

奥运冠军李晓霞的体育课：“快乐”比“赢”更重要

中青报·中青网记者 梁璇

一个乒乓球，高速旋转后落地，弹出一道新的弧线。握拍22年获得19次乒乓球世界冠军的李晓霞，退役“着陆”后，人生如她最熟悉的小白球一样划出新的轨迹——高校教师、两个孩子的母亲、全国人大代表，这些新的弧线指向同一个落点，“如何让青少年主动对体育运动感兴趣？”

“我一开始不喜欢乒乓球。”6岁那年，李晓霞被启蒙教练“连哄带骗”带进训练馆，心里却惦记着足球、篮球那样“能大家一起抢球的运动”。

颠球、对打都没唤起她的兴趣，反而在给大家捡球时，趴在球台下面，李晓霞被乒乓球撞击台面的清脆声响吸引，“乒乒乓乓，那种声音像是有种魔力，我一下子就爱上了”。李晓霞在接受中青报·中青网记者专访时回忆，这个看似偶然的瞬间，让她主动拥抱乒乓球，从此开启了长达三十余年的相互陪伴。

“在中国乒乓球队的压力，是外人难以想象的。”李晓霞坦言，在这个“最不缺冠军”的项目里，第二名也许就意味着失败。高强度的训练和对竞技成绩的极致追求，让她站上了运动生涯的巅峰，也留下了3处需要手术的旧伤。2016年里约奥运会后，她问自己：“我还能不能完成国家交代给我的任务？”当时的身心状态给出答案，28岁的李晓霞选择了退役。

这是李晓霞在人生赛场上主动发起的“攻防转换”。从奥运冠军到沈阳大学体育学院教师，在竞技体育和体育教育间切换，让她看到了“体育”陌生但新鲜的一面。

公选课最让李晓霞“头疼”。面对一群非体育专业的学生，学生运动基础差异并非最大挑战，大家对体育的认知不同才是难题。她意识到，竞技场的那套逻辑并不适用于所有人，“很多孩子对体育的认知是模糊的，甚至带着排斥，有人觉得体育课就是完成任务，应付考试就行”。于是，她的教学方式发生了微妙的变化。

以前，李晓霞的乒乓球字典里只有一个字：赢。“你不赢，就会被淘汰”，但在她的课堂上，“快乐”变成了第一目标，“有人喜欢体育，就有人不喜欢，作为体育老师，我的任务就是引导不喜欢体育的人去接触和了解它的魅力”。她的理念很简单：先让体育变得有趣，再谈技术。

“老师，这太难了。”有时，发现难以调动学生积极性，李晓霞就开着玩笑说：“今天谁要是能接到我的发球，考试就算及格。”从将信将疑到踊跃参与，课堂很快有了赛场那样热烈的氛围。很多时候，颠球比赛、步伐游戏都让学生乐此不疲，她甚至允许学生“讨价还价”——“老师，今天太累了，能不能少练一会儿？”她会笑着点头：“行，那咱换个玩法。”

“凡事有商量，如果一味地强制施压，反而



李晓霞的乒乓球课充满欢声笑语。

受访者供图

容易造成反感。”在李晓霞看来，“动”是人的天性，爱不爱运动和运动体验直接相关，“人只有对一件事有兴趣，才会真正喜欢它”。但她并非一味“纵容”，在学生掌握了基本技能后，她会突然严肃起来，“上赛场就不能开玩笑玩了，比赛比高考更难，因为只有一个冠军”。

张弛有度的引导，也延续到李晓霞对她自己的两个孩子的教育过程。她没有强迫孩子继承自己的衣钵，却定下一条原则：“你可以选任何运动，但必须选一项。”站在母亲的角度，体育的核心不是成为冠军，而是培养一种终身受益的习惯。

愈发发现体育教育的重要性，李晓霞能看到青少年体育发展中的痛点。

退役后，李晓霞发起“霞旅”计划，通过青少年训练营、校园乒乓球课程等活动，让体育走进许多偏远山区和特殊教育学校。几年前，在辽宁的一所特殊学校，一个14岁的男孩紧紧抱住她说：“晓霞阿姨，我看你比赛的时候，还在正常小学里上学。”李晓霞的眼眶夺眶而出：“这些孩子需要体育，不是因为能让它们变强，而是因为它能让它们

