执教30多年的辛庆山——

目标，就是做一名好教练

本报记者　季　芳

核心阅读

从上世纪80年代初执起教鞭，辛庆山培养出李琰、杨扬、李佳军、王濛等20多位短道速滑世界冠军。培养一批批优秀运动员，让中国短道速滑走得更远，是辛庆山为自己设立的目标。卸任国家队主教练后，辛庆山回到基层培养后备人才，继续为中国短道速滑发展贡献自己的力量。

2010年10月15日，辛庆山在长春进行亚运会火炬传递。　影像中国

从上世纪80年代初执起教鞭，短道速滑教练辛庆山带领中国短道速滑队完成了从弱到强的转变。在他的执教下，李琰、杨扬、李佳军、王濛等20多位世界冠军，一次次为中国短道速滑实现冬奥赛场上的突破，也书写着中国冬季运动的历史。

回首30多年的执教生涯，辛庆山为自己设立的目标其实很简单——做一名好教练。“好教练的标准不是找到一名天才选手然后带出成绩，而是要培养一批批优秀运动员，让中国短道速滑走得更远。”他将这个目标深埋于心，坚持多年从未改变。

“大家一起拼才有了后来的成绩”

1983年，辛庆山成为吉林省短道速滑队主教练。两年后，以吉林省短道速滑队为班底，中国第一支短道速滑国家集训队组建。“当时大家都是摸着石头过河，谁也不知道这个项目未来会怎样。”辛庆山说，最初的训练条件很艰苦，缺少装备、器材落后，队员们甚至连专业冰鞋都没有。而辛庆山面临的最大难题是对项目了解不够。此前他曾带领中国速度滑冰队出国参赛，偶然间拍到的短道速滑比赛照片，成了他当时手边仅有的参考资料。

为了摸索出适合中国运动员的训练方法，辛庆山下足了功夫。除了借鉴速度滑冰的训练方法外，他还专门针对短道速滑研究滑小圈、转弯等技术。“后来开始研究其他国家短道速滑的技术和经验。”运动员出身的辛庆山骨子里透着倔强，“当时的心思全都放在了如何把队伍带好、把项目带出成绩。”

1987年，李琰入选国家集训队，与她同时期的还有李金艳、张艳梅等人，算上领队和队医，一共10人的中国队，肩负起了在国际赛场比拼的重任。1987年，李金艳在女子3000米项目为中国短道速滑创造了第一个世界纪录；1988年冬奥会，短道速滑是表演项目，李琰获得女子1000米金牌并刷新两项世界纪录；1989年，郭洪茹收获了中国短道速滑的第一个世锦赛冠军……“这些突破让我们看到了希望。”辛庆山说，“现在回想起来，很感谢队员们当年对我的信任，大家一起拼才有了后来的成绩。”

“短道速滑要发展好，需要一批批的新人出现”

从开始执教国家集训队到2006年都灵冬奥会，辛庆山培养出了23位世界冠军，他们共获得103枚世界大赛金牌，并实现了冬奥会金牌零的突破。辛庆山坦言自己是幸运的，偶然间的选择让他找到了可以为之奋斗一生的事业，成为中国短道速滑发展的推动者和见证者。

辛庆山最早练习的是速度滑冰，13岁进入省体校。18岁因为一次车祸，他的运动生涯戛然而止。改做教练后，他认真专注，“大家训练的内容都差不多，因为要求和标准不同，才会产生不同的效果。”训练场上的辛庆山是严厉的，训练时他经常嗓音沙哑地大声喊话，“短道速滑经常十几个队员一起上冰训练，每个人的问题都要及时指出来。”

辛庆山的执教生涯也曾有起伏。1992年，他被从国家集训队调整回吉林队执教，这也让他有了新的认识和思考，“前些年只顾着往前冲，回吉林队的那段时间，我带了很多小队员，突然意识到做好基层的人才培养太重要了。”辛庆山说，放平心态后，他又找到了新的目标，“短道速滑要发展好，需要一批批的新人出现。”

再回到国家队后，辛庆山作为主教练加强了对后备力量的选拔和培养力度，杨扬、杨阳、王春露、李佳军等一批优秀选手陆续从老队员手里接过“接力棒”，而后以王濛为代表的一批运动员又逐渐成长起来，续写着中国短道速滑的辉煌。

2002年，当杨扬在女子500米决赛率先冲过终点，拿下中国短道速滑也是中国的冬奥会首金，一向不苟言笑的辛庆山在场边激动欢呼：“队员们拼出好成绩，对教练来说就是最高兴的时刻。”

