

愉悦身心 开拓思维 汲取力量

“世界读书日”体育人和你分享读书心得

本报报道组

4月23日是“世界读书日”，不少运动员、教练员也有读书的好习惯，尤其是在训练、比赛结束后，读书可以愉悦身心、放松紧绷的神经，也可以帮助运动员、教练员更好地思考，从书中汲取力量。

羽毛球混双奥运冠军黄东萍最近正在读《成长终身》这本书。这本书对她而言有着不同的意义。“这本书我已经第二遍看了，上个周期在东京奥运会前看了一遍，这个周期又看了一遍。”这本书的作者是美国心理学家德韦克教授，他在书里介绍，人类有两种不同思维模式。一种是有固定思维模式的人，另外一种则是成长型思维模式。作者通过大量的研究和案例，在体育、商业、教育和人际关系等方面向读者展示了两类思维模式对个人的发展和成功的影响。经历第二个奥运备战周期，又长大几岁的黄东萍也更能理解书中“成长型思维模式”的好处。“在这个到处都是碎片化信息的网络时代，读书就是我们整合这些碎片信息的最高效方法，而且不断学习也是书中提到的成长型思维的典型特征之一。”

场地自行车奥运冠军钟天使在运动员时期，遇到训练很累的时候，或者情绪焦虑等情况时，她会拿起一本书，让自己慢慢静下来，重新回到平和的状态。“有时候当你阅读了一本好书，会让自己从心态上发生转变，真的会有意想不到的收获。”“世界读书日”这天，钟天使为大家推荐的书为《极简》，这是美国作家乔舒亚·贝克尔倡导“极简主义生活”的励志佳作，提出现代人因为积累了太多不需要的物品，反而迷失了自己真正的生活目标。本书不但倡导一种生活方式，更引导大家过一种更丰富、更有意义、更有满足感的人生。“我觉得不管是在生活中，还是在赛场上，都应该保持最简单的心态。慢慢地你会发现生活原本很简单、很美好。”钟天使说，通过读这本书，她改掉了储物的习惯，而以往因为东西越堆越多产生过的烦躁、杂乱也不再出现，生活简单化之后，自己的想法和思绪也简单了很多，“当你越来越简单化，你会发觉整个世界豁然开朗，单纯而美好。”

常年远离亲人、远离城市训练，书报、杂志成了皮划艇运动员们了解外界的重要方式。皮划艇奥运冠军徐诗晓最喜欢的杂志是《读者》，这本杂志陪伴了她从一个年轻运动员到走上奥运冠军领奖台的十几年时光。“以前快到杂志出刊的日子就盼啊盼，盼到杂志到了，迫不及待拿回来看，现在还是很怀念那种等待的感觉。”正是一篇篇好文陪伴徐诗晓度过了一个个枯燥的训练日，后来《读者》出了珍藏版，她也买回来仔细收藏。其实，徐诗晓喜欢的书很多，这也是她力量的源泉，“累的时候、想放弃的时候，看看喜欢的书，就能放松下来，从中汲取到自己所需的能量。”

世界冠军、国家攀岩队教练钟齐鑫推荐的书是《执教的语言——动作教学中的科学与艺术》，这本书对于教练员非常实用。钟齐鑫表示：“从运动员转身成为教练员，我发现这完全不是一回事，如何把自己的观点和想法精准地传递给队员？如何和他们建立起彼此信任的关系？如何建立自己的执教理念？这些问题都是我做教练的时候要不断思考和必须面对的。”《执教的语言——动作教学中的科学与艺术》作者是英国的尼克·温克尔曼博士，在书中将带训过程中的语言按功能分为五大类：描述（内容介绍）、演示（现场示范）、提示（行动指令）、实操（践行指令）、问询（交流反馈）。“这本书把高效执教的科学理念提升到了更高的层面，并且提供了实用的方法，不仅能帮我改善沟通效果，还可以优化训练效果。很庆幸在我执教攀岩队的时候阅读了这本书。”钟齐鑫表示。

国家攀岩队女子运动员张少琴是贵州医科大学的一名在读研究生。生活中，读书是她最大的爱好。在海南白沙4个月的冬训期，白沙图书馆就像她的第二个家。在“世界读书日”到来之际，张少琴为大家推荐的书是《野蛮进化》，本书的作者是美国人蒂姆·格罗弗，他不仅帮助篮球飞人乔丹取得了NBA第一个三连冠，更是科比、韦德等篮球明星的传奇教练。在这本书中，作者慷慨地将自己的训练心理学倾囊相授，激励每个人在自己的道路上勇往直前、野蛮成长。本书讲述了如何从优秀到卓越、从卓越再到不可阻挡的训练哲学。决定一个人成功的关键，有时候不是天赋，而是一个想法，是刻意

练习。“尽管我们无法像乔丹和科比那样天赋异禀，但一些心理策略仍能为我们的训练和比赛带来很大启发。无论是在竞技场，还是在生活中，‘野蛮进化’这种赢家哲学，或多或少都会在我们内心深处扎根，成为我们内心力量的一部分。”这本书给张少琴带来了很大力量。