们感受到被关注、被接纳。”她呼吁政策向这些“低洼”地区倾斜，“体育应该是每个孩子都能接触到的快乐”。

还有一个矛盾更具普遍性：尽管各界都在呼吁保障学生体育锻炼时间，但现实中，学业压力和家长的学校对运动安全问题的过度担忧，都已让学生对体育的热情渐渐淡化。在李晓霞看来，在保障甚至延长“课间10分钟”的同时，更需要关注学生的反应，“有的孩子不想动，有的孩子不会动”。

“专业人干专业事。”李晓霞建议，增加退役运动员进入校园任教的机会，“既能解决运动员的转型问题，又能让体育教学更科学、更安全”，更重要的是，运动员除了专业的体育技能外，还经历过赛场的锤炼，在传递“体育精神”方面有着不可替代的作用，而正确认识“体育”正是当下青少年普遍缺乏的一节必修课。

作为全国人大代表，李晓霞就曾就体育“饭圈化”现象提出建议。她表示：“我理解年轻人追星的心理，每个人都有偶像，但更重要的是引导他们从偶像身上获得正向激励。”在她看来，运动员的

价值不仅在于竞技成绩，更在于通过自身经历为年轻人树立面对挫折的范例。“哪怕不能让他们因此爱上运动，只要能传递战胜困难的勇气，就是有意义的。”但她也坦言，当这种崇拜演变成非理性的极端行为时，运动员作为当事人同样会感到痛心。

因此，每当有机会和年轻人对话，李晓霞都会强调“冠军是从失败中淬炼出来的”，她时常以蜗牛举例，“我一直觉得有两种动物能到达金字塔尖，一种是雄鹰，另一种就是蜗牛。雄鹰有与生俱来的超强能力，但蜗牛有顽强的毅力，虽然一个小雨点都能把它打回起点，但它依然能一步步爬到塔尖，这样的精神就是体育精神，永不言败、勇往直前”。

在赛场上，李晓霞已能洞见“慢”的可贵，退役之后，她更享受明显慢下来的生活节奏，“以前眼里只有乒乓球，现在发现世界很大”。对现在的她而言，勇往直前的终点不是冠军，而是在任何情况下，都有热爱生活的勇气，“珍惜生活中的小确幸，比如吃面的时候旁边有瓣蒜，这就很幸福”。

本报北京4月21日电

多场大战红黄牌「埋雷」中超联赛需「清心」

4月20日晚，中超联赛第8轮8场比赛全部结束，成都蓉城客场3:1打破上海海港本赛季不败金身，以5胜2平1负积17分成绩排名积分榜第二，海港输球后积14分排名降至第四，目前联盟不败球队只剩上海申花(6胜2平积20分排名榜首)与北京国安(少赛1场,3胜4平积13分)。

“我要感谢所有队员和远道而来的成都球迷，我们在赛前给队员提出了很多战术要求，鼓励大家要坚定带着3分回到成都的信念。”成都蓉城韩籍主教练徐正源赛后如释重负，“球员们在场上很好地执行了这些战术，表现出了顽强斗志和取胜欲望。这场胜利来之不易，因为最近赛程非常密集，我们自己的体能状态也不是很好，而上海海港少赛1轮(上轮赛事因极端天气原因延期)，体能方面会比我们要好一些。”

无论客队成都蓉城还是主队上海海港，都为这场“争冠集团”之间的直接对话付出不小代价：客队表现神勇的守门员刘殿座在比赛第95分钟吃到全队第3张黄牌，而时隔半年重新回到赛场的海港队前锋武磊，则在第70分钟替补出场之后不久，吃到本轮第5张黄牌——单场比赛8张黄牌，足见双方争夺之激烈程度。

“我觉得成都蓉城的打法，是有点儿克我们的，我们需要多看录像总结，去找方法。”武磊在赛后说，“我自己能复出还是很开心的，也觉得可以适应比赛的强度，接下来不管是俱乐部的比赛还是国家队的，都会尽全力”。

除了这场强强对话的单场8张黄牌，另外一场保级大战的客场6张黄牌同样令人咋舌：河南队在主场3:1逆转青岛海牛，队中费利佩、刘鑫瑜、卢卡斯、钟义浩4人黄牌，千辛万苦在少赛1场的情况下逃离降级区，而足够努力的青岛海牛则仍然没有盼来赛季首胜。

