

中国陕西 2021
SHAANXI CHINA

【武术】



第十四届 全运会特刊

9月15日-9月27日



上海武术散打女队，“老中青”三代运动员参赛

读书摘金两不误

“作为一边读书一边训练的队伍，我们能拿下这块金牌不容易，我们三名队员也是把每场比赛当作最后一场去拼。”9月24日，在陕西省安康市举行的第十四届全运会武术散打项目女子团体决赛中，上海队以2比0战胜陕西队，夺得冠军。赛后，教练沈学军表示，这块来之不易的金牌既姓“体”也姓“教”，正是上海体教融合的培养模式，把这块金牌打磨得更加光彩照人。

特派记者 李一平 发自西安

以奋勇拼搏姿态夺金

在全运会的比赛中，武术散打女子团体项目由三名队员组成，分别参与52、60、70公斤三个级别的对抗。而上海武术散打队的三名队员蔡颖颖、谯洁茹、朱晓蕾同出一门——都是来自上海体育学院的运动员。

其中，蔡颖颖作为队伍中的老将，已经参加过三届全运会。在2013年的辽宁全运会上，她就代表上海夺得过一枚金牌，时隔8年，蔡颖颖再次代表上海站上了全运会的最高领奖台。

作为武术散打项目中的“大满贯”获得者，除了全运会冠军外，蔡颖颖还曾摘得世锦赛、亚运会等大赛的桂冠。由于年龄原因，已经“功成身退”的她在天津全运会后一度选择退役。但随着母校和上海的再次召唤，蔡颖颖毅然决然选择了复出，以一个不再巅峰的年龄继续挑战全运会的擂台。

作为60公斤级的选手，蔡颖颖身材并不占优，平常运动员需要控制体

重的情况在她身上却恰恰相反，“为了让她达到参赛标准，备战期间一直在帮她增重。”减肥不易，但对运动员来说，精准地增重同样是一个异常痛苦的过程。

队伍中参加52公斤级对抗的队员谯洁茹则比蔡颖颖年龄稍小一些，属于队内正当巅峰的“青壮年”，这也意味着她将负担更大的责任。最后一名参加70公斤级比赛的队员朱晓蕾是三人中最小的一个，目前还在上海体育学院读大三。

因为是队内的“小阿妹”，朱晓蕾在赛前显得不是很有信心，“因为之前也没有参加过很重量级的大赛，经验也没有师姐丰富，很担心拖了整个队伍的后腿。”好在两名师姐和教练沈学军都是过来人，通过鼓励和心理疏通让她逐渐建立起了自信。

“老中青”组合出战全运会，让沈学军的心中没有十分的把握。“在赛前，我就和队员说，我们要摆正心态，每一场都有可能就是我们最后一场比赛，要全力以赴去拼，不要给自己留下遗憾。”从小组赛一路拼杀，上海队每

场比赛以全力搏杀的态度对待，最终时隔八年收获了这枚来之不易的金牌。获胜后，队员们抱着教练又是哭又是笑，辛酸和喜悦都在同一瞬间迸发而出。

体教融合模式培育人才

和许多其他参赛队伍不同，上海武术散打队的队员们由于都是上海体育学院的学生，平日里不仅要训练，也要兼顾高校课程的学习。

作为教练，沈学军碰到的首要问题就是训练时间比起其他队伍来说要短的多。“很多时候几名队员上课的时间不一样，每天训练的时间只能抽大家都有空的时候，训练完，她们有时还得带着疲惫继续去上课。”

但同样，高校的教育让武术散打队的队员们受益匪浅。对她们来说，更好的教育环境不仅在未来向她们提供了更多可能性，就是在眼前的散打擂台上，也帮助她们用更加灵活的方式思考武术散打的技术动作。

据沈学军介绍，上海体育学院已经坚持多年以体教融合的模式培养运



动员，武术散打只是其中的一支队伍，像出征东京奥运会的七人制橄榄球队中，就有多名队员来自上海体育学院。

依靠着体教融合的培养模式，目前上海体育学院的武术散打队人才培养方式就是队伍传承的保证。除了夺冠的上海队外，其实参与决赛的陕西队也是由上海体育学院的运动员组成。“会师”的两支队伍在决赛

