

尤塞恩·博尔特(Usain Bolt)是世界田径史上最耀眼的明星之一,也是现代短跑运动的代表性人物。他的出现,如同一道光芒划过田径界的天空,彻底改变了人们对于短跑的认知和期待。

在他的职业生涯中,刷新了多项世界纪录,尤其是在100米、200米和4×100米接力赛上,他的成绩仍无人能及。他所展现的天赋、冷静、毅力和激情,让他被誉为“世界最快的人”。

尤塞恩·博尔特1986年8月21日出生在牙买加的一个小镇——特雷洛尼,他是家中的最小孩子,有两个哥哥和一个姐姐。在这个位于加勒比海地区的岛国,田径运动被视为国民的热爱和自豪。

在他还是个孩子的时候,他在特雷洛尼镇的小学就展现了出色的体育天赋,尤其是在短跑项目上表现突出。他的体育教练迅速注意到了这个年轻人的潜力,并鼓励他专注于田径训练。

2002年,他参加了世界青年田径锦标赛,并赢得了两枚金牌,分别是200米和4×100米接力赛。他的表现引起了更多人的关注,尤其是牙买加体育官员和田径教练,他们认为这个年轻人可能成为未来的短跑明星。

2004年,18岁的博尔特代表牙买加参加雅典奥运会,参加了200米和4×100米接力赛。尽管他在200米比赛中没能进入决赛,但他与队友一同获得了4×100米接力赛的银牌。

随着年龄的增长,博尔特的身体素质和技术水平不断提升。2007年,他在大阪世界田径锦标赛上以惊人的19.91秒夺得200米冠军。从那时起,他获得了“闪电”这个昵称。

2008年北京奥运会,他以9秒69和19秒30的惊人成绩打破100米和200米世界纪录并获得冠军,遗憾的是,尽管他率领牙买加男子接力队在4×100米比赛中率先跑过终点,却因为队友卡特的兴奋剂事件而被没收了金牌。2012年的伦敦奥运会,他成功卫冕了100米和200米冠军,并终于带领牙买加队赢得4×100米接力赛的金牌。

里约奥运会成为博尔特职业生涯的最后一次奥运会,他再次成功卫冕了100米、200米和4×100米接力赛的金牌。这次胜利也标志着他的职业生涯接近尾声。2017年世界田径锦标赛成为他的告别之战,尽管他在100米比赛中只获得了银牌,但他依然被球迷们和同行们热烈地欢送和致敬。

#### 有史以来最强的短跑飞人

北京奥运会,博尔特以9.69秒赢得了100米



尤塞恩·博尔特毫无疑问是有史以来最出色的短跑选手。

迄今仍是世界上跑得最快的人

## 你了解尤塞恩·博尔特吗?

冠军,打破了当时由他自己保持的9.72秒的世界纪录,次年的柏林世界田径锦标赛上他再次刷新世界纪录,将成绩进一步缩短至9.58秒。这个成绩让人震惊,被誉为“50年内难破的世界纪录”。

19秒30,北京奥运会上,博尔特打破了迈克尔·约翰逊19秒32的世界纪录,同样是在柏林,他再次将世界纪录提升至19秒11,这同样是一个让人瞠目结舌的成绩,而在男子4×100米接力中,他也是世界纪录保持者。在2012年的伦敦奥运会上,他与牙买加队友一同创造了惊人的37.04秒的世界纪录。

这些世界纪录,每一个都让人难以接近,让博尔特成为田径界的超级明星,也使他的名字永远载入了体育史册。

#### 博尔特成功背后的秘密

卓越的身体素质与天赋:博尔特天生拥有优异的身体素质和短跑天赋。他高大的身材和强壮的肌肉结构为他提供了强大的爆发力和加速度。这些天赋为他的短跑表现奠定了坚实的基础,使他能够在赛道上飞驰。

稳定的心理素质与动力:博尔特在赛场上展现出了非凡的心理素质。他在比赛中保持冷静,不因竞争压力而动摇。他对胜利的渴望和追求卓越的动力始终如一,这使他能够在关键时刻保持专注,并发挥出最佳水平。

