

以2米32的成绩达标2023布达佩斯世锦赛,跳高选手王振——

# 保持低调态度 跃向更高目标

本报记者 刘硕阳 白光迪

## 运动人生

“2023,布达佩斯见!”在5月27日进行的2023中国田径街头巡回赛南京站男子跳高项目比赛中,21岁的王振以2米32的成绩夺得冠军,同时达到了2023布达佩斯世锦赛的参赛成绩标准。在缺席2022俄勒冈田径世锦赛后,中国男子跳高选手终于又回到了世界大赛舞台。此后,王振继续保持良好的竞技状态,先是获得全国田径大奖赛黄石站冠军,又于6月28日在辽宁沈阳进行的全国田径冠军赛中折桂。

两年前,当时未满20岁的王振就已经跳过2米30的大关,并在第十四届全运会男子跳高比赛中战胜王宇等名将夺得冠军。本赛季,王振的成绩已在国内男子跳高选手中保持领先。在这名年轻选手看来,面对好成绩更要保持谦虚低调的态度,才能在将来跳过更高的横杆。

### “不急于求成,是我始终遵循的原则”

6月28日晚,在沈阳奥体中心举行的2023全国田径冠军赛暨世锦赛及亚运会选拔赛中,当王振跳过2米24的横杆而锁定冠军后,他没有直接挑战2米32的高度,而是选择了2米30作为下一个目标。“对我而言,挑战2米30的高度需要95%的强度,这也是为了避免在大赛到来之前受伤。”王振说:“不急于求成,是我始终遵循的原则。”

2001年10月,王振出生于江苏苏州。10岁那年,还在上小学4年级的他就因出色的身体条件和过人天赋被吴中区体校选中练习跳高。2020年,王振被南京大学录取,成为一名大学生,随后进入江苏省田径队。无论是区体校的启蒙教练盖锡锡,还是在省队的教练黄健民,都没有对王振的成长急于求成。“总体来说,我的运动生涯比较顺利,家里和学校都比较支持。”王振说。

正如王振所言,他一直稳步成长,成绩连

## 核心阅读

本赛季,男子跳高选手王振发挥出色,在2023中国田径街头巡回赛等赛事中夺冠,并以2米32的成绩达标2023布达佩斯世锦赛。展望即将到来的各项大赛,王振拿出更好的状态,努力发挥出最佳水平。

右图:5月27日,王振在2023中国田径街头巡回赛南京站男子跳高比赛中。  
方东旭摄(新华社发)



年提升。2017年,他在江西南昌举行的全国U18(18岁以下)田径锦标赛上以2米12的成绩夺得冠军。同年,又在天津全运会田径青少年组比赛中跳出2米15,与队友一起摘得跳高混合项目金牌。两年之后,他在苏州市中学生田径比赛中越过了2米20的横杆,又一次超越了自己。

一步一个脚印,塑造了王振沉稳低调的性格,也锻炼了他遇事镇定自若的能力。2021年全运会后,王振开始受到膝关节、韧带炎的困扰,“不算大伤,但是恢复起来比较慢,没法进行系统的专项训练。”直到今年年初的室内比赛,他的成绩都还因此而有所起伏。但在康复的这段时间里,王振充分打牢基础,“身体素质和基础体能有了很大提升,后抛铅球、行进间的五级跨跳等力量方面都有进步。”

街头赛的一个多月前,王振的伤病情况得到控制,系统的专项训练得以恢复。王振说:“赛前和黄健民教练交流时,他建议我在身体允许的情况下尽量挑战。”于是,2米32的成绩诞生,中国男子跳高时隔两年再度越过2米30的高度。

### “自小认真对待学习,让我始终知道人外有人,也让我更加自律”

街头赛跳过2米32,冠军赛轻松夺魁,意味着王振锁定了一张布达佩斯世锦赛的入场券。过去10年里,张国伟和王宇多次代表中国田径队踏上这一舞台,其中张国伟曾在2015年北京世锦赛中摘得男子跳高银牌。如今,王振即将代表中国男子跳高重返世锦赛赛场。