“我们上半场踢得不错，但是下半场体能消耗过大，场面有些失控。”青岛海牛队主帅李霄鹏说，“河南队的整体实力还是优于我们”。

无独有偶，青岛西海岸主场2:0战胜大连英博的“黑马之战”单场黄牌数量也多达6张，主队王鹏、徐彬、戴维森、段刘愚4人染黄，其中后3张黄牌集中在第70分钟至第90分钟。纵观全场，青岛西海岸用20次犯规4张黄牌换来主场胜利，可谓惨烈。

如果单场8张黄牌、单场6张黄牌仍然不能体现本轮赛事“寸土必争”的火药味儿，那么北京国安在主场6:1大胜山东泰山一战，上半场第27分钟和第37分钟客队前后两大主力吴兴涵、泽卡相继因伤人动作被红牌罚下，则彻底改变了比赛走势。下半场第59分钟主队曹永竞战术犯规同样被红牌罚出，但此时主队已然4:1领先，胜负之势趋向明显。

“这样重要的比赛，我在赛前已向队员强调，一定要注意防守动作，避免红黄牌的发生。这也是我一直要求球员改变他们不良习惯的做法。上半场两张红牌确实无法让球队按照正常设想去打比赛。”山东泰山韩籍主教练崔康熙在赛后对红牌球员的莽撞表示不满，“我们会好好总结努力打好接下来的比赛，但对于一个不再是18岁年轻人的球员来说，完全没必要在一个不危险的区域犯规”。

崔康熙有必要强调球员场上动作，以免球队大面积非战斗因素减员：上一轮联赛8场比赛，山东泰山客场5:1大胜青岛西海岸，但黄政宇、马德鲁加、泽卡、谢文能、石柯5名主力吃到黄牌，亦算给球队保持稳定阵容长期治理埋下隐患——这场比赛主裁判出示8张黄牌，对比其余7场比赛总共17张黄牌(本轮无红牌)，值得球队警惕。

“比赛中，我们的队员积极进攻，奋勇争先，努力为观众奉献一场精彩的比赛，但是，吴兴涵和泽卡先后被红牌罚下，对球队的战术部署造成了极大影响对于裁判的判罚，我们给予最大的尊重，但同时我们也相信队员的职业素养，他们的初衷始终是球队争取胜利而非伤害对手。”山东泰山足球俱乐部官方微博在赛后表示，“一场失利不会击垮我们，它会让我们更清醒地认识到自身的不足。泰山队有着辉煌的历史和深厚的底蕴，我们相信，在俱乐部的领导下，在教练组、队员和球迷的共同努力下，球队一定会用更好的表现回报大家的支持”。

本赛季中超开赛至今，已有多轮、多场比赛红黄牌数量超出正常比赛范围。联赛前两轮主裁共出示6张红牌，第3轮单轮5张红牌更是刺痛，尽管官方评议其中个别判例属于“错漏判”判例，但在重压之下，球员还需明辨“作风顽强”“球风硬朗”与“鲁莽犯规”“伤人动作”之间的显著差别，而本轮8黄、6黄、3红场次多达4场，亦值得各队为球员准备“清心降火丸”，以防重大损失，毕竟中超赛场不是散打擂台，球员身心健康才是联赛发展基础。

联赛赛场其实不乏暖心场景，本轮浙江客场挑战天津津门虎，全队赛前与布彭扎球衣合影——布彭扎为本赛季新加盟浙江队的加蓬外援，上周不幸去世，中国足协、中足联官网发文向逝者表示深切哀悼，浙江俱乐部出发客场之前组织全队进行哀悼，天津赛区及主队则简化流程，“克制庆祝”，现场球迷亦受感动。

