

2024年全国田径冠军赛暨全国田径大奖赛总决赛落幕——

# 田径新秀崭露头角

■文 元



在刚刚结束的全国田径冠军赛上，有两位年轻新秀迅速成为赛场上的焦点，不仅因为他们尚不满18岁的年龄，更因为他们在赛场上力压一众国家队名将，在各自项目上勇夺桂冠，展现出了超凡的天分以及超越年龄的成熟和果敢。

2024年全国田径冠军赛暨全国田径大奖赛总决赛，于6月28日至30日在山东日照的奎山体育中心体育场举行。该赛事是第十五届全国运动会田径项目积分资格赛，也是巴黎奥运会前的最后一场积分赛，共有来自全国的31支代表队、1500多名运动员参赛，包括东京奥运会奖牌得主朱亚明、王峥以及艾力西尔·吾买尔、吴艳妮、林雨薇、宋家辉、张瑞琦、夏思凝等众多名将。

在6月29日晚率先进行的女子100米决赛中，年仅15岁的浙江选手陈好颖力压包括亚运会冠军葛曼棋在内的多位国家队名将，以11秒29的成绩率先撞线，不仅摘得冠军，还将自己4月在亚洲青年田径锦标赛上夺冠时创造的亚洲少年纪录提升了0.03秒。广东队名将梁小静以11秒33的成绩获得亚军，福建队的葛曼棋排名第三，成绩为11秒39。

陈好颖出生于2008年12月，从五年级开始练习田径项目。2022年11月，在浙江宁波鄞州区中小学田径运动会上，陈好颖以11秒88的优异成绩夺得女子100米冠军，由此开始崭露头角。

那时，作为一名初中生的陈好颖就很好地兼顾了学业和训练。她利用周一到周五放学后和周末的时间到宁波体校进行训练。教练吴亚存回忆，自开始接受训练起，陈好颖从没请过一次假。

从在中小学运动会上崭露头角，到如今在全国田径冠军赛的赛场上与一众高手同场竞技并超越偶像，15岁的小将陈好颖这些年一直在进步。

这不是陈好颖第一次“比肩”国家队选手。2023年11月，在广西举行的首届学青会田径校际组比赛中，陈好颖拿到两金一银。她在女子100米、200米的成绩均超过了大学甲、乙组的夺冠成绩。赛后，她透露“自己的偶像是葛曼棋姐姐”，葛曼棋也一度向她喊话：“我在国家队等你。”

今年3月以来，陈好颖“跳级”亮相全国成人组比赛并连创佳绩，很快就实现了和偶像葛曼棋在国家队并肩战斗的梦想。6月22日，在世界田联国际巡回赛阿斯塔纳站，陈好颖与梁小静、李玉婷、葛曼棋携手组成中国女子接力队，向女子4×100米接力的奥运资格发起冲击。可惜的是，中国女子接力队虽然夺得冠军，但成绩未达到巴黎奥运会的参赛标准。

“无缘巴黎奥运会非常可惜，说明我们的个人能力还是不足，但今天看到陈好颖跑得那么快，中国接力队又燃起了希望。这说明后备人才非常强，相信我们很快可以再取得好成绩。”赛后，获得铜牌的葛曼棋对陈好颖赞不绝口，“她是非常有天赋的选手，希望她能一直保持健康，帮助我们中国女子百米创造辉煌。”

在同场竞技中战胜偶像，陈好颖坦言在赛前“完全没想到”，她对自身成绩有着清醒认知，“实际上，我的成绩和前辈们相比还有很大差距，葛曼棋姐姐、梁小静姐姐依然扛着中国女子短跑的大旗，我的基础还比较薄弱，还是得向前辈学习。”

