

校园里的奥运冠军①

策划:陶勇 统筹:林本剑 文/图:羊城晚报记者 詹淑真 林本剑 柴智 实习生 梁令菲

写在前面

他们曾经是赛场上叱咤风云的奥运冠军,挥洒汗水,志在为国争光。如今他们迎来人生旅途的华丽转身,或步入大学校园成为一名体育老师,以一技之长和大赛经验,让体教融合在大学校园真正落地生根;或成为一名普通的大学生,让自己的人生更加完整充实。他们不仅头顶奥运冠军的光环,更肩负着共同的使命,将奥林匹克运动的精神和中国运动队的团结、坚韧和不服输的优良传统一路传承,为中国青少年体育事业的发展 and 体育强国、健康中国的建设,继续添砖加瓦。今天开始,让我们一起去看看他们、听听他们、近距离地接触他们。

从体育系统转行教育系统,人生中好不容易有一个机会是自己争取到的

张洁雯:在大学当体育老师很有意思

三月羊城,草长莺飞,花团锦簇,万物萌生。

中山大学广州大学城校园体育馆,活力四射。“击球点有点低”“发力点不对,要往上打”“你先发过网再说”……羽毛球场上,张洁雯手握球拍巡场,大声指导学生动作。遇到不规范的动作,她就走过去,手把手地纠正学生的姿势、示范标准动作。指导完一个,再接着另一个。从奥运冠军到教育系统管理人员再到高校体育老师,张洁雯的身份在不断转换,但从不转换的是白色羽毛球。

张洁雯教学时的状态



不喜欢羽毛球的羽毛球奥运冠军

生在广州的张洁雯,六岁开始接受羽毛球训练,因为妈妈是一名忠实的羽毛球迷,从小就为女儿选好了体育的路。张洁雯从小学习羽毛球,但高强度的训练一度让她吃不消,所以心里对这项运动是讨厌的。不过几年的训练后,张洁雯的实力突飞猛进,1994年全国少年儿童羽毛球锦标赛,张洁雯夺得单打和双打的双料冠军。一年后,张洁雯进入广州市羽毛球专业队。1997年,张洁雯因出色的表现入选国家队。随后张洁雯第一次参加大型比赛,她与谢杏芳搭档,一举夺得澳大利亚世界青年锦标赛女双冠军,展现了超强的实力。

2002年亚运会后她与杨维合作,2003年女双排名世界第一。2004年8月,张洁雯夺得雅典奥运会女双金牌。2005年,张洁雯夺得世界锦标赛冠军和世界杯冠军。

说起在羽毛球国家队的生活,张洁雯用一个“苦”字形容。张洁雯说,自己在国家队时,女双都是和男双一起练的,很多时候,女双的训练强度甚至大过男双。“我们是从第一段强度开始,然后上三段强度,每一段45至50分钟,三段强度之后,气喘不过来,浑身衣服早就湿透了,然后才是一段轻训练。有时上午训练完了,还要负重爬两趟香山。晚上休息时,头挨着枕头就睡着了。”

到高校当体育老师一直是她的梦想

2009年退役以后,张洁雯回到广州市羽毛球运动管理中心,担任管理者角色。“但我的梦想是当一个大学校体育老师。”张洁雯和好友谢杏芳提起这事的时候,谢杏芳有点不敢相信,“你一个奥运冠军,就当高校体育老师?”“对,我就想当大学体育老师。我觉得这是个很有意义的事,这是我一直以来的梦想。”张洁雯坚定地说。

退役以后,张洁雯在广州市羽毛球运动管理中心工作多年。在此期间,她仍没有放弃去高校当老师的梦想。

2016年,中山大学刚好有“百人计划”,需要引进高水平的体育老师。在中大担任羽毛球老师的朋友李寅问张洁雯,“你现在怎么样?还想当体育老师吗?”在纠结和犹豫中,张洁雯开始投递简历、面试。“我从小打羽毛球,就是我妈帮选的。退役了,留在羽毛球中心好像也不是我特别愿意的。我人生中好不容易有一个机会是我自己能争取到,我又特别想做的,我想趁着先试试。”整个过程中,她一直瞒着父母,直到结果出来,才告诉他们,“我要换工作了”。

