

周末特稿

羊城晚报记者 柴智

五破全国少年百米纪录，16岁「广州仔」还有一个五年之约

自古英雄出少年！16岁的短跑少年吴昊霖近日在全国田径大奖赛重庆江津站的比赛中，与谢震业、汤星强等名将同场竞技，这名“广州仔”初生牛犊不怕虎，最终以10秒42的个人最好成绩位列第五，2023年以来已五次打破尘封43年的全国少年百米纪录。

回顾自己的成长之路，自称性格偏内向的吴昊霖并不太善言辞。每次回答记者的提问都谨慎地笑称要仔细想想，但谈到自己的目标却异常坚定，他与记者定下五年之约：“希望2028年洛杉矶奥运会可以站在百米赛道上。”对于吴昊霖来说，属于他的百米赛道才刚刚“起跑”，而广东短跑也需要更多的“吴昊霖”传承接力。



吴昊霖在比赛中受访者供图

吴昊霖个人档案

出生时间：2006年10月25日
就读学校：广州体育职业技术学院
百米最佳成绩：10秒42(全国少年纪录)
参赛成绩及奖项：广东省第16届运动会男子100米、200米和4×100米接力金牌；亚洲少年田径锦标赛男子100米金牌；全国U18田径锦标赛暨东亚青年运动会选拔赛男子100米金牌；广州田径接力赛男子4×200米接力冠军；全国田径大奖赛江津站男子100米第五名



A 爱上短跑：一道“选择题”，坚守三年给出答案

要成为一名出色的短跑运动员，惊人的爆发力等天赋不可或缺。从小学到初中，“小飞人”一直是吴昊霖的标签，“校内的短跑比赛我从来没有输过”，但他真正踏上短跑之路却并非一帆风顺。一道“选择题”，吴昊霖和他的教练用了三年时间向父亲证明他能行。

由于父亲是足球迷和田径“发烧友”，耳濡目染之下，吴昊霖从小就对短跑产生浓厚的兴趣。在广州番禺区洛溪新城读小学三年级时，吴昊霖开始展现出短跑天赋，在50米跑出8秒多的成绩

后，被体育老师陈胜辉选入校队，父亲当时让他参加训练的目的只有一个：让儿子通过训练忘记网络游戏。

在就读于广东番禺中学附属学校后，刚上初中的吴昊霖就被广州体育职业技术学院的田径教练邓鉴洲“盯上”，后者希望其接受系统训练，真正走上体育专业道路。此时，在学业和竞技体育两条路上，吴昊霖的父母犹豫了，“我的父亲认为竞技体育这条路太苦了，又容易受伤，刚开始不想我参加。”

为了说服吴昊霖的父母，不想错过这个短跑好苗

子，邓鉴洲教练每逢周二、周四带着吴昊霖训练，周六则让他去伟伦体校(现广州体育职业技术学院)继续加练，这一练就是三年，风雨无阻。而番禺区体校教练许国平和陆结明教练也不断地给吴昊霖的父母做思想工作，让吴昊霖逐渐爱上短跑并积极投入到训练中。邓鉴洲等教练的良苦用心和吴昊霖百米成绩的突飞猛进，最终打动了其父母。吴昊霖在初三进入广州体育职业技术学院接受系统的专业训练，现就读于学院附属体育运动学校高中一年级。



吴昊霖(左一)参加广州田径接力赛

R 成长蜕变：历任教练苦心栽培，迎来“火箭式蹿升”

能够在16岁将百米成绩跑到10秒42，邓鉴洲表示吴昊霖的这一成绩在国内同龄段运动员中很少见，甚至苏炳添和陈冠峰在16岁时也未曾跑出这个成绩。“途中跑是他的最大优势，起跑是弱项。吴昊霖还有很长的路要走，他目前需要通过自身努力把基础打牢，各方面技术能力逐渐提升后，在保证少受伤的情况下才能有上升空间。”

邓鉴洲对爱徒的未来有期许，但也很谨慎，他知道这条路漫长而艰辛，攀登至“塔尖”并不容易。

对比被誉为国内“00后最强百米运动员”陈冠峰，吴昊霖很清楚自己存在的不足，“我的爆发力和弹跳力要逊色于锋哥，途中跑的技术动作也要不断改进。”

2021年底，吴昊霖被召入二沙运动训练中心跟随前广东短跑名将梁嘉鸿训练。

这名后起之秀的一路进阶，离不开教练们的苦心栽培。“在学校期间我打下了坚实的基础，去到伟伦体校后，邓教练对我进行有针对性的强度训练，鸿哥(梁嘉鸿)的训练重点是技术动作的精心打磨，让你去真正感受正确的发力点。”

天赋+努力，让吴昊霖在2023年的百米赛道犹如火箭般迅速蹿升，他先后参加了广东省第十六届运动会、全国U18田径锦标赛暨东亚青年运动会选拔赛、广州田径接力赛男子4×200米接力力和全国田径大奖赛江津站的比赛。回忆起自