“无论到哪里，我都会把该做的事做到最好”

2006年，辛庆山从国家队离任，但他并没有卸下身上的责任。回到吉林省短道速滑队，他又带出了韩雨桐、李坚柔、孔雪、肖涵等多名优秀运动员，输送到了国家队。带队训练成了他生活中最重要的内容，“只要我继续坚持，就有更多运动员有希望创造历史。”

2017年，辛庆山到新疆帮助当地短道速滑和速度滑冰队建设队伍、提高成绩，“想挖掘出更多好苗子，不断壮大冰上项目的发展根基。”当时新疆刚举办过第十三届全国冬运会，留下了一批优质的场馆资源，大众对冰雪运动也很有热情。辛庆山的队里有20多名队员，队伍有专用的训练冰场，训练保障到位。“每天的训练时间可以自由安排，有时候会训练八九个小时，队员们的水平提高很快。”辛庆山说。

以新的训练方法挖掘和培养地方队后备人才，此次到新疆，辛庆山收获颇丰。他在训练中采用短道速滑和速度滑冰兼项训练的方法，队员们上午练短道速滑、下午练速度滑冰，“短道速滑的一些特点比如讲究弯道技术和爆发力会对速度滑冰训练有帮助，反过来速度滑冰的技术也促进短道速滑训练。”辛庆山说，队员们的平均年龄只有16岁，通过兼项训练，可以充分挖掘每个人的天赋，明确他们的技术特点。在他的带领下，不到一年时间，新疆队大部分队员的成绩都达到了全国比赛的参赛标准，有的小队员还获得了参加世界青年锦标赛的资格。

从国家队主教练到回归基层默默耕耘，辛庆山一直为中国短道速滑贡献着自己的力量，“无论到哪里，我都会把该做的事做到最好。”如今退休的他，心里还放不下对短道速滑的热爱，“距离北京冬奥会还有约一年的时间，这一年足够改变很多东西，关键看能不能抓住重点、解决核心问题。”他说，“我的心一直与滑冰在一起。”

关注深耕基层的老教练③

R体坛观澜

为了更好地出发

高　佶

不沉湎于一时的荣耀，也不畏惧眼前的失败，分析得失、总结经验，都将化做前行的动力

岁末年初，是盘点过去、展望未来的时候。回顾工作生活的点滴，无论是细数收获的荣誉，还是谈遗憾找不足，对更好开创未来都很重要。

对按计划将开启第四次奥运之旅的跆拳道运动员、两届奥运冠军得主吴静钰来说，跳出过往荣誉的光环，在不断克服困难中继续成长，是她在退役后能够重回赛场再攀高峰的关键。

2016年里约奥运会失利后，吴静钰选择了退役，但即便离开赛场，她也从未停止对运动生涯的思考，并不断从生活中吸收养分：提升与他人的沟通能力、不断给自己减压。渐渐地，吴静钰对参加比赛的看法与以前不一样了：“争第一的路上并不等同于必须拿冠军，而是要把每一天过好。”

不被一时的挫折绊住脚步，在沉淀中追求卓越，老将重整旗鼓开启新征程。同样，不在胜利中迷失自我，也会带来更多收获。

还记得2019年耐克高中联赛上海赛区南洋模范中学队球员吴泽昊吗？那年，他在收获了总决赛最有价值球员之后，并没有沉醉在喜悦中，而是及时盘点整个赛季的表现，当谈起自己在半决赛中没能沉住气与对手对飙三分球的意气行为时，吴泽昊坦言自己未能控制住情绪，打得不是很好，应该及时作出调整。

能在胜利中保持清醒、懂得反思的吴泽昊是一名颇具潜力的年轻球员。在日前结束的上海市青少年三对三超级篮球赛中，球迷们看到了吴泽昊的进步：他会在比赛间隙拍拍队友的肩膀表示鼓励，或轻声提醒队友执行战术；而当队友被判技术犯规而情绪激动时，他会站出来安抚大家。从球技突出却容易冲动到时刻保持冷静，他的成长让球迷感到欣慰。虽然本次比赛吴泽昊没能获得总决赛最有价值球员，但这些进步难能可贵。

在竞技体育中，始终保持一颗平常心确实不易，只要从容面对胜利、勇敢面对挫折，总能收获成长。不沉湎于一时的荣耀，也不畏惧眼前的失败，分析得失、总结经验，都将化做前行的动力。竞技如此，生活也如此。

