中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 http://www.sport.gov.cn

新体育网 http://www.new-sports.cn

关注中国体育报微博 了解更多体育资讯

新时代·新体育·新生活

2023年7月

4

星期二

国家体育总局主管

中国体育报业总社有限公司主办

中国体育报出版

今日八版

国内统一刊号：CN11-0082

邮发代号：1-47

第14189期

布拖支教 让我更加热爱我的工作

本报记者 顾 宁

“我一直有个支教梦，希望能去大山里看看，通过自己的知识和力量帮助那里的孩子走出大山，看向远方。”在四川省凉山彝族自治州布拖县布拖中学乐安镇校区支教的成都体育学院支教团成员陈静蓉说。

素有“中国彝族火把节之乡”的布拖县地处凉山州东南部，世代居住着汉、彝、藏、苗、回、布依、蒙古等13个民族。在支教过程中，支教团成员首先要适应的就是当地的地理环境和人文风情。在布拖一所特殊学校支教的成都体育学院支教团成员古沈莉说：“学校学生不少是从偏远山区集中安置在这里的，很多都是留守儿童。支教过程中，我学会了如何与孩子们相处和沟通，如何与他们建立联系和信任。对我来说，支教是一次难忘的经历，将是我人生中一笔非常宝贵的财富。”

初来乍到，陈静蓉有过抱怨，甚至产生过放弃的想法。“凉山的条件真的很艰苦，但是周围老师的关怀、亲人的关心、朋友的鼓励让我有了直面困难的勇气，渐渐也适应了这里的环境，融入了当地的生活。”陈静蓉说，“我会带这里的学生一起打篮球、办运动会、比跳绳，他们也会在我疲惫的时候和我说‘陈老师，我们给你唱首歌吧’。我跟着当地的老师到学生家里家访，一方面给予特别困难的学生家庭一些帮助，另一方面去给那些不愿上学的孩子和他们的父母作思想工作，告诉他们学习的重要性。希望他们明白，只有通过不懈的努力，才能够改变自己的命运，走出大山，实现自己的梦想。”

对陈静蓉而言，这次支教是一场心灵的修行。“我们不可能在短短的几个月时间就改变一个地方的教育现状，我们能做的就是为他们打开一扇窗，让孩子们了解到外面的世界，多多少少对他们产生一些积极的影响，给那些处于相对闭塞环境下的孩子一点点想出去看世界的动力和憧憬。”

每个人对支教都会有自己最初的设想，也会期待当支教结束的时候自己会有怎样的改变。

布拖县特木里镇木尔乡中心校是成都体育学院支教团成员李渊支教的学校，这里的孩子憨厚淳朴，无论走到哪里都能听到一声声老师好，这是李渊对这里的感受。

作为一名体育老师，体育运动让李渊和学生之间的距离拉近了很多。篮球场、排球场、足球场、跑道上都是他们的竞赛场，相互比拼较量的时候能让他切实地感受到学生对于胜利的渴望，对于进步的执著。“比如投篮，一开始我们之间实力比较悬殊，但是孩子们不服输，也不怕输，下课的时候他们会在场地上练习，然后再来挑战我。当战胜我的瞬间，大家一起发出的欢呼声，让我很动容。”李渊说，“也正是和他们相处的点滴，让我发现当老师的乐趣，也了解了教师这份职业的伟大。支教的过程让我有机会将教学理论变成面对面的教学实践，让我掌握了扎实的教学基本功和崭新的教学理念。”

在这里，支教团成员简单而快乐地生活着。孩子们好奇和纯真的眼神让他们想把一切东西教给学生，使他们能够在更广阔的天地翱翔。“能够成为他们的老师，我感到很荣幸。”李渊说。

三个月的支教生活让在布拖支教的同学们受益匪浅，他们真正体会到做一名教师的乐趣，并爱上了教师这一光荣的职业。

攀岩世界杯中国队包揽男子速度冠亚军

本报讯 北京时间7月3日，国际攀联攀岩世界杯瑞士维拉尔站的比赛全部结束，中国选手龙见国在男子速度赛中夺冠，这是中国攀岩队本赛季世界杯收获的首枚金牌。

本站速度赛共有来自世界多个国家和地区的79名男子、55名女子选手参赛。中国队派出了7名男子速度运动员，6位选手进入决赛。二分之一决赛中出现了戏剧性一幕：和张亮对阵的塞缪尔·沃森以及和龙见国对阵的大政凉先后抢跑，张亮、龙见国会师大决赛。最终，龙见国以5秒26的成绩夺冠，再次夺得维拉尔站冠军，张亮获得亚军，这也是张亮的第一枚世界杯奖牌。“维拉尔是我的福地，也是我的起点，但绝不是终点。”龙见国在赛后采访时说，去年维拉尔站，龙见国收获了个人首个世界杯冠军。