足球场即为人生大舞台，喜怒哀乐悲欢离合同样不少，绝大多数球迷心里惦念的，眼中想看到的，才是中超联赛应该提供的情绪价值。

本报北京4月21日电



4月20日晚，中超联赛第8轮，浙江队客场挑战天津津门虎，首发球员在赛前与上周不幸去世的外援布彭扎的球衣合影。浙江职业足球俱乐部供图

黄张嘉洋：中国艺术体操奥运圆梦不易

中青报·中青网记者 慈鑫

4月20日上午，在革命老区江西省赣州市于都县，当一群小学生聚精会神地聆听奥运冠军黄张嘉洋讲述中国艺术体操队首次夺得奥运金牌的历程时，他们被感动得使劲鼓掌。孩子们踊跃提问，他们有着太多的问题想问给心中的偶像。黄张嘉洋讲了自己的成长感悟，但她最想告诉孩子们的，还是一直激励着她的4个字——勇往直前！

2024年8月10日，由郭崎琪、郝婷、黄张嘉洋、王澜静、丁欣怡组成的中国队，在巴黎奥运会艺术体操集体全能决赛中惊艳夺冠，这是中国艺术体操队首次获得奥运金牌。这次艺术体操金牌也被视为中国体育代表团在巴黎奥运会上取得的最具突破意义的成绩之一。

艺术体操是艺术之美与运动之美的完美结合。运动员们在赛场上宛若一只只跳动的精灵，精准地驾驭绳、棒、球、圈、带等器械，队员间相互娴熟配合，最终完成一套套让人赏心悦目乃至叹为观止的节目动作。

艺术体操运动员把最美的一面展现给了观众，器械更是像长了眼睛一样与运动员配合得分毫不差。黄张嘉洋说：“在大众眼中，艺术体操运动员外表靓丽、气质出众，但我深知，艺术体操运动员更需要坚韧不拔、埋头苦练。”4月20日下午，黄张嘉洋在接受中青报·中青网记者专访时回忆起她及队友们在接受高强度训练的经历，“我们的训练从来都不是以时长为衡量依据，而是以训练任务的完成情况为衡量依据。所以，如果哪一天的训

练任务完成不好，全队练到半夜12点的事情也是没有发生过”。

黄张嘉洋介绍，在通常情况下，中国艺术体操队的训练从早上8点半持续到中午1点半，然后队员们吃午饭、休息一会儿，再从下午3点练到晚上7点。这一天训练下来，已经让人筋疲力尽。但如果出现训练任务未完成的情况，全队下课的时间就会被不断推后。

但队员们对此从未有过怨言。黄张嘉洋说：“我们每个人都清楚，我们有着共同的目标，那就是实现奥运梦想。从奥运奖牌(2008年北京奥运会，中国艺术体操队曾夺得集体全能银牌)到奥运金牌，对奥运梦想的追求，是我们这支队伍长久以来的传承和凝聚力所在。”黄张嘉洋回忆，自己年少时还在四川省队练习艺术体操时，从入选国家队的大姐身上就已经看到了她们对梦想的那种坚定和执着追求。

艺术体操对于中国竞技体育来说，并非优势项目，甚至可以说是一度处于边缘化的项目。历经了2020东京、2024巴黎两届奥运周期的黄张嘉洋记得，在2020东京奥运会之前，中国艺术体操队甚至遭遇过可能被取消的危机。

对于中国艺术体操队来说，除了苦练，最后用成绩说话，别无他路。

全队日复一日的高强度、高要求训练，就是因为大家坚信，只有努力到位了，才有取得成绩的可能。黄张嘉洋说：“只有不断地重复和累积，才能够实现从量变到质变。”

全队一心，渴望改写中国艺术体操的历史，每个人都要求自己不能掉队。黄张嘉洋说，艺术体操的集体项目，对个人的能力、稳定性都有很高要求，因为队员之间的配合也非常重要，任何一个人都不能拖



4月20日上午，江西省赣州市于都县，“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲活动江西站，艺术体操奥运冠军黄张嘉洋与当地学生交流互动。主办方供图

后腿。所以，黄张嘉洋也曾有过在比赛期间顶着高烧坚持训练和参赛的经历，“那个时候我就想，我要让教练放心，让集体放心”。

巴黎奥运会艺术体操集体全能决赛的现场，中国队的表现可以用“震撼全场”来形容。中国队的第一套节目《共生共舞》和第二套节目《凤鸣凌霄》均获得全场最高分。尤其是第二套节目《凤鸣凌霄》以汉唐国风为艺术创意，将磅礴大气的中国文化与艺术体操运动完美融合，彻底征服了裁判和观众，全场的掌声持久不息。

