

今体育·赛场

# 50.791 秒 迎接亚运

## ——访皮划艇健将林文君

●本报大田记者站 连小慧 林生钟

### 最新成绩

“我们的女儿又得了冠军哈!”3月29日上午,大田县广平镇元沙村,林其隆夫妻收到厦门市水上运动中心教练杨劲松发来的消息,得知女儿林文君刚获得2023年全国皮划艇静水春季冠军赛女子200米单人划艇决赛冠军,心情十分地激动。

女子200米单人划艇比赛,是本次冠军赛竞争最为激烈的项目之一,奥运冠军徐诗晓领衔林文君、帅常文等多名世界冠军出战。擅长短距离的林文君在3月28日的半决赛中,以50.850秒的成绩位列总排名第一。29日,决赛的竞争更为激烈,林文君第一个冲过终点,以50.791秒的成绩夺得冠军。

“此次比赛,中国女子划艇项目整体实力出众,获得第二名、第三名和第四名的选手,成绩均创了52秒。”林文君昔日的教练杨劲松介绍。

### 一路成长

林文君1997年6月出生,目前效力于中国皮划艇队。她2012年进入厦门市水上运动中心,2014年入选福建省皮划艇运动管理中心划艇队,2016年入选国家集训队。

早期,林文君在三明市少体校学习,训练激流回旋项目。她听从启蒙教练林敬伟的建议,转战皮划艇静水项目。入选国家集训队后,林文君曾多次参加世界级比赛,斩获了不少荣誉。2021年8月东京奥运会,林文君与冠军失之交臂,以47.608秒的成绩获得皮划艇静水女子200米单人划艇决赛第六名。但她没有泄气,2022年8月,在加拿大哈利法克斯举行的世界皮划艇(静水)锦标赛上,先后获得了

女子双人划艇200米比赛银牌、女子单人划艇200米比赛铜牌。

“林文君训练刻苦,不服输,做事总是竭尽全力追求最好。”提起自己的得意学生,三明市少体校教练林敬伟连连称赞,“经过长时间的刻苦训练,她的技术逐渐成熟,成绩越来越稳定,心态也越来越平稳。”

2018年5月,林文君参加第一场世界级比赛。从进入皮划艇运动训练时的紧张,到如今在各级世界级比赛中表现得游刃有余,她已经成长成为一名稳重可靠的老将。

### 最佳搭档

全国皮划艇静水春季冠军赛是国内该项目水平最高的赛事之一,比赛由国家体育总局水上运动管理中心、中国皮划艇协会、中国赛艇协会主办。2022年的比赛在线上举行,此次是时隔一年后重回线下比赛。

15岁时,林文君就已经在划艇项目展现出了超群的能力,19岁便入选国家队,对于这位1997年出生的小姑娘来说,职业生涯的发展似乎都十分平顺。虽然在训练过程中也付出了艰辛的努力,但是比绝大多数皮划艇静水运动员都要幸运,也因为自己出众的能力,她成了国内最顶尖的一批皮划艇运动员之一。

200米划艇,相当于田径中的百米赛跑,运动员需要出色的爆发力,起初,林文君年龄尚小,显然不具备与世界顶级选手对抗应有的身体素质。好在还可以选择搭档,在技术成长的关键期,来自河北的张璐琦进入了她的生活中。中国皮划艇队决定,让她们组成双人搭档。

中国皮划艇队经常能够创造这种惊喜,此前的刘浩、郑鹏飞便是这种强强组合,而林文君与张璐琦势头更加

迅猛。从2018年开始,她们就在世界两站比赛中获得了200米双人划艇冠军。2019年,她们又连续获得了两次世界杯分站赛冠军,并且获得了世锦赛该项目的冠军。

### 难忘奥运

皮划艇运动员的终极梦想自然是在奥运赛场出现,当这个机会终于来临的时候,林文君怎能放过呢?她开始冲击单人艇,并在2020年11月份全国奥运选拔赛中成功获得了200米单人划艇冠军,顺利获得奥运资格。但是她并未放弃自己的好搭档张璐琦,两人为了共同出战奥运会而加练女子500米双人划艇。

