



激扬市运 活力鹰城



“双料”冠军张圣博：

100米 200米该咋跑 脑子里过了不下20遍



张圣博喜获男子甲组100米金牌 本报记者 张鹏 摄

□本报记者 吕占伟

10月14日，市十一运会田径比赛男子甲组100米、200米决赛诞生一位“双料”冠军，他就是张圣博。在百米冲线那一刻，这名小伙子奋力摆臂，身体前倾，志在必得。在当天下午的颁奖仪式之前，记者与他聊起了夺冠的心路历程。

今年17岁的张圣博是宝丰二高高二学生，颀长健硕的身材，浓眉，双眼皮，阳光灿烂的笑容挂在脸上。“从小我就跑得比别的孩子快，我上小学四年级的时候，能跑过六年级的学生。”以体育特招生的身份进入高中后，张圣博每天下午在学校训练两个小时，每周参加一次比赛。

张圣博说，长期的训练过程，他遇到瓶颈期是在高一，“有段时间成绩总是提不上去，很懒散，后来教练帮我分析了原因，使我端正了训练态度。我很快突破了瓶颈期，每天不跑步就觉得难受。”

今年8月，省十四运会在

洛阳举行，因赛前肌肉组织拉伤，带伤参赛的张圣博未能在决赛中取得理想成绩。赛后，教练同他一起复盘总结，“从省运会回来，我立刻调整好心态，把心沉下来，积极备战市运会”。

在教练的指导下，张圣博赛前一个月投入训练，每天都做肌腱的充分拉伸，还认真学习竞赛技巧，放松心情。“备战本次市运会期间，我最好的百米成绩是11秒04，市运会预赛中我跑了第一名，越来越有信心，最终以11秒03的成绩夺冠，再以22秒70的成绩夺得了男子甲组200米决赛的冠军。”

在张圣博看来，100米比赛主要考验爆发力，200米比赛则是爆发力和耐力的双重考验。“夺冠以后，我非常激动和喜悦，也为今后的训练增强了信心，感觉练着更有劲了。”

张圣博称，他的偶像是苏炳添，课余喜欢看央视体育频道节目。不久前结束的杭州亚运会男子百米决赛中，中国选

手谢震业以9秒97夺冠，成为新一任“亚洲飞人”，张圣博一直在琢磨他的起跑技术并深受启发。“本届市运会赛前，我睡不着，脑子里总在想，这100米、200米到底该咋跑，在脑子里过了不下20遍。真正到了赛场上，我充分活动身体，多跳几下，让自己兴奋起来，同时进行深呼吸。”

宝丰二高体育教师刘乐洋是张圣博的班主任兼教练，他说：“今年省运会赛前出了点小状况，影响了圣博的比赛成绩，他虽感遗憾，但并未气馁，而是把市运会百米比赛的前三名作为目标，进行有针对性的训练。”在刘乐洋眼中，张圣博“努力，有天赋，每次训练都很刻苦”。下一阶段，他将带领张圣博朝着更高的目标冲击。

“我有个弟弟正上小学，很崇拜我。我爸是搞建筑的，我妈是做服装生意的，她说自己小时候体育成绩不错，不知道我这方面是不是继承了她的基因，哈哈。”张圣博爽朗地笑了。

女子乙组1500米、3000米冠军韩瑞莹：

决赛领先约一圈 还有潜力待发掘

□本报记者 吕占伟

10月14日下午，在市十一运会田径比赛女子乙组3000米决赛中，15岁的长跑运动员韩瑞莹以领先第二名约一圈的优势夺得冠军，跑出了13分23秒06的好成绩。她同时以5分16秒80的成绩获得本届市运会女子乙组1500米决赛冠军。个子不高、短发、笑容憨厚的她在夺冠后面对记者的采访时，略显羞涩。

3000米考验耐力，韩瑞莹在女子乙组的此项决赛中表现沉稳，以绝对的优势跑在最前面，看台上的同学们纷纷喊着她的名字，为她加油鼓励。

赛后，韩瑞莹手持显示自己女子乙组3000米决赛成绩的秒表，兴奋不已。她的姨妈王立平带着孩子见证她夺冠。

“瑞莹小的时候，我们就发现她走路、跑步很快，七岁的时候学校开运动会，她跑800米，比第二名领先半圈。那个

时候她还没接受过正规的训练，等她上八年级的时候，我市专业教练一下就选中了她。”王立平说。长期以来，韩瑞莹跟着姨妈生活，受到姨妈的照顾。王立平介绍，韩瑞莹目前是市财经学校的走读生，曾参加今年8月在洛阳举行的省十四运会。“她的潜力还没有完全发掘出来，因为她真正擅长的是万米跑和越野跑，希望她在以后的训练和比赛中能再创佳绩。”王立平说。

赛事速递

市运会竞技组武术套路比赛落幕 新华区代表队收获5枚金牌



小选手在比赛中一展身手 本报记者 张鹏 摄

□记者 王辉

本报讯10月14日下午，市第十一届运动会暨第六届全民健身大会竞技组武术套路比赛在市中心体育学校落幕，新华区代表队收获5枚金牌。

当天下午3时，一个个身着赛服的小选手持刀、剑、长枪、长棍，聚集在市中心体育学校武术套路赛场上，闪挪腾跃，身手敏捷。

据市中心体育学校副校

长张金晓介绍，竞技组武术套路比赛设有甲组男子、女子长拳+枪术(剑术)、长拳+棍术(刀术)，乙组男子、女子长拳+枪术(剑术)、长拳+棍术(刀术)8个项目。来自新华区、湛河区、叶县等10个县(市、区)代表队129名男女运动员参加了比赛。最终，新华区代表队获得5枚金牌，湛河区代表队获得两枚金牌，石龙区代表队获得1枚金牌。舞钢市、汝州市代表队获得体育道德风尚奖。

赛场花絮

武术套路比赛吸引眼球： 竞技组轮番上演“你是我的姐妹兄弟”



王含笑(右)与妹妹王含露赛后合影

□记者 王辉 文/图

本报讯10月14日，在市中心体育学校举行的市第十一届运动会暨第六届全民健身大会竞技组武术套路比赛中，有4对兄妹、姐弟或姐妹同场竞赛，他们来自卫东区、郟县。

郟县代表队中有一对兄妹，哥哥名叫林睿城，妹妹名叫林睿妍，家住郟县渣园乡村村。在本次市运会武术套路比赛中，这对兄妹分别参加了乙组男子、女子长拳+枪术(剑术)、长拳+棍术(刀术)的比赛。其父林盼飞说：“10岁的林睿城在郟县一家武术学校先后练习过跆拳道和武术。受其影响，今年夏天，7岁的林睿妍也习练

棍术和拳术。”林睿妍因长时间紧握一根长棍练武，一双小手最初磨出了血泡，又渐渐磨出了茧子。

卫东区代表队的聂佳仪和聂稼桐是一对姐弟，两人都来自卫东区雷锋小学教育集团，姐姐聂佳仪是五年级学生，弟弟聂稼桐是三年级学生。卫东区代表队还有一对姐弟名叫杨恩慧和杨恩豪，一对姐妹名叫王含笑和王含露。

除王含笑以外，其他5人参加了乙组男子、女子长拳+枪术(剑术)、长拳+棍术(刀术)的比赛。最终，13岁的王含笑在本次女子甲组长拳+刀术比赛中荣获个人全能冠军，10岁的王含露在女子乙组比赛中获得了第七名。