



深度
观察

孙颖莎是如何炼成的？

□本报记者 张月霞

巴黎奥运会虽然已经闭幕，但孙颖莎的热度仍在持续飙升，在抖音平台，7月底她的粉丝才401.7万，而8月14日已经暴涨到1132.2万；8月19日，“孙颖莎粉丝破700万”的词条冲上微博热搜。在本届巴黎奥运会上，孙颖莎三项参赛，收获2金1银3枚奖牌，奥运会闭幕式上，她作为亚洲的运动员代表登台。日本媒体对孙颖莎给予了高度评价，称她为“世界王者”、“中国乒坛的高墙”等……孙颖莎无疑已经成为了中国体坛“最令人瞩目的那颗星”。

荣耀的背后，是无数的汗水与付出，是常人难以想象的坚持与拼搏。那么，孙颖莎是如何炼成的呢？在巴黎奥运会开幕前，河北省女子乒乓球队主教练杨广弟撰文《冠军是怎样“炼”成的》，以孙颖莎为例，讲述了培养金牌运动员的经过，或许我们可以从中一探究竟。

杨广弟从“金牌是系统、精神是动力、训练是核心、管理是保障”四个方面进行了阐述。杨广弟认为，金牌是一个系统工程，自己从苗子选拔选中孙颖莎开始，这个系统就开始运转，从进入省队再到入选国家队，是练与赛的把控，但也不单单是练与赛，包括孙颖莎的个人兴趣、家庭支持、精神维系、训练投入、管理方法、精神



面貌、心理素质等，相互影响、相互作用、相互制约，“作为教练要对这个系统有一个整体的概念，把控好诸要素，聚焦释放到每一场比赛，使她不断取得胜利，一步一步台阶入选国家队，并取得金牌”。

杨广弟认为，精神力量不可忽视，体育精神追求的

是“更快、更高、更强”，不管身处逆境还是顺境，都要有必胜的信念。杨广弟回忆了两件小事，一件事是给小孙颖莎发球是发的最多的，“她永远处于积极练、主动练、快乐练的状态”；还有一件事是孙颖莎刚进河北队集训的时候，就立志自己要像张怡宁姐姐一样，长大当世界冠军。“如今事实证明，她对乒乓球是全心全意的热爱和投入，无论遇到什么样的困难，都能心甘情愿的去坚持、去奋斗、去付出，这是‘精神是动力’的充分体现”。

杨广弟还以“孙颖莎三次冲击国家队”这个众所周知的故事为例，谈到了训练是培养金牌运动员的核心。“训练是一个系统，训练需要有效、有用、有针对性，不断在实践中总结经验教训，提升认识，再实践再总结；同时，要有全方位训练，练基本功、练专项、练心理、练精神、练意志，总之想要把金牌画圆了，金牌的每个子系统都要画圆”。

此外，杨广弟还谈到了“管理是保障”：孙颖莎从苗子集训到入选国家队，都离不开乒羽中心的大管理、教练组悉心呵护的小管理。“从教练员的角度来说，生活管理、训练管理、心理疏导管理、思想政治管理、爱国主义教育等等涉及方方面面，管理+训练、训练+管理循环往复，保证了孙颖莎在通往冠军的道路上不失方向”。

强体育基础 攀竞技高峰

石家庄体育发展之路独具特色

本报讯(记者 宋云杰 实习记者 吕俊杰)北京时间8月12日，第33届夏季奥运会在法国巴黎落幕。河北有9名队员参赛，其中有6名运动员来自石家庄，他们取得了4金1银一个第五名一个第七名的优异成绩；跆拳道运动员孟明宽还参加了跆拳道表演项目同样取得冠军。所获金牌数量在除直辖市外的全国所有地级以上城市中排名第一，刷新了石家庄运动员单届奥运会参赛人数和成绩的历史纪录，这可以说是石家庄体育事业的一个重要里程碑，也是该市精神面貌全面提升的一个缩影。那么，作为河北省的省会，石家庄近年来采取了哪些举措才铸就今天的丰硕成果呢？

竞技项目多点开花

常园在女子54公斤级决赛中，以压倒性优势击败土耳其选手阿克巴什，赢得了中国女子拳击历史上首枚奥运金牌；孙颖莎一人身兼女单、混双、女团三个小项，斩获混双、女团两枚金牌，在单打项目上收获银牌；跳水男子双人三米板决赛中，石家庄选手龙道一与队友王宗源在最后两轮角逐中，以完美的表现征服了评委和观众，逆转墨西哥队获得冠军，这也是石家庄运动员在奥运赛场上夺得的首枚跳水金牌；孟明宽携手队友继跆拳道世界杯团体锦标赛上帮助中国队夺冠后，马不停蹄征战奥运会收获冠军。另外，女子铅球林立姣、场地自行车郭帅、游泳高唯中等健儿也均在各自项

目中为国出战，展现出良好的精神风貌。

不同队员、不同项目，其竞技水平在国内属于第一梯队，这充分证明了石家庄竞技体育已经呈现出多点开花的进步态势。

后备力量成就斐然

竞技体育发展的基础是后备人才的培养，据了解，石家庄注册运动员总规模已超过10000人，各场校在训青少年运动员超过2000人，训练开展项目覆盖河北省运动会全部设项。这是该市构建全面、科学的体育人才培养体系，不断夯实优势项目选材基础带来的突出成效，更是硬件、软件齐抓共建的良好结果。

预先善其事，必先利其器。基础设施是竞技体育的硬件和根本，因此，石家庄强力推动全市体育场馆设施不断完善，数据显示，2023年石家庄全市完成更新健身设施2212处，新建或改扩建体育主题公园53个，建设足球场73个，建设篮球、乒乓球、羽毛球等场地343个，建设健身步道125条，厚植群众体育基础。目前，该市已有8所局属青少年体育业训场校，石家庄市青少年足球训练基地、石家庄网球中心等现代化训练、竞赛场馆也陆续竣工并投入使用。

硬件设施齐备，软件也要跟上。石家庄大力培养建设了一支拥有素质过硬的高水平的基层教练员队伍，涵盖田径、足球、篮球、排球、乒乓球、游泳、跳水、射击、

体操、自行车、冰雪等众多大项。

多措并举，让石家庄建立起完善的后备人才培养体系，收到了良好的效果。

体教融合独具特色

进一步扩大选材范围的有效举措是体教融合，在这方面，石家庄同样有着特色发展，陆续出台了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》、《青少年体育训练中心建设管理暂行办法》、《体育传统特色学校管理办法》等系列文件；安排专业教练员在场馆开展教学，实现资源共享互通；积极开展市校联合办队，常态化让优秀教练员进校园，沉下去、走出去发现优质苗子。同时，充分利用体育赛事的引领作用，鼓励开展多层次、多形式的校际、县区等比赛交流活动，支持协会、俱乐部等走进校园开展相关竞技项目“课堂”……

措施得力，带来可喜成绩。截至2024年5月，该市建有272所市级、148所省级体育传统特色学校，27所新型体校，3所省级、19所市级青训中心，11所国家高水平体育后备人才基地，业训网络逐步健全。

正是这种一步一个脚印扎实工作的朴实作风，让石家庄走出一条独具特色的体育发展之路，厚积薄发，成就了本届奥运会的“大丰收”，相信在奥运健儿取得巨大成就的激励下，石家庄体育事业将继续迈向新的高峰。