

今体育·人物

# 郑新昊: 举重新秀在路上

●大田记者站 林伯郊

4月23日,在2024年全国举重锦标赛暨第十五届全国运动会举重比赛资格赛男子67公斤级比赛中,出生于大田县广平镇的运动员郑新昊,以抓举148公斤、挺举180公斤、总成绩328公斤的成绩摘得银牌。

## 在比赛中突破

4月15日,第十五届全国运动会举重比赛资格赛在福建省青少年体育学校举行。本次比赛共有来自全国的34支队伍参赛,设女子、男子共20个级别,决出60枚金牌。其中,女子参赛运动员255人,男子参赛运动员284人。

郑新昊创造了个人历史最好成绩,比他在2023年全国举重冠军赛中323公斤的总成绩多出5公斤。

“每一次的比赛我都会全力以赴,挑战自己的极限举重量,努力尝试新突破。”结束赛程后,郑新昊在电话中告诉记者。他还说,此次比赛也有小遗憾,抓举没能达到最佳状态。“说明自己还有进步空间,还需要继续努力。”

举重是一项重竞技体育,需要很强的技巧和体能,身体各方面的协调性尤为重要。

“每次比赛结束,我都会反复观看视频回放,反思动作细节和不足,寻找对应的方法补缺补漏。”郑新昊说。在他看来,比赛不仅是一次成绩的检验,更是难得的锻炼机会,可以及时总结阶段性经验,设定下阶段目标,不断缩小与顶尖运动员的差距。

郑新昊家在大田县广平镇铭溪

村,今年23岁。2009年3月,他在广平中心小学就读三年级时,被选入三明市少体校,2018年11月,进入福建省举重中心。几年来,参加各类举重比赛获得优异成绩,分别于2016年取得福建省举重锦标赛第一名、2023年全国男子举重锦标赛第六名、2023年全国男子举重冠军赛第一名。

参加大型赛事,调整心态至关重要。每逢赛事,郑新昊有自己的放松诀窍,除了保持日常训练,还会选择打篮球、羽毛球、乒乓球等运动,在放松身心的同时,保持和锻炼体能,让自己的身体保持在最佳状态。

“比赛刺激形成的紧张感会让我更加兴奋,心无旁骛地专注于比赛,全身心投入,更好地突破自我。”郑新昊乐于享受每一次比赛。

## 在坚持中成就

2016年,郑新昊经历了长时间的基础训练后,遇到了瓶颈期,成绩提升比较慢,心中也充满焦虑。

“那时候,我怀疑自己当初的选择,心中萌生了退意。”郑新昊回到家中,准备用心读书考大学。

三明市少体校教练卢山得知情况后,耐心劝导他先不要着急,多给自己一点时间,要相信自己一定能



郑新昊在全国举重锦标赛上

行。大田县少体校举重教练范先丁,特意上门做思想工作,缓解他的思想包袱。最终,郑新昊在教练和朋友的鼓励下,重返训练场,坚定了心中的体育梦想。

蹲挺、前蹲、预蹲、借力推、负重上仰、放松拉伸……郑新昊坚持日复一日地进行技术和体能训练,把各种动作轮流操练,经常承受住自己体重三四倍的重量压力。通过反复练习和精细调整,他不断提高技术水平、肌肉力量、耐力和速度,为提高专项成绩打下了坚实基础。

“一年中,平时基本没有假期,春节会回家两三天,但是时间不能

太长,因为要保持良好的身体状态。”郑新昊说。为了让成绩稳定在一个水平线上,他每天要做挺举、抓举8组以上,每组3次,总的举重训练量近10吨。

福建省举重中心教练王国华时常鼓励郑新昊,要相信自己有能力,要放心大胆去做,不要顾虑举重有多难,相信自己可以的。

“每当想到王教练的话,我都充满了信心。”郑新昊说。目前,他正在全力备战今年10月举办的全国举重冠军赛以及2025年4月举办的全国举重锦标赛,向着自己的运动梦想奋力前行。(图由受访者提供)



## 国羽重夺汤尤杯

●田光雨 许仕豪 陈地

2024年汤姆斯杯暨尤伯杯5月5日在成都决出冠军。国羽男、女队均在决赛中战胜印度尼西亚队,一雪上届赛事痛失双杯之耻,夺得中国队历史上第11座汤姆斯杯和第16座尤伯杯,也是时隔12年再度包揽汤尤杯。

汤姆斯杯和尤伯杯即世界男子、女子羽毛球团体锦标赛,是两年一届的世界最高水平男、女羽毛球团体赛。中国队是这项赛事最成功的队伍之一,但在2022年汤尤杯上兵败曼谷,女队决赛惜败韩国队,男队无缘四强。本次主场作战,目标就是重夺汤尤杯。

本届汤杯各支参赛队伍中,综合顶尖球水平和整体阵容厚度等因素,中国队和印尼队实力最突出。两队最终晋级5日晚的决赛,中国队以3:1击败印尼队。

首场比赛由中国队世界排名第二的石宇奇对阵印尼名将金廷。双方开局就进入快节奏,石宇奇延续火热手感,取得优势后重杀更是令金廷疲于应对。21:17拿下首局胜利后,石宇奇在第二局完

全掌控场上局面,以21:6拿下胜利。

赛后石宇奇认为赢球关键在于对比赛节奏的控制,“金廷的特点就是速度快,我要在场上保持一定的速度才能与他抗衡”。

本届汤杯石宇奇全勤出战,六场比赛取得全胜,连克普兰诺伊、李梓嘉、金廷等强手,用实力担起男队队长的重任。

第二场的一双对决是当今羽坛男双激烈竞争的缩影。世界排名第一的梁伟铿/王昶与世界排名第七的阿尔菲安/阿迪安托激战三局,打得难解难分。双方各取一局后进入决胜局,战至17:17时,王昶偷发对手后场得分,并以21:17赢下比赛。