“我们想要在艺术体操上展现的中国文化，只是简单地呈现还是能够体现中国文化的真正的神韵？”黄张嘉洋说，“我们想要的当然是后者”。

民族的也是世界的，事实证明，只有能够深刻演绎、表达出民族文化神韵的节目，才能真正让世界叹

本报北京4月21日电

让球迷满意 CBA季后赛悬念拉满

中青报·中青网记者 杨灿

4月21日，常规赛冠军浙江广厦男篮拼尽全力才得以从青岛全身而退，稍有闪失，他们将成为对手创造“黑八奇迹”的背景板——此前，青岛男篮在季后赛系列赛已经取得了2:1的优势，距离晋级仅一步之遥。

赛后的更衣室里，常规赛最佳教练王博鼓励他的弟子：“事难做，必成心。”输球的一方，刘维伟则努力给球队减轻压力，“人家是第一名，回杭州能冲击就冲击，冲击不了，来年再打”。

2024-2025赛季CBA季后赛已经进行到了四分之一决赛最令人窒息的阶段，4组系列赛各有各的话题，各有各的精彩，让关注联赛的球迷大呼过瘾。数据显示，在专业网络球迷论坛，季后赛

开赛以来，赛后讨论量最多的一场，有超过20万人参与，山西男篮3:0将广东男篮横扫淘汰后，参与话题讨论的球迷人数突破了16万人。

“比赛精彩，才能引起大家的关注，如果每场比赛都差30多分，那肯定没什么意思。”前中国男篮国手焦健告诉中青报·中青网记者，“今年的季后赛，从第一轮开始，到现在四分之一决赛，每个系列赛不仅比赛精彩，而且都有话题、有故事，这样的比赛，想不引起大家的关注都难”。

已经结束了的两个系列赛中，新疆男篮虽然被辽宁男篮横扫出局，但在齐麟、赵睿、李炎哲、桑韦尔等多名主力球员、外援缺阵及受伤的情况下，新疆男篮打出了自己能力范围内最好的篮球，伊力福拉提、阿不都沙拉木、葛浩然、杨芮等国内球员表现出色，黑根思、劳森、哈雷尔3名外援也展现了很好的篮球技艺和敬业精神。

“整个系列赛，在新疆球员伤病如此之多的情况下，我们能够拿下比赛，实际上是非常非常幸运的，特别是前两个主场。而且在现在的外援政策下，新疆的年轻球员在快速攻防中的表现，相比于我们这支年龄偏大的球队来讲，是他们未来能够持续保持竞争力的一个重要因素。”辽宁男篮主帅杨鸣在赛后的表态也说明，新疆男篮赢得了辽宁男篮的尊重。

山西男篮同样是3:0实现晋级，因为淘汰的对手是广东男篮，同样话题度拉满。本赛季，山西男篮可以说是联赛最大的黑马，在规则允许下，他们在外援上操作频繁。目前在队中的迪亚洛、古德温、法耶、凯尔三世，不仅各有特点，而且能够很好地带动球队。

“山西这几个外援，特别是可以持球的3个人，冲击力、运动能力都非常强，说实话，国内球员真的很难一对一防住他们，他们来回冲起来，比赛观赏性非常强，而且，山西男篮表现出来的整体实力，确实

有将黑马延续到底的可能。”焦健说。

目前还没有结束的两组系列赛，也进入了最扣人心弦的阶段。广厦男篮虽然从青岛死里逃生，但常规赛第一和第八之间的系列赛战至决胜的第五场，本身就令人感到“意外”。“京城德比”则是突发事件不断，先是周琦因伤缺席，第二场比赛又火线复出，而系列赛第三场，周琦眼伤复发不得不再次缺席。曾凡博、刘晓宇、廖三宁、邹雨宸也都在比赛中出现伤病，导致系列赛胜负的天平在两队之间摇摆不定。

“京城德比不仅是北京篮球的荣耀，更是中国篮球的幸事。”北控男篮代理主帅格兰说。北汽男篮主教练许利民也多次提到，“要为北京球迷、全国球迷奉献精彩的比赛”。从这个角度看，不光是北京的两支球队做到了这一点，所有参加季后赛的球队也都做到了这一点。

本报北京4月21日电