女子速度赛，刚刚在欧洲运动会上夺冠的波兰选手娜塔莉亚·卡卢卡收获了她在攀岩世界杯上的首枚金牌，美国队的艾玛·亨特获得银牌。中国选手邓丽娟在二分之一决赛中爬出个人最好成绩6秒47，以0.02秒之差不敌卡卢卡，最终邓丽娟收获一枚铜牌——这是她本赛季第二次站上领奖台，之前在美国盐湖城站也收获一枚铜牌。

男子难度赛，奥地利选手雅各布·舒伯特获得了他职业生涯第20枚世界杯难度冠军，所有项目的第23枚金牌，是男子选手获得金牌最多的人。女子难度赛，斯洛文尼亚名将亚妮亚·甘布莱特继奥地利因斯布鲁克站夺冠后，连续拿到难度赛冠军，这也是她职业生涯在世界杯难度赛中取得的第25枚金牌。 （杜 婕）

郑薇：让中国女篮成为真正的世界强队

本报记者 李东烨

2023年亚洲杯决赛，中国女篮战胜日本女篮，时隔12年再度夺得亚洲杯冠军。

主帅郑薇在赛后的新闻发布会上表示，“虽然开赛时状态不好，但我们一直在调整。从半决赛开始，球员们打得很团结、很忘我，真正把中国女篮的精神体现出来了。”

从悉尼到悉尼，从世界杯亚军到亚洲杯冠军，中国女篮正在一步一个脚印重拾往日荣光。

郑薇坦言，比赛结果让她感觉“好不真实”，因为赛前确实没有想到会夺冠。郑薇说，中国队此次备战非常困难，出现了伤病和人员不齐等问题，队伍到了赛区后才逐渐步入正轨。“我们一个困难、一个困难地克服，一场比赛、一场比赛地调整，直到半决赛战胜澳大利亚才打出我们最好的精神面貌和状态。半决赛是一场非常艰苦的比赛，打完以后体能消耗比较大，决赛对于我们来讲是对意志力的考验。”郑薇认为，面对准备充分的日本队，中国球员在比赛过程中始终没有放弃，并且专注处理好每次攻防，直到最后战胜对手。

中国女篮拥有团结协作、敢打敢拼、永不放弃的精神，郑薇作为教练，也同球队一样，只要有百分之一的希望，就要尽百分之百的努力。

2022年5月，郑薇正式成为中国女篮主教练。从助理教练到代理主教练再到主教练，这位自2009年便开始担任国家队女篮助理教练的篮球人，终于走到了台前，成为中国女篮不多见的女性主教练。

郑薇出生于1963年，在球员时期就非常出色。1998年，为八一女篮和中国女篮效力多年的郑薇选择退役，南下加盟广东女篮。在广东篮球的大发展中，郑薇干过助理教练，当过主教练，也当过女篮领队。

自2009年开始，郑薇作为中国女篮助理教练，辅佐过孙凤武、马赫和许利民三任主帅，堪称中国女篮的“三朝元老”。为了提高训练效率，郑薇从零开始学习视频分析，这是一项很繁琐的工作，要在数场比赛中选择有效信息进行剪辑整理。郑薇回忆道：“当时我是一个‘电脑盲’，刚开始做视频分析速度很慢，平时训练完了回来整理，基本上要到深夜。”备战东京奥运会期间，郑薇除了负责后卫球员的训练外，另一个身份便是国家女篮的视频分析师，专门针对波多黎各、澳大利亚、比利时等队伍的视频进行分析研究。这份工作郑薇做了8年，如今，团队里已经有了专门的视频分析师，但郑薇还是习惯拿到视频后再检查、精简一遍。她说：“做视频分析虽然辛苦，但是在提高业务和了解对手方面能收获很多”。

2022年2月，郑薇以代理主教练的身份率队奔赴贝尔格莱德，在女篮世界杯预选赛中，带队以三战全胜的战绩昂首晋级决赛圈，证明了自己的执教能力。在郑薇被正式聘任为中国女篮主教练后，她肩上的担子更重了，“一旦下了训练课，除了考虑今天的问题，马上就在准备明天的训练计划。我觉得作为主教练，除了睡觉，其他都是工作时间。” （下转第二版）

