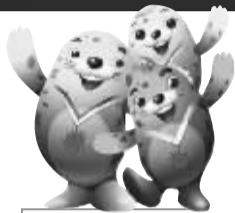


# 亚运赛场 宁波选手 神采飞扬



昨日,李玲在比赛中。新华社发



仁川亚运会

昨天,仁川亚运会田径项目比赛进入到第四个比赛日,宁波的两位田径选手李玲和陈柯在仁川亚运会主体育场亮相。在晚上的比赛中,李玲毫无悬念地获得撑杆跳比赛的冠军,成为名副其实的“亚洲撑杆跳第一人”。另一位选手陈柯在400米栏预赛遗憾出局,在4×400米接力项目和队友冲进决赛。而在此前的9月27日,宁波枪手康宏伟与队友朱启南、曹逸飞合作,在射击比赛男子50米步枪三姿项目上获得团体金牌。

本届亚运会,中国代表团里共有7位宁波选手。在已经举行的比赛中,他们均有不俗表现,贡献不小,真可谓是神采飞扬。

## 李玲轻松拿冠军

本报讯(记者 顾嘉懿) 昨晚,在亚运会女子撑杆跳高决赛中,宁波选手李玲在冲击4米50新的亚运会纪录时,三次试跳失败,最终以4米35平亚运会纪录的成绩轻松夺冠。

参加本届亚运会女子撑杆跳高的选手只有6名,作为我国女子撑杆跳名将,李玲的实力在亚洲可以说无人能敌。在个人最好成绩中,李玲以4米65遥遥领先,这是她在去年的全运会上创造的成绩,并且刷新了当时的亚洲纪录。半个月前的国际田联洲际杯中,李玲曾凭借4米55的成绩摘得冠军,为中国田径取得历史性突破。

这是李玲第二次参加亚运会,第一次摘得金牌,赛后李玲在描述自己的心情时表示,“很荣耀,很高兴能在韩国披上中国国旗”,这一刻让她有欲望“想在更多的地方披上中国国旗”。但是三次尝试4米50没成功,也让李玲反思自己,“今天比赛节奏没控制好,有点太着急了,太希望出成绩,反而把自己的节奏打乱了”,这对她也是一个警示,“以后在心态上还是要平和一些”。目前,李玲已经把目标瞄准2015年北京世锦赛,在9月初的洲际大赛中夺得世界冠军已经给了她很大的信心,“那是对自己很好的肯定,要再努力一些,争取能在世界舞台上站稳自己的脚跟”。

## 陈柯接力进决赛

本报讯(记者 顾嘉懿) 与宁波很多竞技体育选手不同,陈柯是由横街镇中学、鄞江中学培养,随后被直接输送到省队的一名选手,鄞州区横街镇人。本次亚运会,他共参加两个项目,4×400米接力以及主项400米栏。

在之前进行的4×400米接力预赛上,陈柯与区绍伟、张华东、朱晨斌四人组成的中国队,以3分09秒19的成绩次于日本队获得小组第二,惊险晋级。该项目决赛将于10月2日晚进行。昨天上午进行的田径男子400米栏预赛第三组比赛中,陈柯遗憾未能出线。

在鄞江中学体育史上,陈柯是个传奇人物,保持多项校运纪录。鄞江中学田径教练李东红回忆,陈柯从小身体条件非常好,高中时就长到了1.87米,加上自己训练刻苦,成为学校名副其实的“田径王”。能代表中国站在亚洲起跑线上,在他看来不是一件意外的事。“以他目前的成绩,已经填补了浙江省的空白,在宁波更是前无古人,后面有没有来者也很难说。他现在25岁,正是一个男孩子最容易出成绩的时候,我对他有信心。”李东红说。



陈柯(中)在男子4×100米预赛赛后。新华社发

## “目标奥运会,明年最关键” 射击冠军康宏伟昨回甬探访母校

□记者 戴斌 通讯员 崔立琼 吴玉君

9月27日,宁波枪手康宏伟与队友朱启南、曹逸飞合作,在仁川亚运会射击比赛男子50米步枪三姿项目上获得团体金牌。昨天一早,康宏伟出现在母校——宁波体育运动学校,进入射击场与师弟师妹们分享夺金的快乐,也给备战省运会的小将们加油鼓劲。

而谈到自己接下来的目标,他说首先是要在下月的世界杯总决赛上争取好成绩,随后就要向2016年奥运会进军。“明年最关键,虽然国际大赛不多,但是国内的奥运选拔赛非常重要。”他说。

