

男子800米、1500米两项室内全国纪录保持者刘德助——

# 科学训练 向世界大赛赛场靠拢

本报记者 刘硕阳

## 运动人生

在不久前结束的室内田径赛季，22岁的广西小伙刘德助是赛场上最耀眼的选手之一，他以3分43秒40的成绩创造了新的男子1500米室内全国纪录。4月来临，刘德助又将开启一段新的备赛之旅。月底，他将作为中国田径队中长跑运动员前往美国训练比赛，与来自世界各地的高手过招。

尽管现在竞技状态不佳，进步飞快，但刘德助的成长之路并非一帆风顺，能取得今天的好成绩，他付出了艰苦的努力。从青运会到全运会、从自治区纪录到全国纪录，刘德助一步一个脚印，刻苦训练是他取得佳绩的“秘诀”。如今，作为男子800米和1500米两项室内全国纪录保持者，他将向着更高目标进发。

### 核心阅读

能取得今天的好成绩，刘德助付出了艰苦的努力。从青运会到全运会、从自治区纪录到全国纪录，刘德助一步一个脚印，刻苦训练是他取得佳绩的“秘诀”。

右图：3月15日，广西队选手刘德助（右）在2023年全国室内田径锦标赛男子1500米预赛中，以3分43秒40的成绩刷新该项目全国纪录。

新华社记者 赵子硕摄



## “今天就是奔着纪录来的”

3月15日至17日，作为国内级别最高的室内田径赛事，2023年全国室内田径锦标赛在天津团泊体育中心举行。此前的一系列室内比赛中，不少选手都展现了良好的竞技状态，让人们在这场室内赛充满期待，不过很少有人能预料到，比赛刚开始便产生了新的全国纪录。

15日上午，赛事进入第一个单元，在男子1500米预赛中，第三组的刘德助和谢冬生先后撞线，他们都刷新了王少杰于2019年创造的该项目室内全国纪录。刘德助由此成为首位集男子800米和男子1500米两项室内全国纪录于一身的运动员。

“默默地上场，默默地比赛，默默地带来惊喜。”这是启蒙教练卢强昔日对刘德助的评价，在这次比赛中刘德助也是如此。创造新纪录后，刘德助说：“今天就是奔着纪录来的。这个结果在意料之中，所以冲过终点后不久我的心情就平复了。”

“奔着纪录而来”，同样的话并非第一次从刘德助口中说出，在2021年创造新的男子800米室内全国纪录之前，他也曾这样表示。虽然这一次刘德助表现得很平静，但他和队友却为此付出许多努力，他们在高原重

点训练了耐力，为这次比赛做足了准备。“平时训练量比较大，而且也比较系统。”刘德助说。

## “一步一个脚印，一年一个台阶”

在中国田径队，刘德助和谢冬生都是中长跑教练石鹏负责的队员。2020年6月，石鹏与刘德助正式开始合作。

“他刚来的时候水平也不是很高，当时1500米的成绩在3分54秒90左右。3个月之后就能跑到3分45秒，2021年提升到3分43秒，去年又跑出3分39秒（室外）的成绩。”对于刘德助的进步，石鹏印象深刻，“一步一个脚印，一年一个台阶。”

从不被看好到备受期待，刘德助的成长经历过波折。2000年9月，刘德助出生于广西百色，12岁开始接受田径专业训练。他曾险些被体校“淘汰”，也曾在初入广西队时遭遇过“跑不过女队员”的尴尬。对此，“默默努力”是刘德助给出的回答。2019年在山西太原举行的第二届全国青运会上，他一举获得男子800米冠军。在2020年全国锦标赛上，他收获了男子800米和1500米两枚

奖牌。然后便是将男子800米、1500米的室内全国纪录收入囊中。

根据石鹏的训练规划，目前仍是刘德助从基础储备向专项强化的过渡阶段。“刘德助身上还有很大潜力，进步空间很大。”石鹏说，“他具备在将来打破两个项目室外全国纪录的能力，立足长远，我们的训练计划是让他三四年后达到竞技巅峰。”

而一步一个脚印的刘德助，同样准备好迈出自己的一步。“今年有两个目标，第一个是刷新全国纪录，第二个是获得杭州亚运会参赛资格，而后的难度更大些。”刘德助说，“对世锦赛和奥运会等世界大赛，憧憬肯定是有，但目前成绩还达不到，希望通过科学训练向世界大赛赛场靠拢。”

## “只靠一个人是跑不快的”

对刘德助来说，在比赛中获胜是一方面，但他更希望能有更多强有力的竞争对手在国内赛场涌现，在比赛中互相激励，将国内男子中长跑竞技水平推向更高。

与竞走、男子跳远和女子投掷等中国田径的重点项目不同，国内男子中长跑项目多

年来水平不高，已经阔别国际赛场很长时间。石鹏认为，国内男子中长跑项目在教练员水平、运动员选材等多方面还有提升空间，需要多方共同努力。

在刘德助看来，中长跑项目比赛中，所有运动员更像一个团队，要一起努力才能提升整体竞技水平，“只靠一个人是跑不快的。如果能有更多高水平选手一起较量，相互切磋，国内中长跑项目整体水平一定能提升得更快。”