中国男篮职业联赛

山东队战胜青岛队

1月15日，青岛队球员张骋宇（右）在比赛中防守山东队球员焦海龙（中）。

当日，在浙江诸暨进行的2020—2021赛季中国男篮职业联赛第二阶段第三十轮比赛中，山东队以110∶106战胜青岛队。

新华社记者　**李紫恒**摄

全国男子篮球联赛

安徽文一队夺冠

本报蚌埠1月15日电　（记者**田先进**）14日晚，在安徽省蚌埠市体育中心体育馆内，安徽文一队以98∶87击败广西威壮队，从而以总比分2∶0战胜对手，夺得全国男子篮球联赛总冠军。这也是安徽文一队历史上获得的第三个全国男子篮球联赛总冠军。

本赛季全国男子篮球联赛一波三折，原计划于2020年5月开赛的常规赛直到10月25日才拉开战幕，比赛也从往年的主客场调整为赛会制。2021年1月2日，本该是季后赛开打的日子，但出于诸多因素考量，比赛再次延期。协调后，中国篮协最终确定季后赛在安徽蚌埠进行。

全国国象新秀赛展开线上对决

本报北京1月15日电　（记者**郑轶**）2021年全国国际象棋新秀超霸战日前在智赛网对弈平台开赛，32名23岁以下国际象棋新秀棋手展开线上对决。最终，白金石、陈琪、刘言等棋手晋级八强。

作为全国国际象棋之乡，山东省聊城市东昌府区近年来成功举办了多项国内外国际象棋赛事，有力推动了当地国际象棋运动的普及和发展。据悉，本次比赛线上阶段结束后，前八名棋手将择期前往聊城市东昌府区通过线下比赛争夺冠军。

滑雪冬令营助推辽宁冰雪运动普及

据新华社沈阳1月15日电　（记者**张逸飞**）随着北京冬奥会的临近，群众参与冰雪运动的热情升温，越来越多的家长选择给孩子报名滑雪冬令营来充实假期生活。记者从辽宁省各滑雪场了解到，一些冬令营报名持续火爆，有效助推冰雪运动普及。

在沈阳体育学院白清寨滑雪场，记者看到，在这里参加滑雪冬令营的孩子超过百人。这些6岁到14岁的孩子根据基础不同，分为初级、中级和高级3个级别，其内容包含双板和单板滑雪两个方向。据白清寨滑雪学校负责人张巍介绍，2020—2021雪季报名冬令营的孩子有近千名。

业内人士表示，青少年时期是学习滑雪的黄金时间。除了专业的滑雪技术指导，许多滑雪冬令营还组织各种课外活动，丰富小学员们的课余生活。学习掌握滑雪技能的同时，许多家长也希望孩子的文化课不要落下。对此有一些滑雪冬令营还安排了晚自习的时间和地点，保证孩子能够每天完成寒假作业。

全国象棋锦标赛（个人）

业余棋手王廓夺得男子组冠军

据新华社上海1月15日电　（记者**许东远、朱翊**）全国象棋锦标赛（个人）15日在上海棋院落下帷幕。最终，业余棋手王廓击败特级大师赵鑫鑫，成为第二十一位全国冠军。女子组方面，唐丹获得个人第九个全国冠军。

女子组最后一轮前，唐丹积16分，王琳娜积15分，在她们身后有6人积13分，冠军无疑将在唐丹、王琳娜这二人之间产生。最终，该轮二人均收获平局，唐丹以7胜3和1负积17分的成绩第九次捧杯。

男子组决赛是重磅大戏，来自吉林的业余棋王称号获得者王廓一路走来越战越勇，16强赛战胜特级大师张学潮，在八强赛中战胜曾连续夺得全国业余棋王桂冠的王昊。在半决赛中，王廓爆冷战胜特级大师郑惟桐，挺进决赛。另一位晋级决赛的赵鑫鑫，则是先后淘汰了吴魏、华辰昊、许文章、李翰林、洪智，第三次杀入全国象棋锦标赛（个人）决赛。

进入决赛，王廓状态良好，毫无心理包袱。相反，赵鑫鑫承担了不小的心理压力。首局慢棋由王廓执红先行，双方握手言和。休息5分钟后，加赛快棋，双方再度打平。随后二人继续加赛超快棋，赵鑫鑫告负。

第二十一位棋王就此产生，王廓从参赛前的棋协大师，夺冠后晋升为特级大师，书写了象棋史上的传奇一页。

“在象棋对弈中获得快乐，是我一直追求的目标。”王廓在赛后谦虚地说，自己获得冠军有些侥幸，以后会协调好自己的本职工作和象棋，在工作之余多多和棋友切磋，继续钻研棋艺。

本版责编：厉衍飞　史　哲　高　佶