强化体能 加强技术的稳定性

国羽女双训练 增强对抗能力

本报记者 周 圆

7月3日，清晨6点半，正在海南陵水集训的国羽女双进行了30分钟的有氧跑步，开启新一周的训练。这一周，国羽女双组将继续加强体能，在训练中找出问题，补短板，加强技术的稳定性和熟练性，增加对抗能力并防伤防病。

下午2点，国羽女双队员开始进行全面力量训练。一个小时后，队员们陆续进入技术训练。

陈清晨和贾一凡，郑雨和张殊贤，李汶妹和刘玄炫三对组合1对1隔网对抗，完成“全场打半场”的训练，打半场的人主要进行防守，需要投入更多注意力；打全场的人需要更多跑动，会有很大的体能消耗。训练中，郑雨在一次扣球得分后，朝着张殊贤得意地举起了拳头，没有防守成功的张殊贤露出了无奈的笑容。一个小时训练下来，队员们都是汗流浃背。

“还有两分钟”“快点”“很好”.....国羽女双主管教练姜京珍站在场地旁边，手里拿着秒表，一边指导队员，一边计时。从2019年第一次来到中国执教到2021年东京奥运会结束，再到2022年回到中国继续执教，这位韩国外教与国羽女双姑娘们有了更多的默契，中文也有了明显进步。

在完成“全场打半场”的训练后，国羽女双进行了网前被动回球的训练，考验运动员在被动情况下的调整能力。姜京珍一边给陈清晨、贾一凡喂球，一边喊着“坚持”“加油”，成功完成训练后，姜京珍也会给她们鼓掌。“第一次来的时候，她们的技术没什么问题，可能心理波动比较大，现在她们技术上不断提高，心态也更成熟，在场上、场下都会不断沟通，讨论技术。”姜京珍看到了“凡尘”组合的积极变化。

结束东南亚四站比赛后，来到陵水这段时间，国羽女双都一直在强化体能训练。“之前的比赛我们出现了在领先的情况下被追上来，输掉比赛的情况。针对这些问题，我们重点进行体能、接发球、进攻等方面的训练。”姜京珍表示，比赛中技术发挥的稳定性很重要。

正在陵水集训的国羽女双有陈清晨/贾一凡、郑雨/张殊贤、刘玄炫/李汶妹三对组合，另外“00后”的刘圣书/谭宁、李怡婧/罗徐敏等年轻组合正在参加本周进行的加拿大公开赛。姜京珍介绍说：“我们要打造多位具有实力的组合，在队内形成良性的竞争，就像日本和韩国也有多对组合，这样才能提高整体竞争力。”（海南陵水7月3日电）

双人自由自选项目王柳懿和王芊懿在模拟赛中。 本报记者 安灵均摄

从实战出发 中国花游队演练应变能力

本报记者 李雪颖

“中国队加油！”中国花样游泳队出征福冈世锦赛模拟赛7月3日在国家体育总局训练局花样游泳队训练馆举行。在队员们上场前，来自中国花游队世界冠军进校园的活动单位的北京市丰台区东罗园小学的师生代表大声为队员们加油助威。不仅有来自各方的“观众”代表，训练馆还安装了模拟大赛时的大屏幕，体能教练赵丹彤客串现场播报员。

队员们展示了集体技巧自选和自由自选、双人自由自选、混双自由自选项目等多套参赛节目。完成节目起水后，教练们在池边进行复盘与讲解。这些都是为了模拟实战，特别是为集体自由自选和双人自由自选这两套尚未在国际比赛中亮相的节目提供实战的机会。主教练张晓欢直言尽管队员们身经百战，但还是有些紧张。

前几天，世界泳联再一次修改了规则，把队形的变化作为加分项。队员们要在第一时间适应根据最新规则要求进行的节目编排和修改，同时还要在赛前根据对手的难度编排调整节目动作难度。面对种种挑战，教练们希望通过实战不断提升队员的应变能力。张晓欢介绍说，不断修改和调整的自选编排、技巧动作以及音乐版本等都需要队员具备更高的适应能力。“这个训练池因为深度稍浅，所以技巧动作临场进行了修改和调整。集体自由自选节目采用了最新版本的音乐，刚完成了难度的修改以及让双人项目运动员进入到集体当中来，这些对他们来讲难度非常大。”不仅如此，集体技巧自选第一遍展示的过程中出现了失误，教练们临时决定将原本计划的最后一个表演节目替换为再展示一遍这套集体技巧自选节目。张晓欢解释说：“就是要给运动员一些压力，让他们去适应这样的环境和心理状态，去找到相互磨合的感觉。第二次的完成水平就比第一次明显要高，他们心理上更稳定，发挥也更充分。”