王振从小好学,无论哪个阶段,学习一直没落下。2020年夏天,王振被南京大学录取,进入政府管理学院就读行政管理专业。成为南大学生后,他才进入省队训练。每周到周五的上午和晚上,王振都要在南京大学仙林校区上课,下午前往江苏省体育局训练中心训练。

在训练中,不断学习也是他的风格。平日里,王振所在的跳高组会研究其他选手的录像,韩国名将禹相赫、卡塔尔高手巴希姆、意大利奥运冠军坦贝里等世界级选手都是王振学习的对象。训练结束之后,回到宿舍的王振还

会反复回看自己的录像,继续分析。

“自小认真对待学习,让我始终知道人外有人,也让我更加自律。”王振说,“学习的过程能帮助我养成良好的习惯,也让我更加了解跳高运动。”

### “我们要共同努力,为中国男子跳高创造更好的成绩”

接下来,王振将参加世界大学生运动会和亚运会男子跳高比赛,而8月举行的世锦赛,则使他的夏日赛程更加忙碌。“代表国家队参赛,我充满了自豪感。”王振说。

今年2月,王振曾前往哈萨克斯坦阿斯塔纳参加第十届亚洲室内田径锦标赛,当时的他尚未摆脱伤病的影响,成绩不佳。展望即将到来的布达佩斯世锦赛,王振表示,他将在世锦赛上拿出更好的状态,在身体允许的情况下努力发挥出最佳水平。

在王振看来,2米32的高度只是步入国际水准的门槛,当务之急是稳定自己的水平。“这需要我在训练中,更及时地跟教练和辅助人员沟通,把好的技术感觉及时记忆下来,再通过看录像并借助仪器进行更精准的分析。”王振说。

保持身体健康,则是王振本赛季的另一大心愿。“伤病对我的影响还是比较大的。”王振说,“要冲击更高水平,意味着要突破身体极限,所以日常生活训练中更要强调规范性,比如动作要做规范,练后要及时补充营养。”

在2018年雅加达亚运会上,王宇为中国田径队赢得了一枚宝贵的男子跳高金牌。今年的杭州亚运会是王振非常看重的一场大赛,巴希姆和禹相赫均是世界顶尖选手,日本队、泰国队等也不乏强手。“这对我们来说是压力,更是动力,激励我们继续努力。”王振说。

如今,王振、武国彪、陈龙等00后选手已经成为国内男子跳高项目的主力军。“我们几个年龄相仿的运动员,在技术风格上各有特点,赛场上你追我赶对大家来说都是一种激励,我们要共同努力,为中国男子跳高创造更好的成绩。”王振说。

## 体坛观澜

在阳光下奔跑,在运动场上挥洒汗水,体育锻炼为孩子们暑期生活增添乐趣,助力青少年健康快乐成长。暑假,让孩子们动起来

## 暑假,让孩子们动起来

施芳

近日,营地游逐渐流行,踢球、射箭、玩飞盘……孩子们用运动的方式放松心情。暑假来临,运动场上孩子们的身影也多了起来。

“双减”政策实施以来,“健康第一”的教育理念渐成共识,为加强学生体育锻炼,增强青少年身体素质营造了良好氛围。《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》明确提出,“全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度”。暑假中,越来越多的孩子有了量身定制的体育作业,练什么、怎么练,学校均有具体指导。与此同时,家长的教育理念也不断更新。利用假期,为孩子选择心仪的体育课程,或者同孩子一起享受运动时光,成为越来越多家长的选择。

如今,青少年的运动选择日益多样。除了游泳、篮球、跑步等传统项目,飞盘、腰旗橄榄球、桨板、攀岩等“小众”项目也日渐受到青睐。许多家长惊喜地发现,经过锻炼,不少“小胖墩”“小豆芽”身体素质更好了,性格更开朗了。

