

——一线执教45年的王嘉陵——

# 每天想的，就是跳高那些事

本报记者 刘硕阳

时近春节，王嘉陵一天没放松：1月下旬带着学生王宇在北京先农坛体校转训找状态，几天后师生俩又回到国家体育总局训练局封闭训练。作为国内顶尖的男子跳高选手，王宇的奥运备战计划怎么安排，是王嘉陵眼前最挂心的事情。

作为北京海淀区业余体校的一名跳高教练，72岁的王嘉陵过去45年间带出过30多位成绩达到2米以上的跳高好手。在本该享受退休生活的年纪，王嘉陵还身兼基层教练和国家队教练职责，坚守在训练场。“很简单，就是为了把跳高的技术和理念一点点传下去。”

## 聊跳高，堪称“百科全书”

“北京的跳高是有传统的。段其炎拿过第一届全运会的金牌，詹永安夺得过第三届全运会的金牌，第一个进行背越式跳高的就是陶宏，能跳2米10多，现在也60多岁了。”“从俯卧式转化成背越式和从跨越式转化成背越式是两个概念。”“助跑的倒数第二步大还是最后一步大，到现在也还有争论。”

只要说到跳高，王嘉陵的话匣子便打开了，从上世纪50年代以来国内的著名选手，到世界跳高技术发展沿革，再到青少年训练方法，老教练都如数家珍，记忆准确而清晰，好似一部跳高的“百科全书”。

实际上，跳高起初并非王嘉陵的专业。1966年初中毕业后，他先是进入工厂做了几年工人，1973年他考进北京师范大学化学系，后又转至体育系学习。在大学的几年间，王嘉陵练习过篮球、田径等多个项目，那时他就已经非常注重体育训练相关知识的积累，为之后从事教练工作打下了良好基础。

## 核心阅读

从业余体校到国家队，王嘉陵在45年教练生涯中，培养出30多位跃过2米的跳高好手。如今已经72岁的他，依然活跃在田坛一线。眼前最要紧的事，就是带领男子跳高名将王宇，在东京奥运会上取得理想成绩，也将自己的多年积累传承给年轻教练和选手。

1976年，王嘉陵毕业来到海淀区业余体校担任教练，至今已到了第四十五个年头。长达40多年的执教生涯，王嘉陵总是不断追踪、学习世界先进技术，来充实自己的训练内容。近些年表现突出的世界顶尖跳高选手巴西姆、亚洲一流运动员户边直人等，王嘉陵都非常注重了解其技术特点和动态信息。每到世界大赛，他还会在现场专门录下他们的技术动作，对比研究后帮助学生们改进提高。

“自己本身就是干这行的，每天想的，就是跳高那些事。”王嘉陵说。这部“百科全书”的背后，是无数日夜的心血与勤奋。

## 再回首，已是“桃李满园”

“这些都是我的孩子！”2020年



王嘉陵（左）在学生王宇夺得2017年天津全运会男子跳高冠军后一同庆祝。 倪敏哲摄

8月22日，中国田径街头巡回赛北京站结束后，很多现场观赛的年轻人将王嘉陵围在中间合影留念。他们都是海淀区业余体校的小队员，这次专程来给参赛选手程凯威和王宇加油助威。

40多年的时间里，王嘉陵在海淀区业余体校带过的年轻运动员已有近百人，其中能跳过2米的有35人，更有15人跳过了2米10，成才率可见一斑。

在刚刚进入海淀区业余体校工作时，除了跳高项目外，王嘉陵还短暂执教过三级跳远、跳远以及全能等多个项目，他指导过的男子跳远选手还获得过7米79这一北京地区当时最好成绩。在上世纪70年代后期，他便开始专攻跳高选手的训练工作。

成果很快到来。1979年，30岁的王嘉陵就带出了第一位跃过2米

的跳高选手马云峰。1987年，他的学生唐镛在14岁时跳过2米，将北京市该年龄段的纪录一举提升17厘米之多。40多年间，一批又一批运动员在王嘉陵的指导下成长、成才。1995年，王嘉陵就任海淀区业余体校副校长，4年后任校长。训练之外的事务很繁重，但他在训练场上的付出却始终如一，“那几年经常是上午干行政工作，下午搞训练教学。”

2009年，60岁的王嘉陵不再担任校长职务，但他的教练生涯却未止步。因为包括王宇在内的学生取得的出色成绩，2013年王嘉陵成为中国国家田径队的教练之一。

## 传帮带，难舍“一线赛场”

随着东京奥运会的临近，王嘉陵这两年将更多的时间和精力倾注在王宇身上。

2006年年底，不到16岁的王宇进入海淀区业余体校进行跳高训练，跟着当时年近花甲的王嘉陵学习。10余年后，两人依然是中国跳高项目的代表人物，活跃在一线赛场。

在王嘉陵的悉心指导下，王宇进步神速。2013年，他先是在国家体育场“鸟巢”举办的国际田联（现世界田联）挑战赛中以2米33的成绩夺得冠军，又在同年取得第十二届全运会跳高项目的金牌。自那年起，王宇在各项大赛中取得了许多不错的成绩，“虽然不能说是世界顶级水平，但在男子跳高运动员中还是相当有竞争力的。”王嘉陵说。