就个人成长而言，参加更多高水平赛事对运动员成绩的提升十分有益。据石鹏介绍，今年4月底至6月中旬，刘德助等国家队运动员将在国外参加4场到5场高水平比赛。“队员室外1500米的水平达到3分40秒以内，冲击奥运会3分34秒20的参赛标准不是没有机会。”石鹏说，“出去比赛一是积累比赛经验，另外就是提升运动员的自信。”

“我希望以后能把男子1500米的室内全国纪录提升到3分40秒之内，继续为中国中长跑项目做出自己的贡献，也期待能有运动员刷新我保持的纪录。”刘德助说。

4月2日，刘德助又完成了一次24公里的训练。一步一个脚印，他一直没有停下脚步。

## 团体观澜

紧张激烈的队内选拔，不仅有利于在大赛前检验训练成果，及时发现并解决问题，也强化了队内的良性竞争，为年轻运动员脱颖而出搭建了平台

日前，中国乒乓球队2023年“直通德班”世乒赛选拔赛第二站结束。在两场选拔赛以及同样纳入选拔的世界乒联(WTT)新加坡大满贯赛中，马龙、樊振东、王楚钦、孙颖莎、陈幸同获得德班世乒赛单打项目参赛资格，王楚钦/孙颖莎获得混双项目参赛资格。

中国乒乓球队的“直通赛”创办于2006年不来梅世乒赛前夕，是队内重要的大赛选拔方式。紧张激烈的队内选拔，不仅有利于在大赛前检验训练成果，及时发现并解决问题，也强化了队内的良性竞争，为年轻运动员脱颖而出搭建了平台。

机遇留给有准备的人。本次“直通德班”选拔赛各单项分成4组进行循环赛，只有获得各小组第一名的队员才能晋级最终的争夺。这意味着，要想赢取“直通门票”，就得得分必争、赛场厮杀，不能懈怠。女单世界排名第八位的陈幸同在两场选拔中夺得一次冠军一次亚军，凭借赢球时不放松、落后时勇敢追的拼劲，她夺得了好成绩。比获得世乒赛单打参赛资格更重要的，是她收获了信心，为她今后的比赛积累了宝贵的经验。

大赛比拼，每场都是“硬碰硬”，无论是奥运冠军还是年轻队员，都必须做好应对困难的准备。本次世乒赛第二站选拔赛的混双参赛资格通过加赛产生，王楚钦/孙颖莎一晚双赛，在一度比分落后的情况下，他们稳住心态，奋起直追，终于拿下了比赛。在高强度对抗中敢于发挥，在落后情况下敢于拼搏，在关键时刻敢于出手，这正是“直通赛”的锻炼价值所在。

高手云集的中国乒乓球队，队内比赛的强度丝毫不逊于国际大赛。34岁的“双圈大满贯”选手马龙比赛经验丰富，但面对00后小将袁励岑的冲击，也要竭尽全力才能取胜。挑战、超越队内实力雄厚的冠军球员，是年轻球员成长的必经之路，也是他们迈向更高舞台、成就运动梦想的起点。

中国乒乓球队的世乒赛选拔已经告一段落，但队员之间你追我赶的良性竞争还在继续。德班世乒赛5月20日即将开赛，各项世界大赛也将接踵而至，赛场见证每一次拼搏，拼搏累积每一步成长，期待中国乒乓球队队员在大赛磨砺中超越自我、勇创佳绩。

# 队内选拔 激励斗志

孙龙飞

## 全国短道速滑冠军赛 刘少昂获男子1000米冠军

本报北京4月2日电 (记者李洋)为期3天的全国短道速滑冠军赛2日在首都体育馆结束，当天共决出5项冠军。

在男子1000米决赛中，代表天津队参赛的刘少昂、刘少林包揽冠、亚军。在此前进行的半决赛中，刘少林以1分22秒490的成绩刷新了该项目全国纪录。继1日包揽女子1500米冠、亚、季军后，黑龙江队再次包揽女子1000米前三名。臧一泽以1分31秒419夺得冠军，徐爱丽、郝卫莹分获亚军、季军。

3个接力项目的竞争同样激烈。最终，北京、四川、吉林、延边队夺得2000米混合团体接力冠军，黑龙江队夺得女子3000米接力冠军，吉林队夺得男子5000米接力冠军。

## 第三十三届中国围棋名人战 柯洁将与杨楷文争夺挑战权

本报北京4月2日电 (记者郑轶)“中吉号杯”第三十三届中国围棋名人战半决赛2日在广东深圳市龙华区结束，柯洁、杨楷文分别战胜连奕、党毅飞，晋级挑战者决定战。两人将于3日展开本届名人战挑战权的争夺。