然而从200米到500米的距离,相当于田径比赛中从100米加练到400米,难度何止增多一星半点。200米,她们奋力冲刺即可,而500米的话,她们就必须考虑节奏、桨频等方面要领。在奥运选拔赛中,她们输给了徐诗晓,孙梦雅获得了第二名,没能携手出征奥运会。

虽说东京奥运会上林文君表面是孤身奋战,实际上她也带着张璐琦的奥运梦想!在这条单人艇上,她的身后仿佛有一股巨大推力,让她一步步进入决赛。最终,只取得了第六名,但是在强手如林的世界赛场,能够出现在决赛名单中,已是划艇项目的巨大突破。

林文君希望在3年后的巴黎,能够与张璐琦一起携手出征,届时这两位中国姑娘的笑容一定更加灿烂。

### 迈向亚运

“此次比赛直接关系到杭州亚运会的参赛资格,各参赛队伍都很重视。同时,比赛按照杭州亚运会的标



林文君在赛场上

(资料图)



林文君(中)站在浙江富春江畔的大赛领奖台上 (来源:福建体育)

准来检验各运行团队的工作,对国家队员来说,这不仅是练兵的舞台,更是冲击亮相大赛名额的机会。”中国杭州亚运会皮划艇静水项目竞赛副指挥长何玮岚对媒体介绍。本次比赛也是中国杭州亚运会和德国世锦赛的选拔赛之一,共有18支代表队的360名运动员参赛,在20个小项上展开角逐。

皮划艇静水共设9条航道,每条航道宽度为9米,用浮球标明。比赛距离分200米、500米和1000米,运动员从起点至终点必须在本航道内划行,以艇首到达终点的先后顺序决定名次。杭州亚运会将于今年的9月底开幕,皮划艇静水项目预计共产生12枚金牌。

本次比赛结束后,国内将继续举行全国皮划艇激流回旋春季冠军赛、全国赛艇春季冠军赛,前者将有来自福建、浙江、贵州、广东等11支代表队参赛,146名运动员角逐16个小项的32枚金牌;后者将分两个阶段产生36枚金牌,共有超1000名运动员参赛,林文君也继续做着各种参赛的准备。

今体育·快言

## 青少年传统体育 大有可为

●扬凡

3月30日,《三明日报》体育版报道了泰宁县一所学校传统武术进校园的消息。这所学校在平日教学和大课间活动中,融入传统武术,以武术操为载体,传承发扬中华优秀传统文化体育。

传统体育是传统文化的组成部分,对于传统体育项目的继承与发展,不仅是出于延续强身健体的需要,更蕴含着对中华体育文化的认知与传承。

传统武术进校园,让学生们学会一些招数技法,通过这种方式,让青少年直观地学习传承传统文化中礼、勇、敬、恒等精神。

学校通过“传统武术进校园”活动,柔中带刚的传统武术,让学生集中注意力,在快节奏的学习生活中学会慢下来、静下来;通过练习传统武术,参加各种比赛,增长经历和见识,孩子们的发展有了更多可能性,获得了更多自信。

如今,在不少地方,舞龙、太极拳、八段锦等传统体育项目在校园中落地生根。无论是在推进全民健身中更好地发挥作用,还是与教育、文化融合发展的新尝试,传统体育项目都是朝着文化自信、展现民族风采的方向前进,这也是青少年传统体育大有可为的深刻内涵。

今体育·视窗

## 跨越大洋

### ——世界环球帆船赛 最长赛段冠军诞生记

当地时间4月2日凌晨2时20分28秒,马利奇亚队第一个冲过在巴西伊塔伊的终点线,赢得了世界环球帆船赛第三赛段的冠军,获得了宝贵的5分。他们在34天17小时10分28秒的漫长航行中,跨越了1.4714万海里,将“向自我极限挑战”进行到底。

在拿到了世界环球帆船赛历史上最长、最艰险赛段的冠军后,马利奇亚的船长鲍里斯·赫尔曼非常兴奋:“我甚至都不敢相信是我们赢得这个赛段的胜利,我太激动了,可能还需要时间才能真正感受到这个成就,太美妙了!”