随着王宇不断成长，每年出国参加钻石联赛乃至世锦赛等田坛顶级赛事的机会不断增多，王嘉陵也时常要跟着王宇到全世界各地参赛。“快60岁时得了很严重的胰腺炎，前年心脏也做了一次手术。出国参赛确实奔波，但能增长见识。”王嘉陵说。

如今，昔日的翩翩少年王宇也已步入而立之年，王嘉陵希望王宇能在东京奥运会和陕西全运会上取得理想的成绩。“要站好最后一班岗，把自己对项目的理解和多年来的所见所感，传承给后面年轻的教练和运动员。”王嘉陵说。

## 关注深耕基层的老教练

## 团体观澜

健身器材在年货市场持续走俏，意味着假期消费增加了新项目，新春年味增添了健康味，也是为来年的工作生活讨一个好兆头。

张罗一桌饭菜、购买一身新衣，置办年货的忙碌，渲染着浓浓的年味。你的年货清单里，有和运动相关的产品吗？数据显示，自1月20日“2021全国网上年货节”启动，前10天跳绳、哑铃、拉力器等健身器材销售额同比增长351.1%、91.9%和78.9%。

过去，大家常调侃“每逢佳节胖三斤”，假期里有美食诱惑、有作息改变，难免会胖上几斤。如今，随着全民健身理念日益深入人心，越来越多人爱上锻炼，把运动当作一种生活方式，把自律变成一种生活习惯，假期也不间断。再加上丰富的线上健身资源，居家锻炼变得更加便捷。一根跳绳、一个哑铃、一张瑜伽垫，不用专门去健身房也能练得畅快。健身器材走俏，说明越来越多人打算在春节期间动起来，过一个健康年。

消费者置办年货的劲头足，不少城市也推出惠民举措，为健身市场增添更丰富的选项。在山东青岛，冰雪运动和体育旅游资源得到充分挖掘，推出包含不同场景的10条时尚冰雪旅游路线，让市民在游览城市地标建筑的同时溜冰玩雪，享受快乐；在江苏南京，公共体育设施服务春节不打烊，市民可以预约场地、叫上亲友，组一个健康的“运动局”；在四川成都，市民在春节期间可以根据自己的爱好，参加不同的活动，定向越野、板式网球、赛艇、环湖跑、环湖自行车等，总有一款适合你……就算准备居家锻炼，也可以参加“宅家运动会”等线上健身活动，在与家人的协作中让年味亲情更加浓郁。

无论以什么方式参与运动，过一个健康年渐渐成为共识。这正是人们健康意识增强的集中体现。健身器材在年货市场持续走俏，意味着假期消费增加了新项目，新春年味增添了健康味，也是为来年的工作生活讨一个好兆头。祝愿这个春节，人人有活力、更美丽，家家得健康、更安康。

## 运动年货，为啥卖得火

唐天奕

## 竞渡争先



2月2日，在浙江省杭州市淳安县石林镇，河北省皮划艇队运动员在进行水上训练。石林镇位于千岛湖畔，拥有优良港湾和一流水质，是开展皮划艇等水上运动项目的优良场所。多个水上运动训练基地在此设立。春节将至，河北队、江苏队、大连队等多支皮划艇队选择留在淳安过年，运动员每天坚持训练，奋力争先，备战2021年赛事。

毛勇锋摄（影像中国）

本报北京2月5日电（记者范佳元）中国男篮参加的男篮亚洲杯预选赛第三窗口期B组比赛将于17日至23日在卡塔尔多哈举行。2日，中国篮协公布了此次参加男篮亚洲杯预选赛的国家集训队球员及教练组名单。

入选的球员有广东队球员周鹏、任骏飞、胡明轩、徐杰、杜润旺，辽宁队球员郭艾伦、赵继伟、韩德君，福建队球员王哲林，浙江队球员吴前、陆文博、余嘉豪，新疆队球员周琦，北京队球员翟晓川、曾凡博，广厦队球员胡金秋、孙铭徽，深圳队球员沈梓捷、贺希宁，山东队球员高诗岩，青岛队球员刘传兴。球队主教练由杜锋担任。

