



冠军背后“她力量”

策划:朱帆 统筹:林本剑 苏荪
文/图 羊城晚报记者 柴智
实习生 梁潇静

从小学五年级开始在广州西村体校训练,初一入选广州市伟伦体育运动学校参加训练,到如今又以广州体育职业技术学院柔道专项部部长的身份在伟伦体校负责后勤保障工作,作为土生土长的广州女孩,伍岭梅坦然面对轮回中的坚守,感慨自己与体育打了一辈子的交道,有辛酸也有伤痛,但更多的是感恩所有遇见!伍岭梅的人生堪称“跨越式”递进,从五项全能、跳远“跨项”到三级跳远,又在运动员、教练员和后勤保障人员三种身份中“跨越”,虽然角色在变,但不变的是一颗扎根体育一线的心。

伍岭梅的运动生涯有辉煌也有遗憾,她是广东省女子三级跳远纪录(14米39)的保持者,曾在1999年创造14米55的个人最好成绩,位列世界第十二,又在三级跳远的“牵线”下成就了与老公的姻缘,最大遗憾则是未能踏上奥运会赛场,她因此给大女儿起名“奥林”,期望运动生命可以延续,每当看到自己培养的运动员赛出好成绩,伍岭梅很欣慰,“一分耕耘一分收获,我以爱心和实干扎根体育,看到孩子们成长我就非常有成就感。”



伍岭梅在曼谷亚运会上夺得女子三级跳远亚军

1 成功跨项 “有了伯乐才有我这匹千里马”

伍岭梅在运动生涯的起步阶段从事五项全能和跨栏,并获得全国青少年五项全能赛的第四名,由于身高吃亏,逐渐将跳远作为自己的主项,成绩稳定在全国前三名。但在跳远成绩一直不见突破后,她一度萌生结束运动生涯的想法,并找了份兼职工作。“当时都准备放弃了,并离开了省体工队,后来广州市队领导劝我不要轻易放弃,告知从湖南引进了三级跳远知名教练胡树森,于是我在1994年底正式跨项三级跳远。”

跨项即巅峰!由于有从事五项全能和跳远的功底和经验,加上伍岭梅在速度、力量、协调性和爆发力等方面有先天优良的身体条件,在胡树森的调教下,伍岭梅只用了半年多的时间就开始在三级跳远上崭露头角。“在胡教练的指导下,对于三级跳远我从不懂到上手去比赛最多只用了七八个月的时间。之前跳远成绩在6米50左右,在这个基础上非常顺畅

地过渡到三级跳远,能在这么短的时间内大幅提升成绩,我自己都很吃惊,可以说是有胡树森这个伯乐才有我这匹千里马。”

在伍岭梅的记忆中,西班牙的两次参赛经历让她印象深刻:1999年西班牙第22届世界大学生女子三级跳远比赛中,她创造了14米55的个人最好成绩。而伍岭梅最刻骨铭心的是2002年第九届世界田径锦标赛,那场她仅获得第七名,这个“心结”让她认清大赛经验的珍贵和临场应变能力的重要性,这对于其后期的执教生涯产生深远影响。“当时我的竞技状态非常不错,具备冲击前三名的实力,当前面的运动员跳完轮到我也上场时,西班牙当地的气温骤降,并下起了冰雹,等待一个半小时后再比赛,自己的肌肉都已经冻僵了。这次失利让我认识到必须要提高自己的应变能力,这也是一个经验累积的过程。”



伍岭梅在柔道课场边

伍岭梅:用爱心和实干去「跨越」

干一行爱一行,跨一项成一项,只因心中那份体育情



伍岭梅小档案

出生年份:1973年
运动员履历:三级跳远运动员,广东省女子三级跳远纪录保持者,曾在1999年以14米55的个人最好成绩夺得西班牙大学生运动会亚军,1998年曼谷亚运会女子三级跳远亚军,2002年第14届亚洲田径锦标赛女子三级跳远冠军
主要荣誉:1996年全国先进女职工,1996年广州市五好女职工,2000年广州市先进女职工,2005-2006年广东省体育局优秀共产党员,2006年当选广州市人大代表
目前岗位:广州体育职业技术学院柔道专项部部长

2 真情付出 换来一声声亲切的“梅姐”

