



巴黎奥运会将于当地时间7月26日开幕,届时赛场上汗水与荣耀交织,梦想与现实同框。即日起,我们特别开设“巴黎奥运·遇见厦门”专栏,为您呈现这场盛会中的“厦门元素”,并期待厦门籍运动员能在奥运赛场上为国争光!

超能吃苦 助她“快人一步”

记者专访葛曼棋输送教练宋书林,了解葛曼棋如何从厦门“跑”向奥运会

晨报记者 叶子申

来自厦门的短跑健儿葛曼棋,将于8月2日在法兰西体育场参加巴黎奥运会田径女子100米预赛。这也是她第三度“牵手”奥运会。

出生在三明,成长在厦门,葛曼棋如何从厦门一路“跑”向奥运会?昨日,本报记者采访葛曼棋的输送教练——厦门市体育运动学校高级教练宋书林,为您讲述葛曼棋的成长故事。

她个子矮小 却是跑步的好苗子

据了解,葛曼棋出生在三明市清流县的一个普通家庭,从小就喜欢运动。其实,她的身体条件并不算突出,但胜在能吃苦、肯努力,对于训练过程中教练的技术指导,她总能用心思考、理解,并认真执行。

2007年,10岁的葛曼棋在妈妈的带领下来到厦门,希望能跟随宋书林训练。“我当时很意外,因为一开始我并不认识葛曼棋,

是她的妈妈通过别的教练介绍找到我,想让我看看她是否适合练田径。”宋书林告诉记者,见到葛曼棋的第一眼,他并不看好这位黑瘦的女孩子,“个子太矮了,还不到1.4米,比同年级的运动员都矮了许多,在跳远、跨栏、撑杆跳等项目都没有优势”。

不过,宋书林并没有立即拒绝葛曼棋,而是让她试着跑了一段。没想到,葛曼棋跑起来的舒展步伐和快速步频,马上打动了宋书林。“这应该是一棵跑步的好苗子。”宋书林说,除了跑步,葛曼棋在立定跳远等方面的表现也很不错,爆发力十足。于是,宋书林决定将葛曼棋留下来,进入厦门田径队训练。

在关键测试中 她发挥得特别好

为了给葛曼棋更好的发展,2010年福建省运动会前夕,宋书林专程带着葛曼棋前往福州,一起见了他的好朋友刘朝晖教练,当时刘朝晖主要带跨栏选手。“和我之前一样,刘教练一开始也没



葛曼棋与宋书林(右)合影。受访者供图

看中葛曼棋。”宋书林笑着说,为了了解葛曼棋的水平,他们开始给她进行100米测试。“我们一人拿一个秒表,等她跑完后,我的秒表显示11秒77,刘教练的显示

11秒78,我们互相看着对方,都觉得不可思议。”宋书林说,葛曼棋以前训练时100米最快只达到12秒45左右,没想到她能在当天的关键测试中发挥得这么好。一

看成绩这么优秀,刘朝晖如获至宝,赶紧从宋书林手中“抢”过了葛曼棋。此后的日子里,葛曼棋跟着刘朝晖训练。

刻苦和认真超出同龄人 迅速在比赛中崭露头角

宋书林介绍,在刘朝晖教练的帮助下,葛曼棋的竞技水平持续提升。2010年,葛曼棋入选省队试训。此后,她以超出同龄人的刻苦和认真,不断创造“快人一步”的成绩,并迅速在各大比赛中崭露头角。“几乎每场她的比赛,我都会关注。我也经常和她通电话,为她打气加油,让她调整心态,更好地面对比赛。”宋书林说,去年9月,在厦门白鹭体育场举办的2023年世界田联钻石联赛厦门站上,他还专程去现场见了葛曼棋,师徒见面,分外开心,他们聊了许多。宋书林也为葛曼棋分析了比赛中的不足,期待她能更好地调整自己。

今年,葛曼棋第三次征战奥运会。“我希望她能拿出遇强则强的气势,获得好成绩。”宋书林说。

缘起厦门 为竞技剃掉长发

厦门皮划艇静水健儿林文君输送教练杨劲松讲述爱徒的成长之路



林文君与杨劲松(左)合影。受访者供图

晨报记者 王悦

距离巴黎奥运会不到一周的时间,厦门皮划艇静水健儿林文君已到达巴黎适应比赛场地。8月8日,她将在马恩河畔韦尔水上体育场参加巴黎奥运会皮划艇静水女子200米单人划艇预赛。

林文君出生在三明大田,在厦门训练成长,一路披荆斩棘奔赴奥运。昨日,本报记者独家采访了林文君的输送教练杨劲松,揭秘林文君的成长之路。

她因皮划艇而来厦 天赋高、自律且不服输

现任厦门市体育运动学校保卫科副科长的杨劲松,是林文君的划艇启蒙教练。他说,12岁之前的林文君在三明一直训练的是田径项目。因出色的天赋和练田径打下的强健底子,林文君12岁时被选拔为皮划艇静水项目的运动员,来到了厦门市水上运动中心。从此,林文君与厦门结下了深深的缘分。

提起“爱徒”林文君,杨劲松满是骄傲:“刚来厦时,文君就是一块‘白板’,从最基础的平衡开始练习,到后面入选省队、国家队,再到世界冠军……我们是看着这个孩子一步步成长起来的。”

“除了天赋高之外,文君身上最难得的是高度的自律,还有不服输的精神。”初见林文君的人,都会被这个女生“帅到”,因为她留着一头利落的短发。杨劲松表示,这是因为林文君在国家队经常外训,她觉得长发会影响训练,为了更好地竞技,她索性将头发剪成短发。

希望她在巴黎赢回“失之交臂的奖牌”

“巴黎奥运会如约而至,划向终点的每一桨浪花,都将成为赛场上的光。去超越自我,实现梦想吧!”在国家队公示林文君将出征巴黎奥运会时,杨劲松在朋友圈发表了对文君的祝福,希望她能赢回曾在东京奥运会“失之交臂的奖牌”。

原来,三年前的东京奥运会上,女子划艇首次成为奥运会正式项目。林文君抓住机会参赛,并晋级女子单人划艇200米决赛,最终获得第六名,创造了福建皮划艇静水项目的历史纪录。但杨劲松说,其实林文君并不满意这个成绩,因为在备战东京奥运会的一次训练中,她的脚不小心被杠铃片砸伤,虽然当时她没有退缩,咬着牙继续训练,但这也影响了她最终的发挥。“经过三年的努力和历练,现在文君的战术和心态也更成熟了。在这次出征前,文君还划出了个人最好的成绩。我觉得她很有优势去争夺巴黎奥运会金牌。”杨劲松说。

“我带文君的时候才刚上大学,其实我们年纪相差不是很大,是师徒也是朋友。”杨劲松给记者看这些年来跟林文君的合照以及陪伴她训练的场景照时说,他常跟林文君谈心,出征巴黎前还专门去国家队驻地见了她一面,“当时我对她说,希望她能赛出自己最好的成绩”。