



广东女篮庆祝夺冠

WCBA 总决赛

时隔六年再夺冠！广东女篮加冕总冠军

4月13日，2024至2025赛季WCBA联赛总决赛在东莞大朗体育馆上演第四回合较量，手握赛点的广东东莞新彤盛女篮在主场以81比65击败四川女篮，从而以3比1的大比分赢下本轮总决赛，时隔六年再度夺得WCBA联赛总冠军！

在总决赛前两场，广东女篮一鼓作气连下两城，尽管在身高和阵容深度上不如对手，但广东女篮将自己“快、灵、准”的特点发挥得淋漓尽致，将夺冠主动权掌握在了自己手中。背水一战的四川女篮在第二个主场放手一搏，延续着本轮系列赛的胜负悬念。回到主场的广东女篮仍手握赛点，这场比赛也被视为她们拿到总冠军的最好机会。

东莞的球市异常火爆，本场门票一经开售便被抢购一空，现场座椅上摆放着印有“一齐撑广东队”和广东女篮标志的白色T恤，现场球迷为自己支持的球队营造出了火热的主场氛围。

比赛一开始便进入了白热化，双方都把这场比赛当成了一场输不起的决赛，将防守强度提升到了极致。和前几回合一样，广东女篮试图通过三分球打开局面，杨舒予为球队投进首个三分球。四川女篮主攻内线，的策略同样坚定，但杨舒予在外线严密贴防四川女篮的主要控球点王思雨，逼迫后者两次出现失误，使得四川女篮的进攻出现停滞。首节结束，广东女篮抢得开局，以18比16领先。

四川女篮在次节作出调整，琼斯和坎贝奇组成“双塔阵容”出战，这样的调整收到了成效，她们打出一波进攻小高潮，不仅反超了比分，还取得了8分的领先优势。不利局面下广东女篮队长杨力维挺身而出，内突外投连续得分，广东女篮稳住了阵脚。在广东女篮的严密贴防下，四川女篮外援琼斯出现了情绪波动，她连续向裁判抗议，并主动走向替补席。在半场结束时，广东女篮仍手握一分领先。

双方的攻防节奏在下半场变得更加紧凑，哪一方想要得分都十分艰难。四川女篮再次祭出“双塔阵容”，琼斯和坎贝奇轮番冲击广东女篮内线。在拼抢异常激烈的情况下，两队的投篮命中率都出现下滑，比赛逐渐往肉搏战的方向发展。第三节结束前，广东女篮抓住四川女篮急躁暴露出的漏洞，科利尔和黄思静连进两记三分把对手打停，也彻底点燃了大朗体育馆内球迷的热情。在决胜节开始前，广东女篮以56比54领先。

第四节一开始，气势如虹的广东女篮再度打出进攻高潮，杨力维连续投中两记三分，帮助球队在决胜节拿到了8分的领先优势。广东女篮全场比赛对于四川女篮的限制都非常成功，这让四川女篮的明星球员们场上非常难受，眼看比赛结束时间临近，四川女篮的进攻选择变得更加简单，但也出现了更多失误。

随着比赛时间的不断流逝，胜利的天平已经彻底倒向了广东女篮一侧。最终，广东女篮赢下了这场关键比赛，击败卫冕冠军四川女篮，夺得2024至2025赛季WCBA联赛总冠军！

文/羊城晚报记者 郝浩宇 图/东莞新彤盛俱乐部

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

苏炳添起跑

十五运期待广东再续辉煌 廿年前咬牙闭眼冲线夺冠

广东女子田径400米名将汤晓茵

全运访谈

相约粤港澳 逐梦新征程

策划 | 林如敏 朱帆 统筹 | 周方平 柴智 文/羊城晚报记者 刘毅 图/受访者提供

汤晓茵，称得上广东田径的一位传奇女将。她的全运会经历很特别，作为十运会、十一运会、十二运会连续三届女子4×400米接力金牌得主，这位接力队里的“全能王”每届棒次都不同，搭档变化也很大。由小师妹到大姐大再到定海神针，汤晓茵在队里的角色不断转变，但不管如何变，她都是不可或缺的那个。