今年，陈好颖还将代表中国田径队参加在秘鲁利马举行的U20世界田径锦标赛。

在随后进行的男子100米决赛中，福建队17岁的新锐何锦穗以10秒06的好成绩夺冠。此前，他的个人最好成绩是上个月创造的10秒17。山东队的王胜杰以10秒26获得亚军，江苏队的隋高飞以10秒31排名第三。在大幅提升个人最好成绩的同时，何锦穗也打破了曾克理在今年青青赛上创造的10秒15的全国青年纪录，追平了名将谢震业在3月跑出的10秒06，与他并列本赛季中国男子百米最好成绩。

何锦穗2006年11月出生于福建福州，2018年9月进入福州鼓楼区少体校

接受田径训练，这两年开始在国内外比赛中脱颖而出。

在中国男子百米历史排行榜上，跑出10秒06的何锦穗，和陈冠锋并列第4位，仅次于苏炳添的9秒83、谢震业的9秒97和张培萌的10秒00。这个成绩在今年U20年龄段的世界排名中位居第二，仅次于美国选手米勒，而米勒比何锦穗还要大半岁。

“今天跑出10秒06这个成绩，也是自己没想到的！”夺冠后，何锦穗显得很兴奋，“接下来就是备战两个多月后的世青赛，还有明年的全运会，都是很重要的比赛。我希望保持健康，避免伤病，多向师哥们学习！”

展望未来，17岁的何锦穗表示，自己的梦想是站上奥运会的舞台。因此，在今后的训练中，他依然会竭尽全力，希望能继续突破自我，取得更好的成绩。

值得一提的是，在6月29日晚举行的女子标枪决赛中同样是“新星”闪耀。16岁的浙江选手严子怡以63米51的成绩夺冠。湖北队的老将吕会会和队友苏玲丹位列第二、三位。今年4月，当时还未满16岁的严子怡曾投出过64米28，创造了该项目的世界青年纪录。

在全国田径冠军赛的比拼中，多位年轻新秀大放异彩，对于中国田径来说，无疑是个利好消息。虽然他们还很难登上巴黎奥运会的舞台，但在4年之后的洛杉矶，他们很有机会作为新生力量，为中国田径创造佳绩。

## 军体小知识

进入盛夏，天气渐热，气温持续走高。俗话说：“冬练三九，夏练三伏。”烈日炎炎似火烧的夏季，是部队官兵加强体能训练、磨砺意志品质的有利时机。

当然，在夏季进行体能训练，官兵必须要注意控制好训练强度和训练量，谨防中暑。在夏季训练中要注意以下方面的细节。

**认真组织热身活动。**在体训开始前要热身，决不能因为天气较热，就在热身环节上“偷工减料”。准备活动以提高体温和心率、增加关节和肌肉柔韧性、加快神经和肌肉响应速度为目的，可有效预防运动损伤。需要注意的是，夏季人体能量消耗大，如果热身运动量过大，会使身体产生疲劳，在进行正式训练时无法处于一个良好的状态。

**合理选择体训时间。**清晨虽然天气凉爽，但近地面逆温层使空气污染物不易扩散，因此驻城区部队官兵不宜在清晨进行大强度的体能训练，避免吸入有害物质，诱发咽喉、气管等疾病。傍晚时分，是比较适宜进行大强度体能训练的时间。在高温湿热环境中，进行体能训练应从低强度、短时间开始，逐步增加训练量、训练强度和持续时间。

**科学训练谨防中暑。**夏季身体体温和外界环境温度之间的差距减小，这样带来的最大问题就是阻碍了人体的散热。训练时，人体产热量是安静时的8~10倍，甚至更多，如果这些热量不能被及时带走，那么就会使得体温大幅上升，严重时可能危及生命。为了应对这种情况，人体进化出一系列适应机制，比如通过出汗蒸发散热，以及利用流经皮肤的血流量增加、毛细血管扩张等方式来散热，但由于此时肌肉仍在工作，心脏不得不加速运转来满足大强度训练的需要，导致心率飙升、训练效果下降、主观感觉疲惫不堪等。因此，在高温环境下训练时，如果出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状，就可能是中暑的表现。此时应当停止训练，及时转移到阴凉通风处，补充水和盐分，短时间内即可恢复。