面对3届“名人”头衔得主连奕，执黑先行的柯洁延续了近期的良好状态，行至中盘已渐占上风，随后又在中腹抓住连奕的问题手确立胜势。行至175手，连奕投子认输，柯洁首次闯入名人战挑战者决定战。另一场半决赛，世界冠军党毅飞执黑对阵杨楷文。中盘阶段，党毅飞在中腹进攻中出现失误，杨楷文取得优势。随后杨楷文稳步推进，党毅飞始终未能找到扭转局面的手段，最终杨楷文196手中盘获胜。

## 一级方程式澳大利亚大奖赛 周冠宇赛季首获积分

本报北京4月2日电 (记者李洋)2日，一级方程式(F1)澳大利亚大奖赛结束了正赛的争夺。红牛车队维斯塔潘杆位发车，获得本赛季个人第二个分站赛冠军。梅赛德斯车队汉密尔顿获得亚军，本赛季首次登上领奖台。阿斯顿·马丁车队阿隆索本赛季连续第三个分站赛获季军。代表阿尔法·罗密欧车队参赛的中国车手周冠宇位列第九，收获2个积分，这也是他本赛季首次拿到积分。

澳大利亚大奖赛正赛58圈，全程经历3次重新发车，最后仅有12名车手完赛。“从靠后的位置发车，一直追到积分区，我觉得今天状态很好，车队各方面也做得不错。回去会及时总结，争取下次跑出更好成绩。”周冠宇赛后表示。

## 2023厦门马拉松赛举行

本报厦门4月2日电 (记者刘晓宇)2日，2023厦门马拉松赛在福建厦门国际会展中心开跑，本届赛事规模恢复至3.5万人，仅设置全程马拉松。

经过激烈角逐，肯尼亚选手费利蒙·基普楚巴以2小时08分04秒的成绩夺得男子组冠军。埃塞俄比亚选手梅塞雷特·阿贝巴耶·阿莱姆以2小时24分42秒夺得女子组冠军。尹顺金以2小时12分42秒的成绩获得男子组第九名，位列中国选手第一。焦安静以2小时33分12秒获得女子组第六名，位列中国女选手第一。

本版责编：塔怀扬 高 信 李铁林

## 健身太极

4月1日，学生组参赛选手在比赛中。

当日，河北省邯郸市邯山区首届全民健身大会太极拳比赛暨邯山区2023年中小学太极拳比赛在邯山区实验小学举行，来自邯山区的42支代表队近700人参加了学生组和群众组的比赛。

郝群英摄 (影像中国)



## 四川成都积极培育本土体育赛事

# 让市民健身更便利

本报记者 范佳元

即将到来的成都大运会，带动更多市民参与体育运动，我们将推动更多社区篮球赛进入成都街头篮球联赛赛事序列。目前，活动正在紧张筹备中，二仙桥街道的多个社区也计划组织球队参赛。“成都街头篮球联赛负责人张茂梁说。

街头篮球联赛的决赛将在成都大源中央公园篮球场进行。作为近两年成都的

热门球场，平时到这里打球的篮球爱好者非常多，其中不乏来自大学生联赛、中职篮联赛的运动员，借助网络直播平台，收获了许多篮球爱好者的关注，人气十足。

篮球场周边，还形成了热闹的“文体圈”。玩滑板、溜旱冰、拉二胡、跳广场舞……不同项目群体分散在公园的不同区域，共同构成活力四射的生活场景。不仅

如此，火热氛围还向公园四周辐射，街边的火锅店常常排起长队，商场的客流量不断增长。

据张茂梁介绍，目前成都篮球场馆数量很多，除了可以承办大型国际赛事的专业场馆，相关俱乐部、机构自建的场地约有400多片(馆)。场馆增多，方便了市民参与篮球健身。下一步，成都将进一步构建5—15分钟运动健身圈，建设更多的体育场地，让市民的健身生活更便利。

成都正在积极培育街头篮球赛事本土品牌，“爱成都·迎大运”的氛围持续升温。除了街头篮球联赛，成都还将开展绿道运动生活嘉年华、天府绿道健身行、全国露营大会等丰富多彩的健身活动，添彩市民的美好生活。

春暖花开之际，一场火热的篮球赛，让四川成都成华区二仙桥街道文化活动中心篮球场格外热闹。3月下旬，成都街头篮球联赛预选赛在这里开打。

这座球场建成于1979年，曾经是成都机车车辆厂灯光球场，每当厂里有篮球赛、排球赛、歌咏比赛等文体活动时，职工们就会聚在这里。几十年过去，昔日的运动场慢慢老化。2019年，街道对老旧院落进行改造，如今的灯光球场已成为现代化、多功能的文体活动场所，丰富多彩的文体活动在此开展，提升了辖区内居民的获得感、幸福感。

从看台上望去，橘黄色与绿色构成篮球场的主色调。7列圆形大灯悬挂在球场上方，夜晚为球场照明，亮如白昼。“为了迎接