己的一次次突破，吴昊霖更看重过程中的成长，而江津站他将压力化作动力，这次的百米赛堪称难以忘怀的历练。“跟同年龄对手比拼，我更加从容淡定，但在江津站参加成人组比赛则是紧张又兴奋，也最刻骨铭心。汤星强和‘谢神’(谢震业)的气场太强大了，逼着自己把兴奋度调到了顶峰，成绩也就跑出来了。决赛时我的状态很好，也非常期待能够破40(10秒40)，但还是太紧张了，后程有一点跑偏了。”

在赛完江津站后，吴昊霖第一次接到中国短跑队的召唤，他将跟随从美国学习归来的梁嘉鸿教练在武汉训练，今年还将出战东亚青年运动会。

C 偶像力量：刘翔、博尔特和苏炳添是精神支柱

在百米赛道，0.01秒的成绩提升，背后是汗水、泪水的付出与永不认输的精神支撑。在16岁的花季，吴昊霖也会时不时地叛逆、偷懒，训练之余也会玩一会网络游戏。吴昊霖坦言能够真正约束自己、督促自己不断前行的精神支柱，是偶像的力量。

“小时候跟小伙伴们跑步，谁赢了就当‘刘翔’！”吴昊霖自豪地告诉记者每一次都是自己当上“刘翔”，看到刘翔在110米栏屡创佳绩，看着五星红旗冉冉升起，自豪感油然而生。这位16岁短跑少年的偶像，几乎贯穿了过去十几年世界短跑史。

在5岁懵懵懂懂之时，吴昊霖就跟着父亲在电视机旁见证了博尔特在伦敦奥运会卫冕男子100米和200米冠军，而当2017年牙买加“飞人”退役之时，他才真正迷上这位“短跑之神”。

在博尔特最后一场百米比赛输给加特林后，他开始走入我的内心，我专门去查看他的资料和比赛视频，感觉这名运动员非常伟大，也感受到短跑运动无与伦比的魅力。“每当练习强度疲惫感加剧之时，吴昊霖总是用博尔特来提醒自己：“博尔特已经拿了那么多冠军，但他的训练量和训练强度远在我之上，我经常问自己，如果大的训练量都无法承受，冠军凭什么属于你？”

此后，吴昊霖的偶像又变成了科尔曼和苏炳添，初见“苏神”，吴昊霖紧张得说不出一句话，而添哥的一句“加油”却让他印象深刻，“他们是我的精神支柱，指引着我一丝不苟地努力训练。”



吴昊霖(左)与邓鉴洲(中)教练在广东省第16届运动会上合影

D 五年之约：希望站上2028年奥运会百米赛道

对于广东短跑精神的“传承”，年龄尚小的吴昊霖对这两个字的深层含义的理解也非常朴素。“我不知道如何解释传承，但我觉得至少要为广东短跑去赢得一个冠军，这是我需要完成的使命，也是我的第一个目标，希望在2025年全运会有机会夺得男子百米金牌。”

邓鉴洲教练认为吴昊霖最终能否成才的关键是其后天的努力，“短跑运动员个个都有天赋，但自身的努力更为关键，能否耐得住寂寞，不断约束自己，更加自律，将决定他的未来。”

对于未来，吴昊霖有着自己的规划，“感觉自己进入‘二沙’后更有紧迫感和使命感了，训练强度也更有保障。目前就是认真训练，把起跑和途中跑的技术动作改进好。”

谈到长远目标，吴昊霖将目标锁定为2028年洛杉矶奥运会，他渴望如偶像刘翔、苏炳添那样站在世界的最高舞台，“那时候我22岁，希望能有机会站在奥运会的赛场上，然后才能有资格去尝试突破10秒大关。”

从沈孝智、袁国强、何宝栋等老一辈运动员，到苏炳

添在东京奥运会的“封神”之战，再到陈冠峰、梁小静等人扛起广东速度的大旗，广东短跑一路传承。如今，吴昊霖等新一代短跑运动员的冉冉升起和“隔空”接力，再次彰显出广东短跑深厚的传统底蕴和雄厚的人才储备。

一代代运动员用汗水、泪水浇灌着广东短跑这棵“参天大树”，捍卫着广东速度的荣耀。功不唐捐，玉汝于成！站在奥运会赛场是每名运动员的最大心愿，吴昊霖们必须紧跟前辈们的步伐，脚踏实地、埋头苦练，才有机会抵达彼岸。



广东省男篮联赛

好耐“茂”见！

2023广东省男篮联赛茂名开幕



双方球员在揭幕战上 图/广东省篮协

6月9日，珠江啤酒·2023广东省男篮联赛开幕式在茂名市体育馆举行，新赛季的粤男篮联赛正式拉开帷幕。本赛季省男篮联赛将恢复主客场制，共有20支球队、320名球员参赛，赛事将从6月持续至9月，共举行120场比赛。在揭幕战中，坐镇主场的茂名腾晖体育队以99比80大胜深圳队，首次出战广东省男篮联赛的茂名队球员陈荣权砍下全场最高的35分。赛后，陈荣权连用三个“太好了”来形容广东省男篮联赛的比赛氛围，“广东省联赛绝对是全国第一！”

