

心怀振兴梦想，立“掷”奥运争光

成功经验在前，山东铁饼项目组全力备战重点赛事

特约记者 郭伟 赵斐

住在训练场的运动队

2月的港城乍暖还寒，记者一行一早来到李维宾所带领的山东铁饼项目组训练的烟台体育公园。行至体育场的看台下方，抬头发现冯彬正从高高的平台上探出头来，笑着向记者挥手致意。跟随冯彬拾级而上，再经过一道长长的走廊，终于来到了队伍的住地，李维宾将记者迎进他的房间。与弟子冯彬一样，他的身上有着初识就能让人感受到的豪爽与亲切。

李维宾介绍，宿舍房间是由体育场最高层包厢所改建，平时这里就是他和队员们的家。看到本就不大的空间，还多数被训练相关的物品和器材所占据，记者开玩笑地表示，如此条件对一名世界冠军教头来说是不是有些简陋。李维宾忙笑着摆手：“目前宿舍可是我们专属，平时非常安静，相比很多队伍，我们组的吃住训已算相当优越了，搞体育从来就不是图享受。”

在队员们的房间里，推开窗户就是体育场内场，而宿舍所在的高度也差不多是铁饼出手飞行的最高点。住在“田径场景房”，每天重复两点一线，其中的单调与枯燥不难想象。然而以冯彬为代表的队员们尤为豁达：“成功就得耐得住寂寞，现在的环境特别利于我们沉下心来，把所有心思和精力集中投入到训练中。”

斯是“陋室”，惟吾德馨。看台上下构成了李维宾和弟子们日复一日的的生活。三年多来，这支“最懂田径场”的队伍已经取得了一枚世锦赛金牌、一枚亚锦赛金牌、一枚全运会金牌、两枚全运会银牌，还有多个全国赛事的冠军和奖牌。

探索冠军的培养模式

目前，李维宾的组内共有六名队员。除冯彬外，还有代表国内男子铁饼最高水平的孙世辰。另外，近两年由铅球项目转项来的年轻队员刘志新也开始崭露头角。据李维宾介绍，刘志新身高达到了1.9米，臂展接近2米，极佳的身体天赋让她有望成为冯彬的接班人。

实地观摩了队员的训练课，记者发现李维宾对每名队员的状态都了如指掌，他在统筹队伍整体备战进度的同时，针对不同队员的情况制定了具有差异性和个性化的训练方案。

李维宾表示，铁饼训练最重要的原则就是循规律、抓节点：“队员的年龄以及所处的阶段不同，所采取的训练量和手段必然不同。十四运后，随着冯彬年龄增长，因此我们降低了她的训练量，但与此同时加大了训练强度，并且进一步在前三投的成功率上做文章。因此如何在接下来的训练中稳固平均强度是我们的工作重点，必须要在提升平均强度的前提下，稳固决胜的能力。”

同时他指出，要在现有基础上为冯彬搭建更完善的复合型团队，“接下来我们将在队伍的工作机制上进一步挖掘，真正让每个人实现专业化、精细化，将每个人的能力在保障训练有效、比赛有效上发挥到最大。”李维宾说。

冯彬从最初对铁饼女皇佩尔科维奇的望尘莫及，到慢慢达到望其项背，再到如今逐渐接近实现与之并驾齐驱，李维宾的训练理念和手段得到了有力验证。如何让“冯彬现象”能够真正走向“冯彬模式”，为山东铁饼的高质量可持续发展做出更大贡献，这是李维宾和团队正在总结探索的重要课题。

走进队员内心的领航员

铁饼是古代奥运会的比赛项目，同时也是现代奥运会上最早设立的比赛项目之一。铁饼项目在山东有着优秀的传承，其中名将李少杰曾五战全运四夺金牌，获得过三连冠，他创造的65米16的男子铁饼亚洲纪录保持至今。去年7月，烟台姑娘冯彬在俄勒冈田径世锦赛上投出69米12夺得女子组金牌，成就了我省首个铁饼项目世界冠军，山东铁饼再次迎来高光时刻。

当前，冯彬和教练李维宾正锚定奥运争光的目标，为山东铁饼项目的高质量发展全力以赴。



冯彬将继续为山东铁饼的发展全力以赴。 IC photo

在训练场上有多严苛，李维宾在生活中就对弟子有多包容。镜头前的李维宾正在接受记者的采访，一旁的冯彬突然开口说道：“师傅，请讲普通话！”只见李维宾歉然一笑，赶忙转走了原本的胶东口音。

瞬间的角色互换“暴露”出了师徒间在生活中融洽的相处模式，在弟子们心中，李维宾绝对是“教练界”严师慈父的榜样。对于这点，从十几岁就跟随李维宾的冯彬最有发言权：“我们一年内真正在家也就十多天，余下时间就是跟队伍在一起，师傅就像一个大家长，也愿做我们的好朋友，从训练到生活，他始终尽可能做到为所有弟子考虑周到。”

