驭多种船型的“多面手”。因为舵手徐莉佳和主缭位置较近，他俩可以及时沟通战术安排。此次上帆J80级比赛共有25条船参赛，莉佳航海队在最后阶段被上海浪浪帆船队反超，名列第二。“上帆是我第一次组队参加大帆船比赛，第二名的成绩已经超出我的预期。”徐莉佳说，现阶段她想要多学习，积累经验，从国内的比赛开始打起，梦想是“有朝一日可以以全华班的阵容去参加美洲杯、沃尔沃环球帆船赛等国际职业赛事”。

作为参加过东京奥运会ILCA6级的前国家队选手，比徐莉佳小两岁的张东霖组建的“船承航海队”也参加了此次上帆的J80级赛事，并邀请俄罗斯专业选手作为战术师兼主缭。

之前疲于四处征战的张东霖，在2021年全运会夺冠后进入休整期，她回

到家乡临港滴水湖畔创立了帆船俱乐部，并亲自参与教学。短短不到一年时间里，已有二三十名小学员慕名而来。“我希望通过自己的一技之长，开拓上海的青少年帆船运动。”张东霖说，相比自己成长的那个年代，如今的家长们对帆船运动的认可度越来越高，在让小朋友积极参与的同时，家长也能享受帆船的乐趣。除了青少年培训，她下一步的计划是面向成人开展西沙群岛、新马泰等地的帆船旅游休闲活动，“让帆船作为一种生活方式，而不只是竞技运动”。

滴水湖和淀山湖是上海两处适合帆船帆板运动的水域。2004年至2020年间，上海帆船帆板运动俱乐部由最初的一家增长至15家以上，主要集中在淀山湖区域。自张东霖的俱乐部成立后，滴水湖畔又新开了一两家俱乐部，未来，上海帆船队全新的训练基地也将落户于此。据业内人士介绍，因靠近东

海，滴水湖风力较大，作为本世纪新建的人工湖，这里也没有水草等因素的干扰，更有助于开展帆船训练及比赛。

从黄浦江泛起点点帆影，到滴水湖上乘风破浪，上帆对于专业选手、运动爱好者以及广大民众而言，都是一件喜事。从2016年接触大帆船并加入张东霖团队的兰君告诉记者：“每一次比赛就和聚会一样，把全国乃至全球各个俱乐部和帆船爱好者聚集到一起。希望这样的比赛能延续下去，多多益善。”

继“上马”“上艇”之后，上帆成为申城的又一城市景观赛事。1996年，首届上海马拉松鸣枪起跑，即将28岁的上马已成为世界田联白金标赛事；2021年，首届上海帆船公开赛逐浪苏州河，让赛艇文化渐渐走入市民心中。而今年诞生的上帆，将为城市注入帆船运动的基因，也许多年以后，帆船也会像马拉松一样火起来。

### 3比0完胜山东泰山 申花三连胜领跑中超

本报讯(记者陈海翔)即便是最乐观的球迷，也不敢预测客场出战山东泰山队的申花队能取得一场大胜。昨晚，凭借特谢拉的梅开二度和徐皓阳的世界波远射，申花以3比0轻松击败泰山队，也由此成为新赛季唯一一支三轮全胜的中超球队。

开场仅5分钟，申花就获得梦幻开局，特谢拉接应鹏飞精妙挑传获得单刀球机会，面对王大雷他冷静推射破门。第29分钟，申花门将鲍亚雄长传直接发动进攻，路易斯头球后蹭，特谢拉快速插上再次获得单刀球机会，一脚大力抽射让王大雷望球兴叹。第63分钟，刚刚替补登场两分钟的徐皓阳带球至禁区弧顶突然起脚远射，皮球划出一道美妙的弧线直钻球门死角而入，比分就此被锁定为3比0。

“其实这个球有运气的成分。我们大家都很努力，希望能够在漫长的联赛做得越来越好。”进球功臣徐皓阳赛后显得非常谦虚和低调，“这场比赛泰山队的确存在人员不整的情况，但即便如此，对手在比赛中的发挥依然很有韧性，希望两支球都能在明年的联赛中取得好成绩。”