转变传统训练方法:博尔特与教练格伦·米尔斯一起,推动了传统短跑训练方法的改变。他们将更多的重点放在爆发力和速度的训练上,采用更加创新和科学的训练方式,如减少拉伸和增加爆发力训练等。这种新颖的训练方法对他的速度和爆发力发展产生了显著影响。

战术与战略的巧妙运用:在比赛中,博尔特善于根据对手和场地的情况,灵活调整自己的战术和策略。他精确把握出发时机,善于掌控比赛节奏,从而在关键时刻获得领先优势。

快速的起步技巧:博尔特拥有出色的起步技巧,他能在瞬间迅速加速,迅速达到顶速度,这使他在100米项目中尤为出众,能够在短时间内取得领先优势。

团队合作与敬业精神:尽管他是一名个人项目的选手,但博尔特非常重视团队合作。他与他的教练和支持团队紧密合作,共同制定训练计划和战术策略。他的敬业精神和对训练的执着使他在每次比赛中都能保持最佳状态。

这些关键因素共同促成了博尔特在田径界的辉煌成就。他的天赋、训练、心理素质和战略运用都达到了近乎完美的程度,使他成为了世界短跑史上的传奇。他的成功也向人们传递出一个新的信息:只有拥有坚定的信念、努力的训练和毫不退缩的动力,才能成就非凡的成就。

黄亮

## 中国篮协官宣:李凯尔正式获得中国国籍

北京时间7月24日,中国篮球协会官方宣布,李凯尔已于当天上午获得中国国籍,并与中国篮协主席姚明见面。

中国篮协官方晒出姚明与李凯尔及其母亲的合影并写道:“欢迎李凯尔!在各方的推动和支持下,李凯尔已于今天上午获得中国国籍,并与中国篮协主席姚明见面。感谢各方的支持和帮助,感谢李凯尔家人的支持,感谢球迷媒体长期以来对中国男篮的关注。”

李凯尔拥有八分之一中国血统,外曾祖父是中国人,他曾随母亲在2018年回深圳老家探亲,并以“李凯尔”的名字被写入族谱。

李凯尔预计将代表中国男篮出战今年8月份举行的男篮世界杯。

李凯尔现年29岁,效力于NBA,NBA生涯场均7分4.5篮板2.6助攻,在刚刚结束的2022-23赛季中,他场均能够得到9.4分5.3篮板4.9助攻,投篮命中率50.9%,三分命中率41%。 修楚

## 男篮世界杯8大看点:李凯尔或助中国男篮重返奥运 最弱美国队盼复仇

不足一个月后,男篮世界杯就要拉开大幕了。纵观本届世界杯,尽管星光黯淡,但是依然看点十足。

1. **中国男篮力争重返奥运。**对中国球迷来说,本届世界杯最大的看点就是中国男篮能否重返奥运了。根据规则,亚洲成绩最好的球队将直通巴黎,从目前的形势来看,中国男篮最大的竞争对手是东道主菲律宾,对方拥有爵士球星克拉克森。

2. **李凯尔能否扮演男篮教皇。**作为中国男篮历史上第一个归化球员,李凯尔被寄予厚望。在中国男篮处于低谷期的情况下,李凯尔会是灵丹妙药吗?这次走捷径能取得成功吗?恐怕所有人都想知道答案,这关键就在于李凯尔发挥了。

3. **男篮要避免生死战。**如果6支亚洲球队均未小组出线,那么根据规则,中国男篮将和菲律宾进行一场生死战,这场比赛至关重要,可以说决定奥运门票归属,希望男篮能避免这场生死战。

4. **最弱美国男篮能否复仇。**这支美国男篮没有一名大牌球星,四年前的男篮世界杯,波波维奇带领的那支美国男篮还有塔图姆这样的球星,但同样翻了车,最终只取得第七,创队史最差,这次科尔带领史上最弱美国男篮能复仇吗?