事实证明，李维宾对队员人性化的管理和引导，在铁饼队内营造出了张弛有度的良好氛围，新老队员之间传帮带的优良传统也逐渐在队内落地生根。不仅如此，冯彬还告诉记者，这种模式还造就了师徒之间无条件的信任：“信任他就像信任我自己一样，师傅的训练计划我会不折不扣地执行，我认为这是我能够达到世界高点的独特优势。”

得益于师徒之间的绝对信任，李维宾不但帮助孙世辰两次击破能力的瓶颈和伤病的阴影，重新振作，更迅速引导冯彬从东京奥运会失利的负面情绪中走出，在十四运和尤金世锦赛上自信登顶。

不忘初心的掷铁饼者

本次采访的字里行间，记者强烈感受到这个团队中的每个人对待铁饼项目的纯粹感情。李维宾指出：“山东铁饼此前刚结束十二年全运无冠的阵痛，正需要我们竭尽所能把握好当下的新发展阶段，并且一想到那些心系山东铁饼发展的人，就时时刻刻鞭策我们不能停下脚步。”

2023年是田径赛事大年，即便肩上沉甸甸的担子让李维宾和弟子们感到时间紧、任务重，但他还是在训练中不断提醒队员要防伤防病，不能急于求成。

李维宾说，全队接下来的重点目标将向国家队看齐，为打好布达佩斯田径世锦赛和杭州亚运会做足储备，争取以优异成绩为冲刺巴黎奥运会开好局、起好步，为全力实现奥运争光奠定坚实的基础。在男子铁饼方面，他也期望凭着自身坚强意志从伤病阴霾中走出来的孙世辰，能够在我省名将李少杰之后，为中国男子铁饼创造新的历史。

采访结束，场上训练继续进行。在李维宾的注视下，冯彬走进投掷圈，她习惯性地颠了颠手中的铁饼，准备、预摆、旋转一气呵成，铁饼迎着渤海吹来的风，划出了一道漂亮的抛物线。

山东体育 天天看

小轮车泰国杯赛

山东车手驰骋赛场

近日，小轮车泰国杯赛在泰国曼谷市举行。小轮车泰国杯赛是国际自行车运动联盟一级赛，吸引了多个国家和地区的选手前来参赛。本次赛事中国竞速小轮车队分别派出4名队员参与男、女精英组的比赛。我省代表国家竞速小轮车队出战的队员发挥出色，王梦瑶夺得女子精英组比赛金牌，陈于诚夺得男子精英组比赛银牌。（郭伟）

全国国际跳棋锦标赛

山东棋手表现出色

3月21日，由国家体育总局棋牌运动管理中心、中国国际跳棋协会主办的2022年全国国际跳棋锦标赛暨第五届智力运动会测试赛在合肥落下帷幕。经过5天激烈角逐，我省王晨帆和田文翰战胜了多名国际特级大师和国家特级大师，分别获得100格男子组冠军和64格男子组冠军，取得了第五届全国智力运动会前的一次重要胜利。我省女棋手吕汇璟表现同样十分出色，以七战五胜两和的不败战绩获得常规赛第一，后在决赛中惜败湖北名将管逸颀，获得64格女子组亚军。（吴迪）

全国青少年排球锦标赛

山东获佳绩

近日，2023年全国青少年U19男排、U19女排锦标赛分别在国家体育总局秦皇岛训练基地和福建省漳州体育训练基地落下帷幕，代表我省出战的山东淄博十中男排和山东潍坊第七中学女排均闯入决赛，并最终双双收获比赛的第二名。通过本次比赛，参赛队伍加强了相互交流，检验了冬训效果，提高了技战术水平，青年运动员们在场上展现出朝气蓬勃的青春力量。（宋莹）

国家射箭队世界杯选拔赛

我省多人获席位

近日，2023年国家射箭队世界杯组队选拔赛（第四场）在位于海南白沙的国家体育训练南方基地鸣金收官，代表中国队出征2023年射箭世界杯的名单也随之出炉，山东队共有齐翔硕、王大鹏、张梦瑶、李梦麒等4名运动员取得了今年参加世界杯赛事的资格，总人数高居全国前列。（郭伟）

山东女子水球再创佳绩

近日，为期5天的2023年全国U系列青少年女子水球冠军赛在枣庄文体中心游泳馆落下帷幕，我省女子水球队荣获少年组亚军和青年组第四名。去年8月份，成立还不满一年的山东女子水球队在福建将乐举办的2022年全国U系列青少年女子水球锦标赛上首次亮相即获得了少年组第二名、青年组第六名的好成绩。时隔半年，第二次参加全国大赛，队伍成绩稳步提升。（宫尚文 孔军）