从广州市体育局到高校,张洁雯主要精力用于教学,“生活变得简单又开心”。

训完了,还要负重爬两趟香山。晚上休息时,头挨着枕头就睡着了。”除了艰苦的训练,还要面临着巨大的内部竞争压力。在国家队,训练不好,就要被淘汰。张洁雯对自己要求很高,只要有一次训练不好,第二次就要训练得更好。张洁雯开玩笑地说:“走上赛场,反而是最轻松的。参加比赛,每天只用打一场球,比平时每天十多个小时的‘魔鬼训练’轻松多了。”压力太大时,张洁雯会紧张到睡不着,心跳加速。

一路过关斩将,张洁雯冲进了2004年雅典奥运会赛场。中国羽毛球实力强劲,被寄予夺冠的厚望。这种“理所当然”夺冠的压力伴随着张洁雯,但时间久了,她也慢慢习惯这种压力。“后来我想通了,能力越大,责任越大,你本来就是吃这碗饭的,全国人民对你的要求自然要高。”

2004年8月,雅典奥运会羽毛球女双决赛,张洁雯和搭档杨维在先失一局的情况下反败为胜,以2比1战胜了队友、世锦赛冠军高凌/黄穗,夺得金牌。

张洁雯提到,双打讲究的是一个配合。两个特别强的配在一起并不见得会很强,两个特别搭的配在一起互补,才能发挥最好的作用。“所以我觉得我能跟杨维从性格上,从打法上,各方面都是互补的。”

一个奥运冠军跑去教基础班,很多人会觉得大材小用,但对张洁雯来说,反而颇具挑战性。“你让我去教专业运动员技战术、赛场上的心态等,我是非常有经验的。相反,你让我去教学生如何发球、如何过网,对我来说其实蛮难的。”刚开始教学的时候,张洁雯也是一头雾水,不知道从哪里入手、该怎么教。为了能够带好学生,她向很多在高校里当体育老师的师兄师姐姐妹寻求经验,一点点总结、探索,制订教学计划。“教零基础学生的过程,我也是从零开始学习。第一次教的时候出现很多问题,总结后,第二节课会稍微好一些,第三节课再好一些,一次比一次进步。”

相较于专业运动员,中大学生的羽毛球基础比较薄弱。教学中,经常会发生一些让人忍俊不禁的事,比如学生会问一些脑洞大开的问题,“为什么发球一定要限制高度?为什么这个动作要这么做?为什么比赛规则是这个样子……”这些问题让张洁雯哭笑不得,不知如何回答。一开始,张洁雯觉得羽毛球发球十分简单,没有什么好教的。但是在教学过程中,她发现有学生不会用手腕,有些人高度达不到、有些人动作十分别扭……各种各样的发球姿势都

上,各方面都是互补的。”决赛上场前,杨维告诉张洁雯,“我们做好困难的准备,第一局输了也不要紧,第二局落后了也不要紧,哪怕第二局输了,我们也是第二。不要紧,我们就尽力打好。”所以第一局输了在预料之内,只要尽力就好。

张洁雯夺冠的那一刻,她妈妈对她爸爸说:“幸好她成功了,不然她要怨我一辈子。”张洁雯坦言,“小时候不怎么喜欢羽毛球,更像是被妈妈逼着去打羽毛球。这么多年来我也很不开心,但我觉得我妈妈活得很累,因为一直以来都是她强迫着我打,她身上背负的压力也很大。”

这也直接影响到张洁雯对孩子的教育。她会带着孩子一起运动,但不会强迫小孩从事羽毛球项目,尽可能给他们选择的机会,走个性化发展道路。“每个妈妈在怀孕的时候都会出现很多小状况,我们心里对孩子只有一个愿望,就是他可以健康平安地长大。但我们经历越来越多,对比越来越多以后,人变得贪心,到后来要求的东西也越来越多。”张洁雯一直在提醒自己不忘初心,“最重要的是人品要好,千万不要学坏,身心要健康,要有素质和责任心,要积极向上,不要遇到一点事就受挫。尽力就好,每个人都有自己的机会。”

学生的热爱让她重新审视羽毛球

“自律”,这是张洁雯在教学中,学生们给她最深刻的感受之一。“中大的学生素质都高,而且他们还挺听话。你告诉他们动作该怎么做,他们就会特别认真地学习、训练。”在早期的运动员职业生涯中,张洁雯觉得运动员“更像是军事化管理,有时候不管愿不愿意,你必须这样做。”在大学里,她看到了学生们的自觉和组织能力。张洁雯会带羽毛球校队训练,学生们总是会自觉集中、抵达训练地点、开展训练,很少需要督促。