【人物档案】

汤晓茵：1985年出生于广东广州，第十届、第十一届、第十二届全运会女子4×400米接力冠军，唯一一位全运会女子4×400米接力连续三届金牌得主。其他荣誉还包括：2004年、2006年全国田径锦标赛女子400米冠军；2004年亚洲青年田径锦标赛女子400米冠军、女子4×400米冠军；2005年东亚运动会女子4×400米冠军；2005年亚洲大学生田径运动会女子200米冠军、400米冠军等等。



第二届全运会上 汤晓茵（左二）与教练、队友在

A. 全运会上冲破第四棒心结

2004年，19岁的汤晓茵第一次参加全国锦标赛，夺得女子400米冠军。在女子4×400米接力决赛中，广东队被视为夺标热门之一。跑最后一棒的汤晓茵因为年轻没有大赛经验，她在面对九运会400米冠军、山东名将卜范芳时超越对手并一路领跑，可惜在最后15米被卜范芳超越，广东队只能屈居亚军。

赛后，虽然队友们没有责怪，但汤晓茵心存内疚，对那次失利一直耿耿于怀。汤晓茵表示：“那次接力比赛的阴霾曾经长时间困扰着我，我在随后的比赛一直很抗拒跑第四棒，感觉压力太大。我宁愿用那次比赛的400米单项金牌换取接力金牌。”

到了2005年第十届全运会，汤晓茵首次参加全运会。山东队在女子400米项目包揽前三名，自然成为女子4×400米接力的夺标热门。汤晓茵在内心还是非常抗拒跑第四棒的，无论教练还是师姐钟少婷都来做她的工作，认为以她当时的状态，第四棒非她莫属。命运就是这么巧合，当第四棒汤晓茵拿到接力棒启动的一瞬间，看到前方又是卜范芳，简直和上次全国锦标赛一样的形势。汤晓茵努力追赶对手，跟在她后面，后面跟她拼速度，就这样慢慢把距离拉近。汤晓茵一直咬牙忍着伤痛跟在卜范芳后面，眼看要冲刺了，她甚至感觉追不上了。她心里不停地跟自己说：“坚持住，再坚持住，不能再像去年一样了。”

汤晓茵闭着眼睛，咬紧牙关，拖着僵硬的双腿，直到冲过终点，她才睁开眼睛，突然感觉全场安静了，她还不知道比赛结果如何。两位师姐钟少婷、高丽华以及另一名队友杨晓翠冲过来抱住汤晓茵，突然就兴奋地跳起来，队友们的眼睛湿润了。高丽华抱着汤晓茵大声说：“我们第一，我们第一！”汤晓茵的第四棒心结在懵懵懂懂中被撞开，她当时甚至不敢相信：“我们第一吗？我们赢了吗？”四位广东女将相拥在一起，被摄影记者们包围，享受着荣耀时刻。

B. 苦练交接棒十一运会完成绝杀

在一般人眼中，4×100米接力的交接棒丝滑程度至关重要，4×400米接力更是硬实力的比拼。2009年在第十一届全运会上，汤晓茵带领三名第一次参加全运会的队友陈燕梅、丘洁辉、陈静文参加比赛，她由小师妹变成大姐大，由第四棒换到第二棒。在女子4×400米接力决赛中，广东队和东道主山东队再次上演巅峰对决，广东队以0.01秒的微弱优势后来居上完成“绝杀”，更多是依靠过硬的交接棒技术。

汤晓茵认为，不管是4×100米接力，还是4×400米接力，都非常讲究交接棒的流畅度和默契度。2006年以前，汤晓茵和队友们还没有很注重交接棒这个环节，都是以保守方式交接棒。这个环节第一次被重视，她认为是国家队在2006年到美国训练的时候，当时的任务是争取拿到参加2008年北京奥运会参赛资格。美国教练特意跟她们讲解4×400米的交接棒应该怎么做，学会判断启动距离、启动步伐以及交棒和接棒的细节。在后续的200米循环跑训练当中，是拿着接力棒进行的，她们就是围绕模拟4×400米的后程接力来进行交接棒训练。回国后，她们继续苦练在美国学到的那套交接棒技术，帮助中国队夺得2008奥运会女子4×400米接力项目的人场券，获得与世界级高手同场竞技的机会。对中国队来说，在女子4×400米接力项目拿到奥运会入场券是非常难得的。