## 足球报:中国女足要考虑归化之路

女足世界杯小组赛中,菲律宾女足1比0爆冷击败新西兰女足、韩国女足0比2不敌哥伦比亚女足,两支亚洲球队都有归化球员。《足球报》撰文称,鉴于中国女足目前薄弱的青训基础,以及并不稳定的留洋状态,中国女足要以“男足化”方式重返世界一流,未来恐怕也将不可避免地考虑归化之路。

与哥伦比亚女足的下半场比赛,韩国女足换上16岁归化球员费尔,该球员不仅是韩国女足首位归化球员,也创造了世界杯女足最年轻上场纪录。而在菲律宾女足击败新西兰女足的比赛中,菲律宾女足23名球员中仅有中场卡斯塔尼亚达出生在本土,其余22人全部是归化球员。

未来,中国女足是否也会步菲律宾和韩国女足之后,开启归化之路?囿于女足人口基础薄弱,女足联赛环境不佳,近年随着欧美女足职业联赛的井喷式发展,中国女足在身体素质、个人技术、战术思维等方面与欧美强队之间的差距越来越大。中国足协的确在强化女足球员身体对抗能力方面做出了努力,包括近年大量派出女足球员留洋,但首战欧洲二流的丹麦女足可见,这些努力收效甚微。

简单粗暴的理论模型,还是两条路,一条是所谓“扬长避短”——就是坚持东亚人种自身的柔韧、灵巧,坚决打复杂的传控足球,以此克制欧美的身体优势。另一条则是坚持所谓“男足化”。让东亚女球员,能像欧美球员一样冲击和对抗,并且还不能太粗糙。

《足球报》认为,鉴于中国女足目前薄弱的青训基础,以及并不稳定的留洋状态,中国女足要以“男足化”方式重返世界一流,未来恐怕也将不可避免地考虑归化之路。比如,在女足运动高度发达的美国中学、大学和各级别女足联赛,要找到有一定实力的华裔女性球员,选择面并不小。

而且归化近年来一直是中国体育快速提升成绩,进而带动相关体育产业发展的有效策略,冬季项目已经大受裨益,就连中国男篮也已进入归化轨道。如果中国足球的决策层仍然坚持认定,女足只有坚持走欧美“力量化”“大型化”的“女足男子化”才能复兴的话,那么从二代、三代移民中选择血缘归化,就将是中国女足未来不可回避的重要课题。

小虎

## 李月汝转战土耳其,开辟中国女篮留洋新道路



目前,李月汝正在跟随中国女篮在广东清远集训备战亚运会,而关于她的未来有了新动向:亚运会结束后,李月汝将远赴土耳其打球,迎来人生的新挑战。土耳其贝西克塔斯俱乐部已经官宣李月汝加盟,将她列进了新赛季名单之中。

李月汝表示,广东新世纪老板和内蒙古队都对她的追梦之旅大力支持。李月汝上赛季在WNBA为芝加哥天空征战,因为去的时间太晚,没有进入轮换阵容,然后早早地被中国女篮召回备战世界杯。李月汝在女篮世界杯表现并不好。上赛季的WCBA联赛,李月汝在总决赛受伤,内蒙古女篮总比分1比2输给四川女篮,无缘三连冠。

李月汝又因伤无法征战这个赛季的WNBA比赛。芝加哥天空对李月汝还是很给面子,虽然赛季报销,没有裁掉她,而是留她在球队康复训练。可以说,这两年的李月汝篮球生涯出现了波折。而在2022年之前,李月汝的篮球生涯顺风顺水,她已经在WCBA三次夺冠,早在2018-19赛季李月汝就率领广东女篮夺冠,并且加冕总决赛MVP。

交流到内蒙古女篮后,李月汝三次率领球队杀进总决赛,两次夺冠。对于李月汝来说,继续征战WCBA联赛不会有太多收获了。如果需要提升,那么她最好去欧洲联赛锻炼。

最终,李月汝加盟了土耳其联赛劲旅贝西克塔斯。土耳其联赛的水平很高,费内巴切女篮是目前的霸主,历史上17次夺冠,从2019年到2023年完成五连冠;加拉塔萨雷历史上13次夺冠,贝西克塔斯历史上3次夺冠。

贝西克塔斯上赛季常规赛取得第7,季后赛首轮被费内巴切2比0淘汰。土耳其联赛现在的竞争更激烈了,因为众多WNBA名将一般会打两份工,除了征战WNBA比赛,还会在欧洲或者亚洲联赛打球,过去俄罗斯豪门会吸引众多美国女篮名将加盟,但是自从格里娜事件之后,美国女篮球员不会再去俄罗斯打球了,土耳其联赛成为WNBA名将青睐之所。这也意味着,新赛季李月汝会和众多高手交手。