跨越南大洋、完成第三赛段,是所有参加2023世界环球帆船赛的船队的梦想,然而这段旅程并不容易。在赛段开始之初,5支参赛队就纷纷进行船只维修,其中重塑环境欧洲队还不得不遗憾地退出了比赛。马利奇亚队同样经历了难熬的时刻。他们的桅杆顶部严重损坏,在海上花费了将近两天时间进行维修,船队要独自面对太多的不确定因素。船员威尔·哈里说:“回想起那时,我们真的想过要不要返回开普敦,不过还好,我们坚持下来了。”

所幸的是,马利奇亚队的桅杆临时加固很成功,他们在深邃的南大洋开始了追击,在通过第三赛段得分门的时候就已经上升到了第二位,并且距离领先的霍尔希姆PRB队只有不到200海里。

通往胜利的道路总是一波三折,马利奇亚队在接近南方冰区时遇到了剧烈的颠簸,船员罗沙琳·柯伊伯从铺位上被晃了下来,撞到了头部。为了让她能够稳定下来,其余的3位船员必须承担起更多的责任,这对已经在海上航行了将近一个月的他们来说,非常艰难。

绕过了合恩角之后,船队向北进发,第三赛段最后的阶段,马利奇亚队和霍尔希姆PRB队在南美洲海岸展开了激烈的竞争。在一场与风速高达50节的猛烈风暴的对抗中,鲍里斯·赫尔曼和他的马利奇亚队表现得更加出色,他们沉着应对各种情况,而霍尔希姆PRB队的船只则受到了损害。借此机会,马利奇亚队取得了60海里的优势,并迎来了最终的胜利时刻!

终点还上演了强手之间惺惺相惜的温馨一幕,凌晨到达的马利奇亚队的船长鲍里斯·赫尔曼特别推迟了自己的睡眠时间,只为了迎接霍尔希姆PRB队的到达,向对手致敬,共同庆祝完成这一段史诗般的航行。

(来源:体坛周报)



参赛的帆船队

今体育·新象

## “野趣”运动 快乐成长

●本报泰宁记者站 刘清香 熊明欢 通讯员 江丽珍 文/图

“我们比比谁能把排球垫得高呀。”“我们一起把‘桥’架起来吧。”小小身体,蕴藏大能量。3月28日上午,在泰宁丹霞幼儿园户外场地上,孩子们活泼欢快的笑语声此起彼伏,一片沸腾。有的孩子在沙池中欢快地打着排球,有的孩子在水池边引水架桥开拓新“河道”,还有的孩子走在安全的滚桶上练习“杂技”……

爱玩是孩子们的天性,丰富多彩的户外体育游戏活动是孩子们健康成长的源泉。幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,为了增强孩子们的免疫力,强健孩子们的体魄,泰宁县丹霞幼儿园以快乐体育理念为指引,遵循“回归自然”和“游戏精神”的课程观,结合孩子们的特点,开设了“野趣跃享”的晨间户外混龄体育课,用孩子们感兴趣的方式开展一系列户外锻炼活动。孩子们玩得乐不亦乐乎,拥抱春天,尽情享受新鲜空气和温暖的阳光,在自由快乐中锻炼身体,茁壮成长!

晨间户外混龄野趣体育课以中大班为

主,幼儿园根据不同年龄阶段儿童的需要,创设了翻山越岭、极速穿越、搭桥过河、射击打靶、跨越雷阵和疯狂挑战等区域。在活动课上,小朋友们在老师带领下完成很多出色的动作,比如在沙池中,围石块蓄水筑坝,修建新“水库”,在水池上利用各种梯凳、长条凳、梯子、木板等材料搭建桥,还有跑步、跨栏架、功能圈、跳绳、滚轮胎、走平衡木等妙趣横生的健体活动。在运动中,孩子们需要运用四肢、腰腹力量,既锻炼了空间感知能力、平衡及协调能力,又考验孩子们的速度和心肺耐力。在欢笑和汗水中让孩子们的身体得到锻炼,热爱运动的天性得到释放,充分感受到运动的乐趣。家长们纷纷表示,户外混龄野趣活动不仅有趣,还发掘出孩子的潜能。

“在确保安全的前提下,加强幼儿春季锻炼,组织孩子们开展‘野趣’十足的户外活动,锻炼幼儿身体平衡和协调性,培养胆量、意志力和谦让、相互关爱等良好品质。”丹霞幼儿园园长肖荔彬说。



小朋友在沙池打排球