“热爱”是另一个关键词。学生们对羽毛球的热爱超乎张洁雯的想象。刚到中大时,张洁雯有些不适应,甚至不是很理解学生的一些行为。羽毛球、羽毛球拍都是消耗品,学生们总是自己购买、自己抽出学习以外的时间进行训练。对于张洁雯来说,这是不可思议的。

“我自己不是很喜欢这项运动,是因为我妈妈一直想让我从事,所以好像被迫坚持一样。但学生们对羽毛球的热爱是超乎我想象的。”有时候,张洁雯跟专业队的师妹交流,提到学生会自费买器材,花很多课余时间训练,大家都觉得十分意外。

张洁雯坦言:“我真的是在学生身上看到了对羽毛球的热爱,这让我重新去认识这项体育运动。”现在,她能看到么放、拍子轨迹是如何运行的……教学动作要提前设置好。“当学生从完全不会,通过上你的课,到期末他会发球、会打球了,你会觉得很有成就感。”张洁雯笑着说道。

张洁雯·档案



张洁雯(左)和搭档杨维在雅典奥运会夺冠图/视觉中国

1981年出生于广东省广州市,现任中山大学体育部副教授;1987年开始练习羽毛球,1997年进入国家集训队。

个人主要荣誉

- 1998年 澳大利亚世界青年羽毛球锦标赛女双冠军
●2001年 广州全运会羽毛球女双冠军
●2004年 雅典奥运会羽毛球女双冠军
●2005年 加利福尼亚世界羽毛球锦标赛女双冠军
●2006年 多哈亚运会羽毛球女团冠军、女双亚军

WTT新加坡大满贯

“龙胖大战”一波三折 樊振东逆转马龙夺冠



樊振东捧杯 图/视觉中国

又一场樊振东和马龙之间的经典对决!昨晚在WTT新加坡大满贯男单决赛中,广东名将樊振东在先赢后输、大比分以2比3落后的情况下,又连扳两局,以4比3逆转“双圈大满贯得主”马龙,夺得首届WTT大满贯男单冠军。

连丢三局要崩盘?

这是东京奥运会男单决赛的重演,是樊振东和马龙在奥运会后的首次国际大赛交锋。两人的实力无需多言,樊振东如日中天,排名世界第一;马龙宝刀未老,仍旧位列世界第二。过去几年,“龙胖大战”的好戏在大赛决赛中多次上演。两人近三次交手,樊振东两胜一负,占据上风,不过马龙拿下了分量最重的奥运男单冠军。当然,樊振东在全运会男团决赛中上演了连续挽救五个赛点的极限逆转好戏。可以说,两人无论在实力和心态上都难分伯仲,比赛胜负更多取决于临场发挥。

本场比赛,樊振东是率先发动的一方。前两局,樊振东进入状态迅速,马龙则以稳为主,但相持球特别是反手相持,马龙明显处于下风,樊振东势大力沉的击球和多变的线路令马龙难以招架,“小胖”也以两个11比6连下两局,取得大优的局势。

不过,樊振东的对手可是马龙——乒乓球历史上最伟大的运动员之一,比赛怎么会如此轻易结束。从第三局开始,马龙主动寻求正手进攻,变稳为凶,频频打出杀板;樊振东则失误开始增多,面对马龙的变化也有些应对不及,被对手以11比6扳回一局。第四局,两人比分交替上升,马龙在关键时刻又主动上手,以11比9再下一城,将大比分扳平。接下来的一局,马龙越战越勇,樊振东则状态回落,马龙以11比8又胜一局,连下三局反超了樊振东!

马龙此时的士气已达到了顶点,樊振东心态则受到连丢三局的影响。第六局开局,樊振东连续得分,比分很快来到11比6。似乎新科世乒赛男单冠军大势已

去,难道东京奥运会男单决赛的失利又要再来一回?