如何让孩子们暑期锻炼更安心,还有许多工作要做。随着上海、厦门等地的中小学校体育场地逐步对外开放,为包括青少年在内的广大市民提供了健身便利。沈阳等地通过免费开放体育场馆、开设公益课等方式,引导青少年积极参与体育锻炼,体验运动乐趣。北京市体育局日前发布《关于安全参加校外体育培训活动的警示提醒》,为家长选择校外体育培训课程支招。

在阳光下奔跑,在运动场上挥洒汗水,体育锻炼为孩子们暑期生活增添乐趣,助力青少年健康快乐成长。暑假,让孩子们动起来!

## 中国队公布女足世界杯参赛名单

本报青岛7月5日电 (陈晨曦、王玉卓)5日,中国队公布了参加2023年女足世界杯的23人名单。王霜、王珊珊等名将领衔,朱钰、潘红艳、汪琳琳、高晨等14人将首次开启世界杯之旅。

中国女足主教练水庆霞表示:“距离球队的首场世界杯比赛还有17天,希望名单确定之后,队员们无论是在身体上还是心理上,都能够逐渐达到最佳状态。”

因伤错过亚洲杯的吴海燕回归球队,她与张睿、古雅沙、王珊珊、王霜、娄佳惠是第三次代表中国女足出征世界杯赛场,徐欢、姚伟和唐佳丽是第二次入围世界杯名单;朱钰、潘红艳、汪琳琳、高晨等14人将首次开启世界杯之旅。

中国女足已经在青岛进行了近一个月的集训,水庆霞介绍:“球队此前在上海做了一些体能储备,包括力量训练和技战术的沟通。在青岛的集训是冲刺阶段,重点是打造球队整体风格和人员搭配。”

中国女足将于7月7日从广州出发,飞赴澳大利亚,踏上2023年女足世界杯之旅。抵达澳大利亚之后,队伍计划于7月13日和7月17日分别与巴西女足和哥伦比亚女足进行热身赛。

2023年女足世界杯将于7月20日至8月20日在澳大利亚和新西兰举行。中国队与英格兰队、丹麦队、海地队同处D组。

## 中国篮协召开会员代表大会

本报青岛7月5日电 (记者范佳元)第十届中国篮球协会会员代表大会第二次会议、执委会第二次会议4日在青岛召开。大会审议通过了《中国篮球协会2023年工作计划及预算报告》。报告称,今年中国篮协将围绕体育强国建设,按照国家体育总局《“十四五”体育发展规划》,加强改革创新,攻坚重点难点,提升行业治理能力,稳步推进篮球事业发展。

中国篮球协会主席姚明在谈到提升国家队竞争力的问题时表示,冲击巴黎奥运会参赛权是中国篮协今年的头等任务,重中之重是中国男篮,球队目标是在男篮世界杯上冲击巴黎奥运会参赛资格。三人男女篮的目标是在11月1日争取通过世界排名直接拿到奥运资格。在杭州亚运会上,中国队的目标是冲击全部4个篮球项目的金牌。

在报告中,中国篮球协会公布了新的组织架构,成立12个专项委员会。中国篮协计划进一步体现体教融合的优势,全力打通体教融合中的堵点、难点。

## 首届国际皮划艇超级杯发布仪式举行

本报北京7月5日电 (记者刘阳)5日,中央广播电视总台与国际皮划艇联合会合作签约暨首届国际皮划艇超级杯发布仪式在京举行。

首届国际皮划艇超级杯是由中央广播电视总台、国家体育总局、国际皮划艇联合会与浙江省杭州市政府联合打造的世界级自主自办品牌赛事,将于2024年10月在浙江杭州举办。该赛事包括皮划艇静水、皮划艇激流回旋、皮划艇马拉松、皮艇球4个竞赛项目,将吸引相关类别世界排名前三位的队伍参赛。