正如徐皓阳所说，费南多、高准翼停赛，刘彬彬、石柯受伤，加之贾德松的轮休，泰山队此役无法派出全套主力阵容。即便如此，这依然是一场值得申花球迷庆祝的大胜。“这是一场非常非常困难的比赛，毕竟泰山队的实力很强大。说实话，我赛前根本没料到最终会是这样的结果，按理说，这场比赛的比分应该会很接近。”申花主帅斯卢茨基赛后表示，马莱莱的缺席让球队遭受损失，他非常高兴看到其他球员在此时勇敢地站了出来，“徐皓阳在间歇期非常努力，今天的表现也令人很满意，甚至超越了他首发出场时的表现。今天也是于汉超代表球队参加的第100场比赛，我们要把胜利送给他。”

泰山队主帅崔康熙则一肩承担了所有责任：“比赛输得很彻底，申花的势头很好。比赛中，教练组给队员布置了很多要求，但没能打出来。我和球员们向球迷们说声对不起，球队也会尽快找回应有的状态。这次主场输球，所有的责任都在我。”

在本轮举行的另外几场比赛中，长春亚泰主场0比1不敌天津津门虎，浙江队客场2比1击败梅州客家，深圳新鹏城主场2比2战平沧州雄狮，此外上海海港、青岛西海岸、成都蓉城和北京国安也都获得了比赛的胜利。

### 2比2战平湖南湘涛 海港B队首获中乙积分

本报讯(记者陈海翔)2024赛季中乙联赛第二轮比赛昨天继续展开，首次出现在主场金山体育中心的海港B队以2比2战平实力不俗的湖南湘涛，拿到了球队在中乙联赛中的第一个积分。

本赛季中乙首轮，海港B队在客场先进一球的情况下被江西黑马青年队以2比1逆转。本场比赛开始后，海港B队积极发动进攻，数次尝试通过长传和传中球威胁对方球门，但效果不佳，半场结束时两队都没能打破场上僵局。第50分钟，海港B队球员廖重九抓住对手的失误妙传李锦荣，后者冷静推射得分。让人没想到的是，领先后的海港B队差点再次重演上一轮被逆转的戏码，在第55分钟和第60分钟连丢两球，被对手以2比1完成反超。

比赛进入伤停补时阶段，始终没有放弃的海港B队终于迎来转机，范阳阳传中造成湖南湘涛队球员手球犯规，裁判判罚点球。范阳阳走上点球点主罚命中，将全场比分锁定为2比2平。

海港B队主帅陈旭峰赛后表示，这场平局来之不易：“队员们充分发挥出了自身的特点，特别是在上半场大家很好地执行了球队的技战术打法。但领先之后队员们再次犯了和上一轮一样的毛病，心态出现变化，让对手在短時間內连扳两球。令人感到欣喜的是，在改变阵型之后，我们又掌握主动并扳平了比分。希望大家能在今后的比赛中表现得越来越好。”

海港B队主要由2002-03年出生的球员组成，在上赛季U21联赛中夺得亚军，从而与冠军山东泰山B队一同获得了本赛季中乙联赛的参赛资格。

### 清明假期体彩正常销售

本报讯 清明假期将至，上海市体育彩票管理中心对假期期间的体育彩票销售及兑奖事宜做出安排。

清明假期期间，体育彩票销售及开奖工作照常进行，体育彩票销售网点正常营业并兑付20000元以下(含20000元)小奖。建设银行大奖兑付方面，4月4日至4月6日暂停大奖兑付工作，4月7日起恢复正常兑奖。

需要注意的是，节后兑奖者可能较多，上海体彩中心提醒中奖者尽量不要在节后一两天内集中兑奖，同时注意自己中奖彩票的兑奖期限，以免造成不必要的损失。

此外，清明假期期间，上海市“95086”体彩客服热线平台暂停人工服务，4月7日9时恢复服务。

# 五战奥运，巩立姣想将最好的状态留给巴黎

■本报记者 吴雨伦

2024年全国室内田径锦标赛今日在天津落幕。天津，是巩立姣的梦想种子萌芽之处——2005年，她在这里上演成年队首秀，并从此走向更广阔的舞台。19年后，巩立姣在这里上演2024赛季国内首秀，从此踏上巴黎奥运会的征程。

过去近二十年的职业生涯中，巩立姣一直在追逐下一个“更远的1厘米”。奥运会、世锦赛、亚运会、全运会、世界排名第一……载誉无数的巩立姣原本可以选择功成身退，然而她选择坚守，为心中的梦想发起最后一搏。即将五战奥运，35岁的巩立姣想将“最好的状态留给巴黎”。