### 宁波首个射击世界冠军

在本次亚运会夺冠之前,康宏伟于9月13日在西班牙世锦赛上获得步枪三姿团体冠军,队友同样是朱启南、曹逸飞,这也是中国队在该项目上获得的首个世界冠军,凭借这个成绩,康宏伟也成为宁波射击选手中第一位获得世界冠军头衔的运动员。

这次亚运会个人比拼中,康宏伟遗憾关键时刻打出一枪8.3环,最终位列第四,曹逸飞将个人金牌收入囊中,名将朱启南则位列第二。“那天风有点大,对我造成一定影响。和自己以往的最好成绩相比,这次差了十环左右。”康宏伟说,比赛结束第二天,他就和队友们回到北京进行了总结,随即又风尘仆仆赶回宁波休息几天。

康宏伟是继王成意之后宁波射击项目的领头羊。他们两个都是象山人,也都是射击名教练虞利华的弟子。“康宏伟一直进步很快,我2000年9月招他入队,第二年他就在省锦标赛上拿到1金1银,2002年省运会又拿到2金。”虞利华一直关注着弟子,“这次亚运会比赛开始前,康宏伟刚刚参加完世锦赛,有点疲劳,再加上心理上有点压力,睡眠不太好……不过个人项目没拿奖牌,关键还是没发挥出自己最好水平吧,毕竟队友朱启南、曹逸飞都和他是一样的,但人家就把握住了。”

康宏伟还向记者透露,自己亚运会前刚刚更换了射击服装,也是成绩不够稳定的因素之一。“国家队射击服都是针对每个运动员的身体定做的,这次更换硬度高一点的服装,我主要想增加稳定性,看看是不是能提高立姿射击的水平。”

### “主动练”是一种境界

昨天,康宏伟带着金牌进入当年曾经挥洒过汗水的运动学校射击馆,这里的墙上还挂着他当年的照片。“真快,好多年了,那时候还挺瘦。”他看着自己的照片也笑了,“我2002年开始在这里训练,一直到2008年3月份才离开。”

此时,他的师弟们正紧张训练备战即将开始的省运会比赛,康宏伟给大家的建议是:“一定要慢慢学会自觉训练。我一开始的时候,其实是被动接受教练安排的训练,到了国家队以后,才慢慢学会主动训练。应该说也是一种境界的提升吧,我想自己如果更早一点努力,说不定枪法还会好一点。”记者



康宏伟指导师弟。记者 胡龙召 摄

问他:“怎么不去给师弟们指点一下?”他说:“赛前可不能乱指导,现在我去和他们说技术方面的问题,反而会打乱他们的训练。”

教练虞利华则笑着从另外一个角度看问题:“其实说说也没关系,要是小队员没听进,那就算是他们的一次‘抗干扰训练’。不过时间太紧倒是真的,只能以偶像身份精神鼓励小师弟们。前段时间,王成意也来看望过师弟师妹。”

康宏伟拿着世锦赛金牌和亚运会金牌离开射击场后,记者听到一名小队员与年纪稍长的师兄之间的对话:“两块金牌,哪块厉害点?”“当然是世锦赛金牌!世锦赛4年一次,再说全世界的运动员都去比,亚运会是亚洲的比赛。”“那亚运会几年一次?”“也是4年一次……”

### 目标指向2016年奥运会

当下宁波竞技体育名将里,康宏伟是有望冲击2016年奥运会的重点人物之一。“当然希望能冲进奥运会赛场,不过也是可遇不可求的,现在竞争很激烈,自己心理上要放得开,争取一步步打好每一次比赛,特别是明年的国内选拔赛。”康宏伟说。

10月22日,康宏伟要参加在阿塞拜疆举行的世界杯总决赛。参加这个比赛的选手,都是今年各分站赛累计积分前八名的选手,再加上去年总决赛的各项冠军选手。“有点像其他项目的冠军赛和精英赛,参赛的都是世界最高水平的选手。”康宏伟说,总决赛后国家队会给运动员放假半个月。“到时候再回宁波来休息几天,归队以后就要进入冬训阶段了。”

不过,今年的国际比赛好成绩对康宏伟争取奥运资格帮助并不会太大。“估计明年年初,射击项目针对里约奥运会备战阵容的具体选拔方法会出台。明年会在国内进行一些选拔赛,初选出大名单,然后2016年年初肯定还要进行最后的选拔,确定最终名单。”康宏伟说,到时候只能靠自己的实力去争取。

“康宏伟今年27岁,我一直鼓励他:还要走很长的路,毕竟男队员职业生涯会长一些。只要他自己努力,坚持,我相信他可以实现自己的奥运梦想。”这是虞利华对弟子的期待。