## 中国花样游泳队积极备战世锦赛

### 适应规则变化 迎接大赛挑战

本报记者 孙龙飞

伴随着富有节奏感的音乐,花样游泳运动员在泳池中完成一连串精彩动作,池边的队友和教练不时发出叫好声和加油呐喊声。

7月3日,中国花样游泳队出征福冈世锦赛模拟赛在北京国家体育总局训练局举行。队员们展示了集体技巧自选、集体自由自选、双人自由自选和混双自由自选4个项目的成套动作。国家体育总局游泳运动管理中心副主任赵健表示,模拟赛的目的是检验队伍训练成果,提升队员的大赛应变能力。

队员们当天表演的4套动作将参与福冈世锦赛竞争,其中集体自由自选和双人自由自选的两套动作目前尚未在国际比赛中亮相。

去年10月,世界泳联调整花样游泳项目评分规则,对动作难度和编排设计提出更高要求。就在前几天,世界泳联再次修改规则,把队形的变化也作为加分项。中国花样游泳队主教练张晓欢表示,队伍不仅要在规定时间内“吃透”规则变化,还要根据对手的难度编排来调整自己的节目难度动作。保难度、拼稳度,这考验着全队每个人的快速应变能力。

适应新规则,迎接大赛挑战,队员们唯有苦练内功。今年以来,中国花样游泳队派出不同阵容和运动员参加了3站世界杯分站赛和超级总决赛的比拼,在比赛中打磨动作、观察对手。临近世锦赛,队伍的训练强度也在提升,有时一天的训练时长超过10小时。

运动员王柳懿在上届世锦赛和妹妹王芊懿搭档收获两枚双人项目金牌,同时她也是中国集体项目的冠军成员,近期的刻苦训练为她增添了前进的动力。王柳懿说:“希望在本次世锦赛中呈现既有难度又有艺术表现力的表演,把最好的作品展示给观众和裁判。”

2023年游泳世锦赛将于7月14日至30日在日本福冈举行,花样游泳项目赛程为14日至22日,将产生11枚金牌。

本版责编 巩育华 唐天奕 王博



## 村里办起足球联赛

本报记者 王伟健



图①:村民在大船港村足球场上运动。

图②:村民在大船港村第一届足球联赛比赛中。

以上图片均为邱震摄(人民视觉)

传球、过人、射门……赛场上激情四射,赛场边欢呼阵阵。晚上,农田旁的足球场上,江苏省苏州市吴江区震泽镇大船港村第一届足球联赛火热开赛,来自震泽本地以及苏州、浙江南浔等地的6支农村足球队受邀参赛,掀起了夏日足球热潮,点燃了十里八乡的健身热情。

“在村里看足球赛,这种感觉很新奇,大家比在电视上看球赛还激动!”7岁的吴俊泽和家人一同观赛,被现场热闹的氛围感染,也从中学到了很多足球知识。

作为联赛的筹备者之一,震泽实验小学体育老师李海峰见证了联赛的诞生。他感叹:“以前村里没有这个条件,我们都是到市里或者区里踢球。自从大船港村建造了这块足球场,免费供大家使用,来踢球的人越来越多了,大家不仅可以锻炼身体,也可以结交同好。”

据大船港村党委书记任雪华介绍,足球场所在的戴家湾文体广场前身是一家“散乱污”企业的厂区,当地以整治农村人居环境为契机,腾退空间后,因地制宜开展了美丽乡村建设,建成了这片运动场所。

文体广场集足球场、篮球场、百姓戏台、健身广场、乒乓球、健身步道、户外健身器材区等文体设施为一体。村民沈坤明说,文体广场建成后一直非常热闹,村民们会来这里跳广场舞、打篮球、踢足球或者跑步……村里的运动氛围浓起来了。

据了解,本次足球联赛由吴江区农民体育协会、震泽镇社会事业局指导,震泽镇大船港村村民委员会和新时代文明实践站主办。任雪华表示,大船港村将以本次足球联赛为契机,持续开展“相约美丽乡村 分享运动快乐”系列全民健身活动,让乡村更美好,让村民更健康。