“17平那种关键球就看谁敢,我敢不敢偷后场,他敢不敢扑前场。我和搭档沟通很好,发完球分工很明确,关键分做好了充足准备。”王昶赛后说。

第三场二单对决,由中国队世界排名第六的李诗沣对阵“最强二单”乔纳坦。开场后乔纳坦连续快

速击球将比赛带入他的节奏,以21:16拿下首局。李诗沣在第二局迅速调整,以21:15扳回一局。决胜局乔纳坦发挥更加稳定,以21:17赢下比赛。印尼队将总比分追成1:2。

第四场是两队第二双打何济霆/任翔宇、菲克里/毛拉纳之间的较量。中国队组合充分发挥了他们网前快速连贯的特点,在全场观众助威声中,以21:11、21:15拿下这场决定性胜利。国羽时隔六年再捧汤杯。

在上午进行的尤伯杯决赛中,国羽女队以3:0击败印尼队,时隔三年重夺尤杯。

在首场女单对决中,奥运冠军陈雨菲仅用时38分钟就以21:7和21:16击败印尼队世界第九的玛丽斯卡。此后世界第一的陈清晨/贾一凡2:0轻取拆对后的混搭组合西蒂/苏吉亚托。在第二单打的对决中,何冰娇略显紧张,先失一局后她顶住压力,连扳两局逆转取胜,帮助国羽锁定胜局。(来源:新华网)

5月5日,中国队组合何济霆、任翔宇(左)在男子双打比赛中庆祝得分。(新华社记者 侯昭康 摄)

今体育·视窗

## 张军: 重夺汤尤杯将激励国羽备战巴黎奥运会

●姬烨 许仕豪

2024年汤姆斯杯暨尤伯杯5月5日在成都决出冠军。国羽男、女队均在决赛中战胜印度尼西亚队,夺得中国队历史上第11座汤姆斯杯和第16座尤伯杯。中国羽协主席张军表示,重夺汤尤杯将激励国羽备战巴黎奥运会。

这是国羽时隔12年再度包揽汤尤杯。张军在赛后新闻发布会上说:“能把汤尤杯重新夺回来,对于队伍的气势和斗志无疑将起到积极的作用,我们会更有信心地在巴黎奥运会争金夺银。”张军坦言,在国羽重夺汤尤杯的过程中,碰到了许多困难,但大家齐心协力,主场球迷也给了球队很大支持和力量。

比赛中,国羽有许多亮眼表现,同时也在个别场次输给了球。张军说,团体赛不能用一场场比赛去评判队员的发挥,每个项目在碰到不同队伍的对手时,会遇到不同的困难。本届汤尤杯之后,国羽会认真总结,争取让队员在巴黎奥运会有更好的表现。

今体育·快言

## 体育与民法典

●林德初

对体育领域来说,民法典意义重大,它将为我国体育行业未来的发展夯实基础。中国正在从体育大国向体育强国迈进,体育产业迅猛发展,随着互联网时代产业融合程度的加深,体育行业也在产生大量的新课题。我国民法典的颁布实施,对于这些问题的解决堪称一场及时雨。

对于体育活动中的肖像权保护,民法典为体育领域中经常出现的肖像权纠纷提供了更为有力的法律武器。在互联网时代,信息传播的广度和强度都被放大,运动员等人群也在市场化大潮中产生了越来越强烈的维护人格权的需求,这也成了体育行业的一个严峻课题。民法典对于人格权的相关规定,回应了互联网时代人们对于人格权保护的新诉求,在保障相关群体利益的同时,也为媒体报道、舆论监督规范了尺度。

民法典中的自甘风险条款,对于自愿参加具有一定风险的文体活动进行了规定,有利于解除文体活动组织者的后顾之忧,让大家更有信心、有动力组织文体活动,最终将有利于群众体育、竞技体育相关赛事活动的蓬勃开展,丰富人们的文化生活。

对于体育产业,民法典通过对市场交易规则的梳理,将为体育产业相关各方提供稳定的行为预期。民法典是“社会生活的百科全书”,在法律体系中居于基础性地位,也是市场经济的基本法。民法典体现社会主义市场经济的基本要求,进一步完善了我国民事领域各项基本法律制度,为民事活动提供了更为明确的行为规则和基本遵循,也将推动中国体育产业朝着更健康、更有活力的方向发展。

民法与每个人息息相关,民法问题本质上是民生问题。民法典对于体育活动的保障,体现了体育在人民群众追求更美好生活道路上的重要作用,也有利于提高人民群众的获得感、幸福感、安全感,促进人的全面发展。

今体育·体讯

## 永安举办地掷球门球赛

4月27日至30日,永安市老体协举办2024年“五一”杯地掷球、门球赛。来自市直机关、企业、社区、部分乡镇的19支队伍120多位老年运动员参与比赛。

经过角逐,地掷球队的二勘、林业、建南社区等获优胜奖。门球队的马鞍、林业新村社区、文体局等获优胜奖。(吴刚毅)

## 尤溪职工“大比乒”

5月5日,由尤溪县总工会主办、县乒协承办的“2024年庆‘五一’职工乒乓球团体赛”在县工人文化宫顺利闭幕。

本次比赛实行五场三胜制,比赛采用中国乒乓球协会审定的《乒乓球竞赛规则(2022)》,共有来自全县基层工会13支队伍52名运动员报名参赛。经过两天82场小组赛、单淘汰赛的激烈争夺,最终尤溪县法院代表队斩获冠军。

(尤溪记者站 罗 旭 通讯员 黄世在 摄影报道)