今天，对于普遍在衣食富足的环境中成长的青少年来说，体育无疑是可以有效弥补挫败感缺失的有力手段。在我们的人生历程中，体育究竟能带来什么？这是清华学子郑惟桐通过自己的著作《跬步探路——郑惟桐实战布局评注》，带领读者一起去思考的一个问题。作为象棋世界冠军和杭州亚运会冠军，郑惟桐赢得了一场又一场比赛。可实际上，在运动生涯中，郑惟桐不仅善于赢，还非常善于“从失败中汲取力量”。通过《跬步探路——郑惟桐实战布局评注》这本书，郑惟桐与自己、与读者完成了这样的对话：“我站在人生的新起点上，回望过去那段跌宕起伏、曲折蜿蜒的旅程，每一幕都仿佛昨日之事，清晰可见。在这成长的旅途中，我深刻体会到每个人都会遭遇困难和挑战。然而，正是这些历练塑造了我们的个性，并铸就了我们的价值观。失败如同晨钟暮鼓，时刻警醒我们深刻反思；成功则如和煦春风，轻轻拂过脸庞，赋予我们满满的自信。在成长的征途上，失败与成功宛如左右两脚，共同支撑着我们的步伐，二者缺一不可。它们交织成一首激昂的旋律，伴随着我们奋勇前行。”

毕业于北京大学的象棋女子世界冠军唐丹，在“世界读书日”这一天特别想把《象棋简史》一书推荐给广大读者。“这本书是吴幼章老师编著的。吴老师是象棋名师，在这本书里，全面介绍了象棋的诞生史和演进史。全书引经据典，让读者在阅读时沉浸于象棋‘万象尽意、以棋载道’的艺术内涵，身临其境地了解象棋在中华文明长河中的起伏与发展。从象棋的起源、定型到象棋在世界范围的传播与发展，在文字中感受千年来人们参与棋中、以棋悟道、对这项运动的热爱和坚持。”唐丹说，我深深震撼于象棋绵延两千多年的恒久生命力，也希望大家通过这本书，了解象棋文化，体会象棋魅力，喜欢上这项具有悠久历史和丰厚文化沉淀的智力运动。



张少琴 新华社记者 杨冠宇摄



钟齐鑫 本报记者 白宇摄



郑惟桐 新华社记者 韩传号摄



唐丹 孙文志摄

走出低谷 刷新纪录 杨浚瑄还要对标更高水平

了个人最好成绩，其中杨浚瑄游出了53秒00的好成绩。进入决赛，杨浚瑄拼尽全力，即使前50米并未取得领先，但她凭借优秀的后程能力游出52秒68的成绩夺得金牌，创造新的全国纪录。吴卿风也突破了自己，游出53秒25的个人最好成绩摘银，程玉洁以53秒27收获铜牌。杨浚瑄坦言，“今天的比赛非常激烈，我感觉大家的成绩都非常好，这也证明我们这个项目整体实力的提升。”

本次比赛的赛程参照了巴黎奥运会游泳项目的赛程设置，杨浚瑄认为奥运会时要做好充分的准备，“能感觉到面临比较大的考验，奥运会时会比现在更困难，我们要提前做好相应的准备。”

2002年出生的杨浚瑄已经称得

上是“老将”。东京奥运会上，她与张雨霏、汤慕涵、李冰洁代表中国队打破世界纪录，为中国队摘得一枚分量十足的金牌。2022年布达佩斯世界游泳锦标赛女子200米自由泳比赛中，杨浚瑄上演逆袭的戏码，以1分54秒92的成绩夺金，为中国游泳队拿到那届游泳世锦赛上的唯一一枚金牌。

此后，杨浚瑄进入了漫长的低谷期，她检查了所有的生理指标，都显示没有任何问题，但就是游不动，教练和团队也一直在想办法帮助杨浚瑄突破瓶颈。直到杭州亚运会，杨浚瑄交出2金1银的成绩单：女子4×100米自由泳接力夺金、女子100米自由泳摘银、男女4×100米混合泳接力又

是一枚金牌。连续三个项目都强势发挥，不断挑战极限的杨浚瑄让人惊喜。

进入冬训，杨浚瑄多方面提升自己，“冬训时练得比较扎实”。虽然在本次冠军赛开赛前两周生病了，但依旧不影响她在本次冠军赛表现出色。在女子200米自由泳决赛中，杨浚瑄游出1分54秒37的成绩平了个人最好成绩，发挥出了冬训的水平。“系统训练恢复了，体能也有了相应的提高。”

女子100米自由泳决赛，杨浚瑄打破全国纪录，但她认为自己还可以继续提升，“其实能创造新的全国纪录我还是很开心的，但这个成绩离自己的预期还是差了一些，我希望能够对标世界最高水平。”

(深圳4月23日电)

全国游泳冠军赛

潘展乐摘得男子100米自由泳金牌

新世界纪录，已收获该项目的奥运资格。王浩宇在多哈世锦赛中的成绩为48秒06，同样超过奥运A标(48秒34)，若本场比赛中无人超越该成绩，他也将自动获得巴黎奥运会该项目单项资格。决赛中，潘展乐入水后一直处于领先地位，最终潘展乐游出46秒97的成绩夺金，王浩