**适当安排力量训练。**坚持在夏季进行体能训练，确实可以磨砺官兵战斗意志。但是，这并不意味着，夏季只能组织户外训练。其实，每周可以适当安排一两次力量训练，在更为舒适的室内环境中提升肌肉力量。一方面，强化

# 夏季体能训练有讲究

■ 贾刚 李啸

力量训练对于官兵增加肌肉的吸能缓冲能力和预防伤病都有着非常重要的作用；另一方面，也可显著改善官兵夏季体能训练的体验，有助于官兵体能恢复和训练状态的调整。

苦练才能出精兵，精兵才能打胜仗。在夏季进行体能训练，不仅有助于改善人体的代谢功能、循环系统，而且能强化心血管功能，还能培养官兵的体温调节能力，有助于增强机体对高温高湿环境的适应能力。当然，凡事要量力而行。夏季体训时，每名官兵要根据自己的基础体能，来选择适宜的训练强度，千万不可盲目猛练。

## “夏练三伏”话补水

■ 辛竟意 张大兵

## 运动与科学

再过半个月，就进入“三伏天”了。在高温环境下进行体能训练，可以帮助官兵增强体质、消耗热量、提高身体免疫力等。

对于部队官兵来说，在“三伏天”进行体能训练，可以让他们提前适应残酷的战场环境，以应对未来战争中可能遭遇的挑战。科学研究表明，在炎热的高温天气中，人体内会产生一种应急蛋白，可抵抗酷暑对人体的伤害。由此可见，人体有着适应不同生存环境的能力。

当然，凡事过犹不及，尤其是在酷暑中进行体能训练，一定要讲究科学方法。需要注意的是，夏季体训由于出汗过多，水分消耗过大，如何科学进行补水，一直是官兵在训练时关注的焦点。

首先，在炎热环境中进行大强度体能训练一定要及时补充水分。在高温天气里进行体训，必然会大量出汗，

导致体内水分快速流失。流汗可以加快新陈代谢，促进机体排毒，也会将体内的废物排出，血液循环会更加通畅，但尤其需要及时补充水分，以维持体液平衡。

当然，补水也有讲究，要把握少量多次的原则。每次训练间歇，小口喝水，每次补水不超过200毫升。官兵要注意的是，尤其不能一次过多饮水，以免加剧血液中盐分流失，导致在训练中出现抽筋现象。此外，饮水过量也会增加心脏负担，影响肠胃消化功能。

夏季体训时，除了补充纯净水外，还可以考虑饮用一些含有适量电解质的运动饮料和功能饮料，以补充体内因出汗而流失的盐分和矿物质。体训结束后，官兵可以通过观察尿液颜色来判断水分摄入是否足够。理想情况下，尿液应为淡黄色。

炎炎烈日下完成一场大强度训练后，官兵不能因一时痛快而大量饮用冰镇饮料，这样不仅会增加心脏和肾脏的负担，也会给肠胃带来强烈刺激，引发肚子疼、腹泻等不良反应。



距离巴黎奥运会开幕还有不到一个月的时间，主办城市巴黎街头奥运气氛渐浓。图为巴黎街头的奥运景观装饰。

新华社发

上届欧洲杯冠军意大利队提前出局，体能、速度和技术全面处于下风——

# 意大利足球亟待重整旗鼓

■ 本报记者 仇建辉

## 绿茵故事汇

欧洲杯进入到淘汰赛阶段，比赛变得更加精彩，球迷看得颇为开心。不过，对于意大利球迷来说，可能有点失望，毕竟德国、西班牙、英格兰等传统强队均成功闯关，最终意大利止步16强，爆出了一个不大不小的冷门。

0比2，不敌瑞士队。意大利队在淘汰赛首轮提前止步，无缘8强。作为卫冕冠军来说，如此早就打道回府，着实有点尴尬。

与小组赛相比，意大利队主帅斯帕莱蒂对这场淘汰赛的首发球员做出了7处调整。结果意大利队却形同梦游，不仅轻易被瑞士队打进2球，更让人绝望的是，他们在大部分时间都被对手压制，防守端毫无章法，进攻上也显得毫无办法。