## 中国男篮即将出征亚预赛 中国女篮奥运会分组揭晓

这是杜锋担任国家队主教练的首次国际比赛，也是2019年篮球世界杯之后中国男篮首次在国际比赛中正式亮相。“今年有多场国际比赛，我们希望全面地了解球员情况，让更多球员有表现的机会。”杜锋说，此次亚洲杯预选赛将派出一支由不同年龄球员组成的队伍参赛。12人名单将在出发前正式公布。

亚洲杯预选赛一共有3个窗口

期的比赛，受疫情影响，前两个窗口期的比赛中国队没有参赛。这次窗口期中国队将与马来西亚队、日本队和中国台北队进行双循环共6场比赛。小组前两名的球队将直接晋级亚洲杯正赛。中国篮协国家队管理与外事部部长徐岚说，这是一次难得的国际比赛机会，希望中国男篮国家队珍惜并打好每一场球，在这次亚预赛中打出新一届男篮的精

神面貌。中国男篮国家队计划于6日开始到上海崇明训练基地进行封闭训练，13日前后出发前往比赛地。北京时间2日，东京奥运会篮球项目分组抽签仪式在瑞士举行。中国女篮被分到C组，同组对手包括澳大利亚队、比利时队、波多黎各队。其他两组的分组情况是：A组

为韩国队、塞尔维亚队、加拿大队和西班牙队；B组为尼日利亚队、日本队、法国队和美国队。

东京奥运会篮球比赛采取新赛制，各小组前两名以及成绩较好的两支第三名球队进入淘汰赛。新赛制要求各队在争胜的同时尽可能多拿净胜分，从而在计算小分的局面中占据有利位置，因此球队每场比赛都要全力以赴。

中国女篮主教练许利民表示，中国女篮的目标是进入东京奥运会前八名，“无论对手是谁，我们都要坚定信心，也要保持平和心态。中国女篮是在挫折下成长起来的队伍，当前要扎实抓好备战工作，争取打出自己的水平”。

## 第二十届江苏省运会主题发布

本报南京2月5日电（记者白光迪）3日，第二十届江苏省运动会主题发布仪式在泰州举行，公布了省运会主题口号，揭晓了省运委会徽和吉祥物。

本届江苏省运会主题口号为“活力精彩新省运，强富美高新江苏”。会徽主题为“活力省运·幸福泰州”，从举办地江苏泰州着手，选取地区拼音首字母“J·T”为图形主元素，并基于数字“20”造型，进行抽象化、拟人化表达，构筑如运动健儿在奔跑的平面视觉。吉祥物“凤娃”“泰宝”以凤凰和麋鹿为设计原型，结合城河水纹、特色服饰等元素，以拟人化的设计手法进行卡通形象塑造。据了解，第二十届江苏省运动会将于2022年8月28日在泰州开幕。

## 提升冬奥项目赛事转播与内容生产能力 5G高新视频实验室落户北体大

本报北京2月5日电（记者郑轶）5G高新视频体育融合创新应用国家广播电视总局实验室成立暨5G高新视频助力“科技冬奥”行动发起仪式4日在北京体育大学举行。这个针对冬奥项目赛事转播与内容生产能力提升的实验室，将以北京冬奥会为契机，推动高新视频和体育融合迈上新台阶。据了解，该实验室将全面服务奥运备战，围绕5G高新视频技术与体育赛事节目的制播分发、智慧观赏等开展应用研究，探索高新视频与体育视听产业融合创新发展路径，为实现体育赛事全媒体传播提供技术支撑。

## 2023年亚洲杯西安赛区组委会成立

本报西安2月5日电（记者张丹华）4日，2023年亚洲杯中国亚洲杯西安赛区组委会成立大会在陕西西安举行。会上通报了西安赛区的筹备工作进展、组委会和工作机构组建方案以及西安国际足球中心项目建设进度。

2023年中国亚洲杯将于2023年6月16日至7月16日在北京、天津、上海、重庆、成都、西安、大连、青岛、厦门和苏州10个赛区举行。陕西省专门设计了西安国际足球中心，符合足联和国际足联标准，可承接包括世界杯在内的所有国际顶级足球赛事。据介绍，截至1月底，西安国际足球中心的场馆基础工程已全部完成，主体结构一层施工已完成40%，预计在2021年5月底前完成主体结构施工。

## 中国·沈阳青少年国象团体赛开赛

本报北京2月5日电（记者郑轶）“一带一路”中国—中东欧2021年中国·沈阳青少年国际象棋团体赛5日在沈阳奥体中心五里河体育场新闻发布厅开幕，共有来自中国、保加利亚、克罗地亚、爱沙尼亚、希腊等12个国家和地区的棋手参赛。本次赛事旨在加强“一带一路”中国与中东欧国家青少年文化体育交流，赛事采取网络对弈模式，赛程历时3天，各国青少年棋手将展开7轮角逐，争夺团体冠军。