宇48秒11收获银牌，季新杰48秒33摘铜，本项目的6名，均游进49秒。赛后，潘展乐对自己的成绩还算满意，“现在毕竟还不是巴黎奥运会，这个成绩还是非常不错的，到时候需要比这个成绩更快才能有竞争力。”

其他几项比拼中，覃海洋登上男

本报记者 李东烨

“52秒68!新的全国纪录!恭喜杨浚瑄!”4月23日，在深圳举行的全国游泳冠军赛女子100米自由泳比赛中，杨浚瑄创造新的全国纪录。

颁奖仪式结束后，杨浚瑄在训练场找到恩师王爱民，把金牌挂在了他的脖子上，俩人合影后，王爱民叮嘱杨浚瑄收好金牌，但杨浚瑄摇摇头说，“送你啦!”面对爱徒的“大礼”王爱民激动地说三个“好”字，他感动地说：“这枚金牌很有纪念意义，这是淼淼(杨浚瑄)第一次在全国赛打开53秒!”

2024年全国游泳冠军赛女子100米自由泳决赛的竞争异常激烈，在决赛的8名选手中，有4人在半决赛游出

本报深圳4月23日电 记者李东烨报道，全国游泳冠军赛23日进入第5个比赛日，杨浚瑄在女子100米自由泳比赛中游出52秒68的成绩打破全国纪录夺得金牌，男子100米自由泳金牌归属潘展乐，成绩为46秒97。

男子100米自由泳项目，新晋世界冠军潘展乐在多哈世锦赛刷

本报记者 袁雪婧

2024年全国蹦床冠军赛暨奥运会选拔赛第三站日前在天津科技大学体育馆精彩上演。蹦床项目奥运选拔赛共有五站，其中国内的三站比赛在一个半月内举行，且有两场奥运选拔赛办在高校校园里。能让大学生观众见证奥运选手的选拔过程，这样的赛事很有吸引力。

“这次冠军赛从运动员的表现来看，重点备战队员的发挥在预期范围内，展现了较高水平。”总局体操运动管理中心副主任袁守龙点评第三站选拔赛时认为，队员们在预赛、半决赛的表现比决赛更好一些，可能决赛中个别队员比较紧张或有所顾虑，比赛起到了锻炼效果。“作为唯一一支在去年就提前获得奥运会满额席位的队伍，中国蹦床队在冬训基础上选拔了一批优秀选手参加了世界杯塞巴斯站、科特布斯站比赛，奥运项目分别获得2金1银、2金2银。”袁守龙表示，两站世界杯赛作为奥运选拔赛前两站，充分检验了冬训成果。“队伍这个冬训练得系统、扎实，帮助队员不断提升难度、高度、位移得分能力，尤其加强了体能训练。我们在训练过程的细节把握上做了大量探索性的工作，技术反馈和训练创新上有不少新的方法手段。通过比赛检验了训练水平，也暴露出一些问题。世界杯赛上俄罗斯女队、白俄罗斯男队展现出较强的实力，接下来我们要继续以问题为导向、以目标来驱动、扬长补短。”

巴黎奥运会蹦床项目选拔赛之所以设置5站比赛，是借鉴了东京奥运会选拔备战的成功经验。“东京奥运会有4站选拔赛，巴黎奥运会设置5站。首先要让国家队优秀选手在前两站世界杯赛上展示实力，但国际比赛参赛名额有限，也要给其他运动员在国内赛场展示的机会，所以我们设置了三站国内选拔赛。所有选手都可以从五站比赛中选取三站最好成绩参与选拔，体现公平、公正、公开的原则。”袁守龙表示，对标奥运会，制定的奥运选拔标准也较高，每站选拔赛参赛选手的成套难度分必须达到男子17.1、女子14.2以上的门槛才能参与积分排名。“我们希望通过选拔赛实现以赛促练、以赛代练、赛练结合，把本周期的训练水平转化为能力和状态，所以安排高强度竞赛是非常必要的。第四站在河北迁安举办的选拔赛5月初就会举行，6月初还将在清华大学举行第五站选拔赛。”

据悉举办本次冠军赛的天津科技大学是“中国蹦床队的发祥地”，2002年国家蹦床队就在这里集训过，许多知名蹦床运动员董栋、涂潇、李丹等都曾是天津科技大学的学生。“这次参赛也是故地重游，我们也专门组织了相关活动，与在校大学生进行了交流座谈，该校大学生对蹦床项目的热情依然非常高涨。蹦床项目除了在竞技领域要不断探索、勇攀高峰，更要把项目推向校园，让青少年‘动起来’，项目才会有更好的发展。”袁守龙说。

比出高水平 彰显吸引力 蹦床奥运选拔赛深入校园



黄东萍

中体在线 张昕摄



钟天使

本报记者 鹿麟摄



徐诗晓

本报记者 倪敏哲摄