24岁的李月汝正处于篮球运动员的黄金年龄,她首先需要争取在贝西克塔斯成为主力中锋,据了解,目前贝西克塔斯除了她之外,还有3位身高超过1米9的大个子。

桑泽洋

## 姆巴佩回应巴黎最后通牒:宁可被废一年 也要明夏免签皇马

北京时间7月23日,据报道,姆巴佩已经与巴黎圣日耳曼彻底决裂,并且做好了对抗到底的准备,哪怕被废一年。

据消息,巴黎圣日耳曼已经告知了姆巴佩,如果他今夏留队且不续约,那么整个赛季都不会踢一场比赛。对此,姆总的态度非常强硬。据记者透露,他已经准备好休战一整个赛季的准备,坚决要在明年夏天免签加盟皇马。

姆巴佩没有进入季前赛的名单,巴黎方面明确表示,没有球员比俱乐部更重要,但是,姆巴佩对此的直接反应就是准备一直坐在替补席上,哪怕无法再为巴黎踢球,也要耗到明年夏天合同到期为止。

即便明年夏天还有欧洲杯要踢,也不会改变姆巴佩的想法。他已经准备好与俱乐部进行对峙,看谁会先坚持不下去,而巴黎即便不让姆巴佩出场,还是要支付给他工资和奖金,直到明年夏天。

此外,姆巴佩拒绝加盟利物浦,也不愿意去利物浦或者切尔西,只想明年夏天加盟皇马。

姆总也得到了法国职业球员工会的支持,后者发布声明:“所有球员都必须享受与其他球员相同的工作条件。职业球员工会认为有必要提醒管理者,向球员施加压力——比如通过恶化其工作条件——以迫使他们离开或者接受雇主的要求,构成了法律坚决谴责的精神骚扰。所以职业球员工会保留对任何有这种行为的俱乐部采取民事和刑事行动的权利。”

罗伟伦



阿莫桑能参加明年的巴黎奥运会吗?

## 曾两小时两破世界纪录遭质疑 阿莫桑面临两年禁赛

北京时间7月20日,多家媒体报道了尼日利亚女飞人阿莫桑兴奋剂违规的消息。

2023年田径世锦赛惊艳世界,但三次“错过”兴奋剂检测,26岁的阿莫桑恐怕会面临两年的禁赛,即便禁赛期缩短为一年,阿莫桑也可能无缘巴黎奥运。

阿莫桑究竟有多神奇?2023年进行的东京奥运会,阿莫桑进入到100米栏的决赛,她的成绩是12秒60。之后的钻石联赛苏黎世站,阿莫桑以12秒42的成绩夺冠,同时也创造了非洲纪录。到了2023年,阿莫桑的成绩迅猛提升,田径世锦赛的第一枪,阿莫桑就跑出了12秒40的好成绩,再次刷新非洲纪录。半决赛和决赛是在两个小时之内进行的,半决赛中她如同闪电一般飞驰电掣,甩开了所有对手一大截,12秒12的成绩打破了世界纪录!尼日利亚的教练团队也被这一成绩搞到目瞪口呆。决赛,阿莫桑更是跑出了12秒06的成绩,再度刷新了自己刚刚创造的世界纪录。

可惜的是,因为超风速,12秒06的成绩无效。当时,就有不少媒体质疑阿莫桑的比赛用鞋含有高科技的成分,疑似可能大幅提升运动员的成绩。

2023年7月16日的钻石联赛100米栏比赛中,阿莫桑跑出了12秒34的成绩,似乎“恢复了正常,不过,仅仅3天之后,国际田联就将阿莫桑兴奋剂违规的事情交给了世界田径诚信机构,这是因为阿莫桑连续三次在兴奋剂检测时“失踪”,根据这一情况,阿莫桑将被处以禁赛一年或者两年的处罚。

阿莫桑在社交媒体上解释称自己是一名干净的运动员,接受的兴奋剂检测也比很多运动员要多。“在第三次‘错过检测’后的几天之内,我就接受了测试,我相信这件事将对对我有利的方式得到解决,并且我将参加8月份的田径世锦赛。”

倪雅莲