2000年开始,在广东省体工队的伍岭梅一边训练参赛,一边开始兼任跳远教练。“当时三级跳远项目上人才青黄不接,省中心主任给我做思想工作,让我发挥承上启下的角色作用。当时负责跳远专项的总教练麦国强主要带队去参加亚运会和其他洲际赛事,我在二沙运动中心一边训练,一边带年轻的队员。”

经过5年时间的磨合,到2005年正式退役转型为教练,伍岭梅非常自然地完成了过渡。回首当年运动员和教练员的双重身份,伍岭梅充满自豪,“我记得跟我的队员一同去参赛,我获得第三名,队员获得第五名,即使是教练,我的成绩也丝毫没有退步。我也是从运动员一路摸爬滚打走来的,我清楚运动员的感受,也了解教练内心的想法,在比赛现场与队员的交流是没有任何障碍的,这反而有利于自己和队员发挥出最佳水平。”

伍岭梅告诉羊城晚报记者,无论是运动员还是教练员,在二沙运动中心期间,她跟随麦国强总教练的步伐,永远都是第一个来、最后一个离开。2007年5月,伍岭梅回到市体工队伟伦体育运动学校,担任田径专项部副部长。而此时,省队的队员也已经逐渐开花结果,曾带训的学生在三级跳远项目上屡屡创造佳绩,广东三

级跳远的接力棒在她手中传递。其中李艳梅曾两夺全运会亚军,并在2014年国际田联挑战赛捷克站获得冠军,2015年亚洲田径锦标赛收获亚军;邓丽娜在2014年全国田径锦标赛斩获冠军,并在2014年全国田径冠军赛获得第一名,如今已成为广东青少年竞技体育学院的教练,继续为广东省培养优秀的体育人才。

凭借在三级跳远的出色成绩和教练工作上的一丝不苟,伍岭梅获评1996年全国先进女职工、1996年广州市五好女职工、2005-2006年广东省体育局优秀共产党员、2006年当选广州市人大代表,并在2010年广州亚运会的火炬传递中,成为海珠区的第一棒火炬手。荣誉的背后,是伍岭梅一点一滴的付出,“从生活细节到训练监督,再到后勤保障,让自己全方位地投入其中,不怕苦不怕累,始终充满工作的热情。”

2016年,伍岭梅调任广州体育职业技术学院柔道专项部部长,她从台前走到幕后,角色的再度“跨越”让伍岭梅在工作中更懂得“察言观色”。“我在教练与运动员之间发挥着桥梁的作用,不仅要对接教练员的相关工作给予协调,还要做好运动员的日常管理。这些孩子,年龄小的在上小学四年级,年龄大的在上高三,这一年龄段的

3 三级跳远“月老牵线”见证28年的相濡以沫

的人精彩,但在自己的小圈子里我很幸福”。

伍岭梅既是女儿、妻子,也是一名母亲,对此她认为协调各种关系中的平衡感更为重要,而相互之间的理解支持也是一种默契。“从事体育项目,就是要学会舍得和理解。我与老公都全身心地投入到学校的工作和训练中,在这个过程中,就必须相互理解。早上6时的运动员早操一定要准时赶到,他值班我就得在家照顾孩子和老人,这也是一种互补。家庭事业双丰收,双肩挑其实很难,但可以找到其中的平衡点,背后是彼此间的付出。”

伍岭梅曾获得曼谷亚运会女子三级跳远亚军,这是她唯一的一次亚运会经历,而未能踏上奥运会赛场成为其一生最大憾事。谈到与雅典奥运会的

运动员情绪波动比较大。田径运动员只需要磨炼好自己的技术动作就可以出成绩,而柔道则是对抗性项目,更考验运动员的动脑和应变能力,所以必须时刻与运动员交流,不断调动他们的积极性。”

在广州体育职业技术学院柔道队,运动员遇到伍岭梅都会亲切地叫一声“梅姐”,她总是用灿烂的笑容作出回应。对此,伍岭梅认为心理按摩和真心相待最能打动人,“我自己也是运动员出身,遇到不开心的事,总是需要心理上的释放,这时候你给他一个拥抱,让他尽情地哭哭鼻子,或者来一块糖来一根冰棒,比任何方法都更有效。每个运动员在家里都是父母的宝贝,来到我们这里就是我们的宝贝。”在伍岭梅看来,在后厨的新岗位上,她要用爱心包容一切,以真心换真心,“我不会指手画脚,而是用实际行动去影响所有人,我认为实干比口头上说更能让人信服。”