汤晓茵认为，女子4×400米接力是广东队的传统优势项目，连续三届全运会战胜实力强劲的山东队，得益于队友们日积月累的默契和交接棒的顺畅。广东队教练对接力比赛有细致的战术，会根据接力队员的实际状态和情况灵活布阵，还要猜测主要对手几名队员的棒次，必要时会对棒次进行有针对性的调整。

全国田径大奖赛

苏炳添领衔“广东速度” 广东队4×100米接力夺冠

“苏神”归来，燃爆肇庆体育中心！4月13日，2025全国田径大奖赛肇庆站迎来最后一个比赛日的争夺，在男子4×100米接力决赛中，苏炳添领衔三名00后小将刘洪熙、丘智贤和严海滨，率领广东队以39秒25的成绩夺冠。“亚洲飞人”在接力赛场重出江湖，完美演绎“广东速度”。

在肇庆站的首场比赛日，苏炳添时隔一年重返百米跑道，赛后他的真情流露让无数人为之动容，“如果不能给广东队的100米带来支撑和帮助，那这场可能就是我的最后一场百米比赛”“我说跑到自己跑不动为止，是真的跑不动了”“我已做到极致，我的体育生涯已无遗憾”……肇庆站极有可能成为“苏神”在百米单项的最后一舞，而能否代表广东队在十五运会完成接力重任，也充满变数。

百米跑道很短，但苏炳添在这条直线冲刺的赛道中却坚持了很久，这名短跑“老兵”的坚守，激励着无数追梦人奋勇向前，“苏神”将赛场比作宝藏，希望每一个人都能敢于付出，敢于拼搏，敢于闯荡，有机会赢得属于自己的One Piece（《海贼王》中指财宝），所有人都期待这名永不言弃的“亚洲飞人”在家门口书写新的传奇。

在次日的男子100米半决赛上，苏炳添因身体原因缺席，让现场几千名田径迷大失所望，但

13日则迎来“苏神”现身接力决赛的重磅消息，肇庆市民营造出开赛以来最火爆的氛围，迎接“亚洲飞人”接力赛的王者归来。与以往肩负第三棒上演“弯道超车”不同，此次苏炳添主动请缨接过第一棒。

在广东接力队这套全新阵容中，刘洪熙、丘智贤和严海滨均为00后选手，苏炳添显然更希望以第一棒为广东队打响头炮，为年轻运动员起到表率作用。起跑前，苏炳添习惯性地用标尺精细地量着距离，鸣枪后，“苏神”如离弦之箭弹射而出，并与21岁的二棒刘洪熙顺利完成交接，后者也是四棒中最年轻的选手，这一刻广东短跑完成历史“接棒”，所有人也见证了广东短跑的传承。最终，四棒严海滨完美撞线，广东队以39秒25的成绩夺魁。

能够与老大哥并肩作战，严海滨赛后坦言压力巨大，“2021年（陕西全运会）时，也是苏炳添大哥带领‘银河战舰’出战男子4×200米接力决赛，但当时这块金牌在我手中丢了，这一次我真的好怕历史重演。赛前压力很大，也在心中不断提醒自己不要去想其他，不要做多余的动作，认真跑出自己。”严海滨告诉羊城晚报记者，在上赛道前广东接力队仅练习过一次交接，但肇庆的现场观众营造出世界级的主场氛围，激励着他们努力奔跑。

谈到“苏神”对于年轻人的影响，严海滨表示苏炳添是年轻人心中的一束光，“他一直是年轻一辈的目标，我们不知道未来能不能超过他，但会一直朝着他的方向前进，他是我们的旗帜！”

文/羊城晚报记者 柴智 图/羊城晚报记者 钟振彬 梁喻 柳城

C. “矮瘦小苗”得遇良师成名将

汤晓茵的启蒙教练是广州市花都区体校的周谭英教练，她是在参加镇上的小学生田径比赛时被周指导发现的。在汤晓茵的体育生涯中，一共有8位教练员，分别是：周谭英、方枝云、潘鸿图、邹建成、冯志全、沈孝智、钟少婷、张增惠。每一位教练在她的体育道路上都非常重要，一环扣一环把她培养成全运会冠军、亚洲冠军。