对于很多意大利球迷来说，已经预料到意大利队无法在本届欧洲杯上完成卫冕。但球队在对阵瑞士队时如此被动，还是令不少球迷感到意外。

本届欧洲杯上，意大利队在主教练的战术选择和球员组合使用上都出了问题。本届欧洲杯首场比赛，意大利队以2比1逆转击败了阿尔巴尼亚队。次轮面对实力强劲的西班牙队，意大利队以0比1小负，虽然只丢掉1个球，但比赛过程却相当被动。小组赛最后一轮，扎卡尼的进球帮助意大利队在最后时刻上演绝平好戏，若没有这粒关键进球帮助意大利队成功晋级，被淘汰出局的就不是克罗地亚队了。对阵瑞士队的比赛，也只有门将唐纳鲁马的精彩发挥，让球迷看到了此前意大利足球的影子。

近年来，随着意甲联赛的竞争力大不如前，意大利队球员的水平也比以前有了明显下滑。

事实上，从2016年开始，意大利队就不以盛产球星著称，不过他们总能依靠顽强的防守和统一的整体战术，在绿茵场上打出独具风格的比赛。2016年欧洲杯1/8决赛，意大利队曾经以2比0击败西班牙队，靠的就是全面领先的技战术和顽强的防守。

然而这场与瑞士队的淘汰赛，意大利

队全场只有1脚射正球门，进攻乏力，曾经引以为豪的防守也“掉链子”，该如何赢球呢？主帅斯帕莱蒂在本届欧洲杯4场比赛中的排兵布阵，导致很多球员都未能发挥出应有的能力和水平。斯卡马卡、佩莱格里尼、迪洛伦佐、曼奇尼等，在国家队中的表现远低于在俱乐部的表现。另一些球员，如巴斯托尼、达米安、法舍利和基耶萨等，一直都没能出现在自己最合适的位置，几场比赛都踢得很“拧巴”。其实，他们都有各自的特点，但在主帅斯帕莱蒂的麾下，不仅没能发挥出个人特点，还频频受到限制，拖慢球队的攻防节奏。

上届欧洲杯的明星球员基耶萨，拥有出色的盘带能力和边路突破能力，并且还有一脚不俗的远射功夫。以他的技术特点，最为适合的位置就是左边锋，可他这几场比赛基本一直都是待在右路，威力大减，无法利用反击中的内切和远射给对手球门造成威胁。在如此不考虑球员特点的排兵布阵下踢球，意大利队确实很难取得胜利。

那么，意大利足球的未来在哪里？在意大利队出局的第二天，意大利

足协主席格拉维纳表示：“我们必须要考虑启动人才培养政策，因为确实有天才，青年队已经证明了这一点。”

意大利青年队今年以出色的表现，获得了U17欧青赛的冠军。阵中16岁的明星球员马尔达令人眼前一亮，然而目前他只能代表AC米兰二队参加意大利丙级联赛。相较之下，16岁的西班牙球员亚马尔不仅能跟随巴塞罗那队参加西甲联赛和欧冠，也已经在本届欧洲杯上大放异彩，这就是差距。

这样的差距，正是源自意大利足坛对真正拔尖的年轻球员缺乏足够的支持。这不仅是AC米兰一家俱乐部需要面对的问题，而是意甲联赛的普遍问题，更是意大利足协需要想办法解决的难题。

每一次挫败，都是成长的垫脚石。对于意大利足球而言，这次出局或许是一个新的起点。但愿意大利足球能进行深刻的反思，从青训体系到战术革新，再到科技保障，都进行全面的变革和优化。相信在不久的将来，“蓝衣军团”意大利队能重整旗鼓，再次在世界足球赛场上绽放光彩。



新疆军区某团组织官兵进行体能强化训练，锤炼过硬素质。图为该团战士进行400米障碍训练。

孟国强摄