作为一名实干派的女性,伍岭梅认为更要发挥“润滑剂”的作用,在生活中,女性的存在会让氛围更为融洽,“大家都说男女搭配、干活不累,只要用心,只要有爱心,懂得换位思考,就能化解各种矛盾,让难题迎刃而解,这样我们的体育项目才能热起来,成绩的提升也就水到渠成。”

擦肩而过,伍岭梅热泪盈眶。“雅典奥运会前我的状态是非常不错的,但2003年的‘非典’导致世界体育大赛纷纷停办,考虑再三最终作出生小孩的决定,我也因此错过了2004年的雅典奥运会。”

在大女儿出生后,注定与奥运无缘的伍岭梅给大女儿起名“奥林”,将这份不忍割舍的奥运情结寄托到女儿身上。如今,“奥林”已展现出父母强大的运动基因,在第十四届全国中学生运动会上夺得女子三级跳远冠军,目前正在华南师范大学读书的她未来在跳跃领域拥有无限可能,而小女儿也开始接受柔道的学习和训练。仿佛是冥冥之中自有天意,伍岭梅与跳跃及柔道打了一辈子交道,她的运动生命在两个女儿身上得到延续,而这正是体育的魅力与传承。

U20女足亚洲杯预选赛

又一个6比0 中国女足战胜中国香港队

又一个6比0!中国女足北京时间3月10日在老挝进行的U20女足亚洲杯预选赛收获两连胜,第一阶段小组赛A组第二轮以6比0战胜中国香港队,17岁的欧阳玉环上演帽子戏法。

中国U20女足在首轮以六球大胜菲律宾队,为中国队收获进球的分别是梅开二度的霍悦欣和邹梦瑶、卢家玉、欧阳玉环、乔睿琪。本轮比赛中中国队对手为中国香港队,几名进球功臣又有斩获,尤其欧阳玉环和霍悦欣的表现最为突出。

上半场第28分钟,欧阳玉环为中国队拔得头筹,她在霍悦欣劲射被扑出后补射破门。第36分钟,中国香港U20女足

门将手抛球出现失误,卢家玉断球后将球打进。易边再战,中国队攻势如潮。欧阳玉环在第55分钟和第90分钟再有斩获,实现帽子戏法,霍悦欣则在第68分钟梅开二度。第81分钟,乔睿琪禁区外轻巧一扣,打近角破门。

上演帽子戏法的欧阳玉环年仅17岁,司职前卫、前锋,2019年入选中国女足集训队,2023年1月入选中国U20女足集训大名单,凭借此次的优异表现,她被冠上了“小王霜”的称号。

北京时间3月12日20时半,中国队将在预选赛末轮对阵东道主老挝队。
羊城晚报记者 苏荪

ATP印第安维尔斯站

张之臻无缘个人大师赛首胜

北京时间3月10日,ATP1000男子网球巡回赛印第安维尔斯站在美国继续展开争夺。在男单首轮比赛中,从资格赛突围的中国选手张之臻激战三盘,以4比6、7比5、1比6不敌澳大利亚选手波佩林,与自己的个人大师赛正赛首胜擦肩而过。

双方此前有过两次交手,张之臻全部落败,第三次相遇还是未能复仇成功。

前一个比赛日,吴易昺以2

比1逆转西班牙选手穆纳尔,取得了中国大陆男子网球选手在海外大师赛正赛的历史首胜。

在印第安维尔斯站资格赛,张之臻首轮击败瑞典选手伊梅尔,随后在次轮比赛中逆转商竣程,赢下中国德比,职业生涯首次打进印第安维尔斯大师赛男单正赛。

张之臻本来有机会与吴易昺在男单正赛中携手同行,可惜没能把握住机会,无缘更进一步。

羊城晚报记者 龙希

粤港澳大湾区击剑赛开赛

羊城晚报讯 记者龙希摄影报道:3月10日,2022年粤港澳大湾区击剑比赛在广州市海珠体育馆拉开帷幕。

本次比赛为期三天,有88个单位共计600余名运动员参赛,比赛项目包括男、女子花剑、重剑、佩剑个人赛,各项目分成甲

组、乙组、丙组以小组循环加淘汰赛进行比拼。首先进行的丙组男子花剑,参赛的都是11岁以下的小选手,最终来自广州星动的叶林枫获得了第一名,黄埔体校的黄昊然获得第二名,荔湾剑协的麦潮滔和黄埔区少年业余体校的林嘉懿并列第三名。