回顾运动生涯时，汤晓茵觉得自己还是比较幸运的，她在训练场上的付出，都得到了回报。启蒙教练周谭英说过，其实她选汤晓茵的时候顶着很大的压力，因为她也是刚退役没多久，在所有老教练的眼中，都觉得她选的这棵苗子不好，又瘦又矮，她唯独看上汤晓茵跑步的姿势动作及毅力，轻盈，永不服输。她坚信自己的眼光。

汤晓茵选择走上体育这条路，是因为父母觉得她身体比较差，只是希望练练体育锻炼一下。在区体校的时候，汤晓茵一度萌生了想要退队的念头，幸好周谭英及时劝说她留队。没过多久，广州市体校的方枝云指导来花都区体校选材，把汤晓茵选到市体校进行训练。后来，汤晓茵被输送到省体校邹建成指导那里进行训练。

D. 转换赛道不换运动员精神

汤晓茵2012年被借调去五邑大学，然后又被借调回省队继续参赛。2013年9月在十二运会上，汤晓茵、李雪姬、陈燕梅、陈静文帮助广东队实现女子4×400米接力的三连冠，汤晓茵跑第一棒。2013年10月，在天津举行的第六届东亚运动会上，由周燕玲、陈燕梅、汤晓茵、陈静文组成的中国队夺得女子4×400米接力金牌，汤晓茵的运动员生涯完美收官。

汤晓茵在2014年1月退役，随后正式来到五邑大学工作，成为一名体育老师。汤晓茵2020年担任学校体育部副主任，主要分管学生群体竞赛、校运动队竞赛和管理、学生体质健康测试工作。由一名运动员转型为一名体育老师，后来又兼任行政工作，每一个过程的转变都很不容易。

汤晓茵认为，自己退役后从事的这些工作都需要重新学习，学会如何去处理这些行

练，2002年又被输送到二沙省队进行训练。

在省队恩师冯志全的栽培下，汤晓茵在2002年广东省运会上一举夺得4块金牌，迎来运动生涯的第一个辉煌时刻。2003年，汤晓茵第一次参加全国田径锦标赛，初出茅庐就在400米单项上获得第三名。2004年全国田径锦标赛，汤晓茵夺得400米冠军。从2004年至2013年期间，汤晓茵在全国锦标赛400米项目上多次夺金，成为全国在女子400米以及4×400米接力这两个项目上的领军人物。

汤晓茵喜欢在大型赛事前烫个头发，染个喜欢的颜色，做个美甲，让自己心情美美的，带着满满的自信心去参加赛事，她觉得这也是自己放松心情的一种表现。一路走来，汤晓茵经历了三届全运会，参加了北京奥运会、田径世锦赛、多哈亚运会、广州亚运会，还有澳门、香港、天津3届东亚运动会，以及田径亚锦赛等国际大赛，享受成功的喜悦，饱受伤病的折磨，也品尝过失败的痛苦，有高光时刻也有低谷时期。汤晓茵感谢自己一直没有放弃，感谢自己的不服输和牛脾气，一直在为自己的价值和坚持。

政上的工作以及各种学生竞赛的问题等。当运动员的时候，只知道身体累，工作以后是身体累头脑累，因为要考虑和做的事情更多。汤晓茵很庆幸自己拥有运动员的性格——不服输，不会就重新学，只要把运动员不怕苦不怕累的精神放到工作上，一切都能够学会。

十五运会将由广东、香港、澳门联合举办，汤晓茵对本届全运会充满期待，她特别期待粤港澳三地通过共同举办全运会擦出更多火花，举办一届特别新颖特别时尚的赛事。由于有教学任务在身，对于这届全运会，汤晓茵只能以一名体育爱好者的身份，通过电视、网络关注各项赛事。

汤晓茵希望广东田径队在十五运会能够取得好成绩，每个项目都有突破，无论个人项目还是接力项目，她都希望师弟师妹们能够圆梦全运，希望广东田径队能够再续辉煌，多拿金牌。