永不放弃完成逆转

不!樊振东用实力和事实证明,他已不是去年那个初次参加奥运会的樊振东,经历了两届大赛,经历了起起伏伏,他真的成长了。

1比6落后,樊振东没有放弃,冷静下来,一分一分地抠细节,连追五球将比分扳平!随后,樊振东士气大振,战至8平后连夺三分,以11比8将比赛带入决胜局。

决胜局的形势已完全逆转,再加上马龙体能有所下降,正手命中率大幅降低,樊振东牢牢掌控比赛局势。11比7,最终樊振东经过艰苦的七局大战夺下男单冠军。

最好的对手成就了最佳的自己,这话用在马龙和樊振东身上再合适不过。夺冠后,樊振东第一时间表示,希望全体观众能将掌声送给他和马龙,因为两人联手奉献了这场经典对决。

“每次和马龙打,都是在向前辈致敬。”樊振东说,能战胜马龙,他在赛前敢想又不敢想,这反映出樊振东在面对这位最大对手时的纠结心态。

“更多的是把比赛准备好,在场上全力发挥。这场比赛落后再多我也没有放弃,而是相信自己能够再赢一分,再抢一分。”提到在领先到落后再完成逆转,樊振东感慨颇多,这种不放弃的精神也是他能完成大逆转的关键所在。

去年年底的WTT世界杯总决赛,樊振东在新加坡夺得男单冠军,如今又在新加坡夺冠,樊振东表示:“福地新加坡给了我力量,新加坡的美食、球迷和观众也给我留下了美好的回忆。”

在昨晚的女单决赛中,新科奥运女单冠军陈梦以4比3艰难击败新科世乒赛女单冠军王曼昱,避免了对对手的四连败,也凭借这个冠军夺得的2000积分,重返女子世界第一。

羊城晚报记者 魏超然

记者观察

国羽开春先扬后抑 女单双打不乏亮点

全英羽毛球公开赛今天在伯明翰落下帷幕,世界羽联开春“铁三角”赛事结束了前两站德国赛和全英赛的争夺,国羽在德国站夺得女单和女双冠军,女单、男双和混双获得亚军,以占据决赛席位半壁江山的姿态完成赛季首秀;随后在全英公开赛受到签位、伤病等影响,只收获两银,但也不乏亮点。

这两站赛事,各协会的参赛阵容可谓豪华来形容,锻炼价值极高,对国羽的冬训成果、阵容重组都很好的衡量标尺。

具体到五个单项,女单集团优势初步显露。尤其在德国站,陈雨菲、何冰娇呈现女单“绝代双骄”的格局。何冰娇在东京奥运会后,体能、斗志和初劲明显上了一个台阶。出征前的队内对抗赛,她以七战全胜排名女单组第一,德国赛连续以2比0击败大堀彩、山口茜、安洗莹和陈雨菲,冠军含金量十足。全英赛女单主要受到签位的影响,十六强和八强赛均出现国羽内战的情况,张艺曼、何冰娇均因此选择退赛。

陈雨菲伤愈复出,状态仍未恢复到最佳,全英赛四强赛不敌日本队山口茜,是她继尤伯杯和苏迪曼杯后对阵山口茜三连败。

不过,24岁的陈雨菲体能、状态处于职业生涯黄金时期,此前尚且能够打破戴资颖的11连败,未来打破翻身仗不是难事。加上张艺曼、王祉怡等女单二线球员,国羽女单展现出集团优势的雏形。

国羽男单的境况比较窘迫,谌龙因伤病仍在调整休息,离伤退还有一段距离。一直受伤病困扰的石宇奇已回到省队训练,何时回归不得而知。国羽男单将精力放在梯队建设上,两站比赛都由陆光祖和赵俊鹏挑大梁,暂时没有亮眼成绩。新秀李诗沣德国赛首轮不敌印尼名将乔纳坦,全英赛因排名大低无法参赛。国羽男单青黄不接在一段时间内都会比较严重。

双打组在年初进行较大规模的拆对和重组,欧洲三站比赛采用“全英用原配,德国、瑞士赛用新配”参赛。在德国赛,男双刘雨辰/欧烜屹和何济霆/周昊东、女双郑雨/张殊贤、混双欧烜屹/黄雅琼都打入四强。全英赛继续参赛的新组合只有郑雨/张殊贤,她们闯入决赛,虽未能夺冠,但表现已令人惊喜,有望成为陈清晨/贾一凡的侧翼。混双王懿律/黄东萍在全英赛决赛失利,似乎是受到感冒的影响。

羊城晚报记者 苏符