麦潮滔(右)在比赛中

欧联杯焦点

经历上一场0比7的惨败且静听对手的欢呼后 曼联知耻后勇

欧联杯1/8决赛首回合于北京时间3月10日打响,曼联坐镇主场以4比1大胜皇家贝蒂斯,在两回合的较量中占据极为有利的位置。另一家英超豪门阿森纳以2比2逼平葡萄牙体育,而且是凭借对方送出乌龙球才从客场带走1分,次回合回到主场将面临考验。

赛前,曼联主教练滕哈格这样说:“我们想赢,就需要有好的表现,我认为这套阵容是最好的,会有出色发挥并赢得比赛。”

四天前,曼联做客以0比7被利物浦羞辱,滕哈格赛后要求全队静听相邻更衣室的对手欢呼,并要求第二天上午9时准时开始训练,自己则提前两小时到训练场。这对曼联上下刺激很大,全队对此役的故意非常高昂。

滕哈格沿用上一场比赛原班人马首发,给了他们雪耻的机会。面对暂列西甲积分榜第五的

强敌,滕哈格微调了人员的配置,维格斯特特从前腰改踢中锋,布鲁诺·费尔南德斯(B费)则从左翼回到前腰位置,拉什福德则从中锋位置回到左路,攻击线位置唯一不变的是安东尼,仍是右翼。

曼联展现了与前一场完全不同的精气神。维格斯特特开场不久就3次射门,还在第5分钟破门,只可惜给他传球的弗雷德越位在先,进球被判无效。维格斯特特整场比赛5射3中,还有2次关键传球,是全队进攻的有力支点。虽然他的进球转化率不高,但在第82分钟为曼联射入第4球。

曼联的攻击线全面爆发,制造了9次绝佳的破门良机,是近6个赛季最多的。维格斯特特、拉什福德、B费和安东尼赛后分别获评8.5分、7.8分、8.7分和7.9分,与上一场的5.9分、6.3分、5.8分和5.4分有着天壤之别。

羊城晚报记者 徐扬扬

穆里尼奥终于率队击败西甲劲旅 罗马事不过三

北京时间3月10日在欧联杯1/8决赛首回合比赛中,罗马主场以2比0战胜皇家社会,世界级主帅穆里尼奥的球队夺得晋级主动权。

这是罗马本赛季在欧联杯第三次与西甲球队交锋,小组赛面对皇家贝蒂斯时主场失利,客场战平,只能以小组第二的身份争夺16强入场券的附加赛,贝蒂斯以小组头名的身份直接进入16强。皇家社会不仅在西甲排名第四,仅次于三大豪门巴塞罗那、皇家马德里、马德里竞技,而且在欧联杯力压曼联夺得小组第一。

事不过三,罗马再次遇到西甲劲旅终于获胜。罗马只有四成的控球率,射门次数是9比9,射正次数以3比1领先皇家社会。第13分钟,迪巴拉直传策动进攻,亚伯拉罕传中,中超旧将沙拉维为罗马取得领先。

第87分钟,迪巴拉开出角球,替补出场的中卫库姆布拉头球攻门为罗马锁定胜局。两个

进球都与迪巴拉有关,这位阿根廷球星获评全场最佳球员。

穆里尼奥曾经执教皇马三个赛季,当时手下兵多将广,拥有金球奖得主C罗和卡卡以及荣膺2022年金球奖的本泽马,在西甲对皇家社会取得5胜1平的压倒性优势。

如今执教罗马,穆里尼奥的球队整体实力下降很多。他赛后用羡慕的语气表示:“我记得,拜仁慕尼黑昨天在欧冠比赛的下半场换上了格纳布里、马内、萨内,这三个人给我们一个就够了。”

意大利球星皮纳佐拉替补左后卫或者左边后卫,但因为伤愈复出不久,穆里尼奥把他放上替补席,安排前锋沙拉维客串左边后卫。沙拉维不辱使命,为罗马先拔头筹。穆里尼奥赛后说:“派沙拉维首发出场是战术考虑,但这不是一个容易做出的决定。他首发上场,造成我们在替补席上几乎没有前锋了。”
羊城晚报记者 刘毅