但还是要看他的选秀轮次(被哪支球队选中)。”

在揭幕战进行前，现场进行了简短但精彩的开场表演，充分体现了主办地茂名的风土人情和特色。在球馆上空，代表着20支参赛球队的战旗高高飘扬，场面颇为壮观。据茂名市文化广电旅游体育局副局长杨向阳介绍，为承办2026年广东省运会，茂名市体育馆将在省联赛结束后进行改造升级，她很高兴改造前的茂名体育馆最后一项工作是承办本届联赛的开幕式，为茂名人民留下美好的回忆。“在2020年参与广东省男篮、女篮联赛的承办工作后，茂名群众的篮球热情空前高涨，我们很多镇、街都有自己的篮球联赛。现在茂名的体育氛围也非常好，全市人民都在为筹备下一届广东省运会而努力。”杨向阳说。

日前，广东篮协与珠江啤酒公司达成协议，后者将于2023至2025年继续独家冠名广东省篮球联赛。广州珠江啤酒股份有限公司营销总监卢春平在接受采访时表示，珠江啤酒冠名省男子篮球联赛9年，见证了走在全国前列的广东篮球事业的蓬勃发展。“2022年我们续约易建联为珠江啤酒品牌文化官，携手推广岭南文化和广东篮球文化。2023至2025年，我们继续独家冠名广东省男子篮球联赛，打造全国瞩目的篮球赛事IP，希望能弘扬正能量，号召更多的青少年参与其中，与省体育局、省篮协携手并进，扩大广东篮球的影响力，为中国篮坛发掘和培养更多新生力量。”

羊城晚报记者 郝浩宇

广东队主教练杜锋在现场观看了开幕式和揭幕战。他感慨这几年来，广东省男篮联赛在广东省篮协的组织下越办越好。“这几年我们的省联赛真的越来越红火，每个地市都有自己的球队，球员的水平越来越高，比赛也越来越激烈。像这场茂名队的后卫四号李泽庆，在场上打球的节奏和处理球都非常老到。”茂名主场热烈的氛围也给杜锋留下了深刻印象：“可以在现场感受到茂名人民对篮球的热爱，大家也非常懂球，希望我们的省联赛可以越来越好。”

近年来，黎伊扬、庄战、曾茂洲等征战过粤男篮联赛的球员都通过选秀站上了CBA的赛场，现代代表东莞队的陈国豪也将参加今年的选秀。对此，杜锋表示，他一直非常关注征战省联赛的年轻球员，希望有更多的人得到站上职业赛场的机会。谈到状元呼声很高的陈国豪时，杜锋说：“陈国豪是一名非常优秀的球员，打球非常拼，

国际足球

欧冠决赛：曼城VS国际米兰，6月11日(星期日)3时。如果曼城夺冠，瓜迪奥拉本赛季就率队成为欧冠、英超、足总杯“三冠王”。如果国际米兰无缘冠军，三支闯入本赛季欧冠决赛的意甲球队就全部获得亚军。

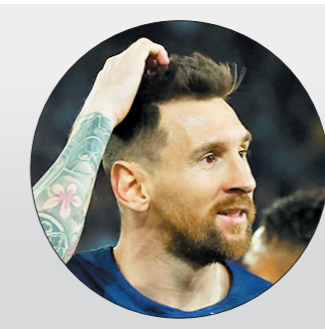
篮球

NBA总决赛G5：6月13日(星期二)8时30分，掘金VS热火。

CUBA巅峰四强战：半决赛将于6月16日(星期五)举行，对阵双方为北京体育大学VS清华大学、中南大学VS广东工业大学。6月17日(星期六)进行三、四名决赛，6月18日(星期日)进行决赛。

国内足球

中甲联赛：10日(星期六)15时30分，中甲联赛第10轮将上演东莞莞联队与广州队的广东德比，东莞莞联队队长、中卫冯瀚霆将首次面对旧主。



“我很害怕两年前的事情再次发生。”

——8日，梅西(左图)这样解释自己没有选择回归巴萨、而是前往美国加盟迈阿密国际队的原因。两年前，巴萨一直让他对留在诺坎普以乐观期望，但最终却放弃了梅西。

“我一直在为我的无知和愚蠢感到懊悔，为我犯下的错误让大家失望感到羞愧和内疚，在此对大家深深表示歉意，真诚说声对不起！”

——7日，世界台联对10名涉嫌操纵比赛的中国球员开史上最重罚单，对梁文博和李行作出终身禁赛的处罚，对其他涉案球员作出长期禁赛的处罚。受罚球员之一的赵心童如是说。



“来时王去时仙，足坛再无大奉先！”

——5日，41岁的瑞典足球巨星伊布举行告别赛，就此退役，中国网友如此感叹道。伊布经常踢球昵称为“吕布”，他特立独行、口无遮拦，同时又有极具想象力的破门技术，经常上演“神仙球”。

赛事瞭望

一周金句