### 请回恩师只为实现突破

时隔六个月再次亮相国内赛场，出现在天津团泊体育中心田径馆的巩立姣不再是孤身一人，场边坐着功勋教练迪特尔·克拉克。2014年至2017年，巩立姣曾跟随克拉克训练，其间问鼎2017年伦敦世锦赛。

东京奥运会夺冠后，巩立姣逐步脱离从玉珍教练的指导，转而进入“自己给自己当教练”的阶段。她每天制定训练计划，进行赛前调整，按计划完成训练。她当时曾表示：“我之前跟随过三位优秀教练，从他们身上学到很多知识。我的年龄在慢慢地增长，很多时候我希望能够根据自己的状态来定训练计划，更好地去延长我的运动寿命。没有人能比我更了解自己。”

“其实这两年对我来说并不完美，我的水平没有达到特别高的水准，我想在巴黎奥运会上完成突破。”为



2024赛季国内首秀，巩立姣以19米35夺得全国室内田径锦标赛女子铅球冠军。新华社发

了突破职业生涯最后一次“更远的1厘米”，巩立姣选择改变，今年初她奔赴德国新勃兰登堡，再次与恩师克拉克牵手合作，“希望他能够继续帮我提高，打好冬训的基础，为巴黎奥运会做好准备。”据巩立姣透露，短短两个多月时间内，克拉克已经对她的投掷技术进行了改动：“因为我身高有限，滑步时比较困难，现在教练让我

往回‘错’20厘米，对我来说更轻松。我也希望这一改变将成为突破自我的秘诀。”

“狠练”是巩立姣为五战奥运冲刺的写照。“今年冬训，我真的把自己练得特别狠，就是希望能调整出最好的状态，并把这种状态留给巴黎奥运会。”从德国归来的巩立姣看上去身型紧致不少，这正是冬训期间加强有氧训练与体能训练带

来的显著变化，“冬训期间我加强了很多小力量训练。以前体能练得很少，现在每天都进行体能训练。”

### 目标就是21米

今年夏天，巩立姣将在巴黎迎来自己的第五次奥运会之旅。她并不忌讳年龄增长与伤病缠身带来的负面影响。巩

立姣坦言，自己的体能状况大不如前，恢复能力逐渐下降，“现在稍微练得多一点，腰部、腿部就会有反应”。

通往巴黎之路的敌人不仅是高龄与伤病，还有愈发强大的对手。巩立姣在国际赛场的对手们已接连发力。在2月的格拉斯哥室内世锦赛中，加拿大选手萨拉·米顿投出20米22夺冠，德国选手耶米斯·奥古莱耶以20米19获得亚军。2022年与2023年两届世锦赛冠军、美国名将泰斯·杰克逊今年的最好成绩也超过20米(20米02)。根据世界田联公布的2024赛季官方成绩，目前巩立姣的今年最佳成绩(19米65)排名第六位。

虽然巩立姣在全国室内田径锦标赛的夺冠成绩仅为19米35，但她通过本站赛事完成了“以赛代练”的目标，“没有刻意为了这次比赛准备，我把它当作一堂普通训练课，为室外赛季的两场钻石联赛作准备”。根据计划，巩立姣将在4月参加世界田联钻石联赛厦门站与长三角国际田径钻石赛(上海/苏州)。在这两场大赛里，她将与顶尖选手同场竞技，检验自己的状态。女子铅球世界排名前十的选手中，已有九人确定参加厦门站，而长三角站的名单里则有米顿。

已实现大赛冠军全满贯的巩立姣此前多次公开表示，自己的心中怀揣着更远的目标——21米。这次，她再度确认了这个梦想：“我的目标还是21米，我一直期待着去冲击它。我觉得我有这个实力，能跨过这条线。我相信，今年整个赛季对我会是不一样的。”

21米是什么概念？上一次女性运动员投出超21米的成绩，还要追溯到2011年大邱世锦赛的新西兰运动员维利·亚当斯(21米24)。如今，这位巩立姣的一生宿敌已退役，而巩立姣还在坚守，为了“更远的1厘米”，也为了心中还有的梦想。(本报天津3月31日专电)