最近一段时间，队员们练得很苦，有时每天的训练时间都超过了10个小时，但正是日复一日的打磨与锤炼，给了他们征战世锦赛的底气。上一届布达佩斯世锦赛收获4金的王柳懿说：“这次世锦赛的目标是在新规则下展现中国队的最好水平，希望呈现既有难度又有艺术表现力的节目，把最好的作品展示给观众和裁判。”男队员石浩玙希望能够更进一步，“首先把自己所有的难度申报都完成下来，最重要的是把自己的动作都完成好，争取混双项目的奖牌换个颜色，更上一层楼。”

学思想 强党性 重实践 建新功

基层教练系列报道之二：浙江松阳县民族中学攀岩教练毛伟芳

微茫有光 照亮大山里孩子的未来

本报记者 杜 婕

“孩子们能够在岩壁的小小世界里舞出快乐，舞出自己的人生，就是我最大的满足。”毛伟芳说。

丽水市松阳县位于浙江省西南部，四面环山，阻隔了孩子们对外面世界的认识。作为松阳县民族中学的攀岩教练，毛伟芳希望以攀岩搭建起一座桥梁，帮助更多大山里的孩子走出去，去看看外面的世界。

“攀岩是一项对青少年身心发展都特别好的运动。”毛伟芳在浙江师范大学体育学院读书期间接触到攀岩，从此一发而不可收地深深爱上了这项运动。“攀岩运动积极、健康、阳光、向上，县城的孩子没机会接触，甚至不知道什么是攀岩。”这一点深深刺痛了毛伟芳，她想起了家乡松阳那些生活在大山深处的孩子。

2011年，毛伟芳回到了老家，以代课体育教师的身份来到松阳县民族中学当攀岩教练，每月代课工资800元。松阳县是浙江省贫困县，民族中学的孩子大都家庭条件不好，毛伟芳坚信，让山区的孩子学习攀岩，总有一天，他们可以走出大山，走向全国乃至世界。

入职之后，体育课教学以外的时间，毛伟芳着手组建绿谷攀岩队。没有场地，队员只能练体能，爬云梯练基本功。2012年1月，毛伟芳主动找到校长，“只需要给我一个教室，我自己掏钱也要把岩壁做起来。”校长被感动了，学校出资10万元建成了一个高3米、宽15米的攀石场地，第一批队员终于可以上岩壁训练了。2012年暑假，毛伟芳带着她的队员第一次参加浙江省青少年攀岩锦标赛，就获得了6金6银6铜的好成绩，同年参加全国青少年攀岩锦标赛，又获得3银3铜。

绿谷攀岩队成立以来的成绩得到了松阳县体育局、教育局和学校的充分肯定。2014年6月，毛伟芳也通过攀岩项目人才引进，结束了代课生涯，正式获得了有事业编制的教师岗位。松阳县民族中学获得了第一批全国攀岩特色学校称号，成为全国中学体育特色教育的一面旗帜，毛伟芳也多次被评为全国和浙江省的攀岩优秀裁判员、优秀教练员。

当年，毛伟芳心里暗暗发誓，一定要帮助大山里的孩子走向更广阔的世界。如今，经过松阳县民族中学一代攀岩人12年风雨同舟的努力，很多学生通过特长生身份进入重点高中，考上理想的大学。国家攀岩队速度组唯一的浙江籍选手周娅菲，正是从松阳县民族中学走出来的，作为毛伟芳的得意门生，周娅菲2022年考入了上海体育大学。

值得一提的是，毛伟芳还是一名军嫂，她的丈夫杨桩是一名海军。有意思的是，毛伟芳与杨桩第一次相识就是在攀岩训练场，共同的爱好让他们走到了一起，于2011年步入婚姻殿堂。

军嫂不易，毛伟芳与丈夫相聚的时间不多，很多困难都需要独自面对。“刚刚好，有自己热爱的攀岩事业忙活着，挺好的。”毛伟芳说。

本报社址：北京体育馆路8号 邮政编码：100061 虚假失实报道举报电话：67144684 广告电话：67144586 发行电话：67112818 电话中继线：67110066 每份零售价1.10元 新华社印务有限责任公司（北京市西城区宣武门西大街97号）