中，可以说是打了一趟不折不扣的“队内赛”。

这届全运会上，上海市代表团夺得的30多枚金牌中，不少就来自于上海市打造的“竞技体育后备人才培养新体系”，其中既有来自社会力量培养的攀岩、马术金牌，也有像上海体育学院这样的体教融合模式训练的橄榄球、武术散打金牌。相信通过探索多元化办训的道路，上海未来将诞生更多品、学、训兼优的运动员。

9月26日，第十四届全运会田径项目迎来了最后一个项目，也是最为“硬仗”的一个项目——马拉松。在西安当天滂沱大雨中，上海选手李芷萱最终以2小时32分34秒完赛，仅以3秒之差位列第二，为上海市代表团摘得了该项目的银牌。

近两年，李芷萱的名字频繁在媒体上出现，去年11月29日，她在上海实现了自己的魔都马拉松国内女子组三连冠，也是当时唯一跑进2小时30分的国内女选手。一周后的12月6日，李芷萱又在厦门夺冠，并创造了2020年国内半程马拉松的女子最佳成绩。

但在东京奥运会以及陕西全运会的赛场上，李芷萱对自己的发挥却并不满意，在她看来，也许自己距离国内马拉松“一姐”的这个称号，还有很长的路要走。

专题撰稿 特派记者 李一平

全运马拉松李芷萱意外被“踩掉鞋” 雨中狂奔诠释“永不言弃”

雨战竞争激烈 30公里处意外被踩掉鞋

本届全运会田径马拉松项目全程42.195公里，赛道以雍容大气的古城墙永宁门为起点，将经过钟鼓楼、大雁塔、大唐不夜城、大唐芙蓉园等西安标志性景点，最终抵达西安奥体中心田径场。

赛事分两轮开跑，女子选手于上午7点30分先行起跑，男子选手于上午8点起跑，最终将根据枪声成绩确定男子组/女子组金银铜牌。

全运会进入尾声，不少参加马拉松比赛的运动员则是已经等待多日，纷纷摩拳擦掌。但西安的天气却不甚理想，入秋的陕西明显雨水增多，比赛当天不出意料下起了大雨。从7点30分女子马拉松起跑，到最终全部选手完赛，几乎赛事全程都在滂沱大雨中进行。西北的秋天本身温度已经开始有所下降，大雨更是对选手的体能提出了考验。

赛后，不少选手在采访中表示，较低的温度和降雨对选手的发挥造成了

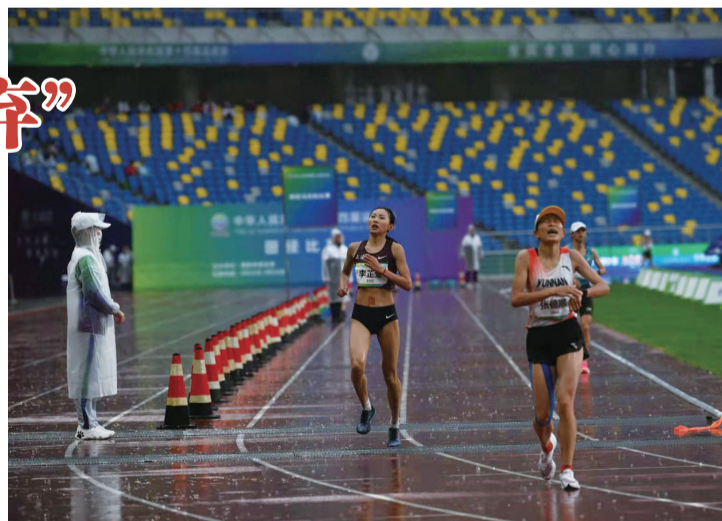
不小的影响。就在这样不利的天气情况下，李芷萱在30公里处还遭遇了未曾预想到的意外——此前一直采取跟跑策略的李芷萱跑鞋被选手踩掉，耽误了一定时间。

“这次小插曲的出现一定程度上打乱了我的节奏，加上天气的影响，让比赛变得更加艰难。”但好在凭借出色的调整能力和比赛经验，李芷萱很快又追回了领先集团。

首次代表上海出战 征战奥运赛场只是第一步

这次全运会是李芷萱首次代表上海参赛。在2017年前，李芷萱一直是属于内蒙古队的外训队员，跟随着上海体院的李国强团队。但内蒙古体工队却有意将她安排到其原教练的助教名下，希望她另起炉灶。这个安排，打乱了李芷萱原有的计划，让她对职业生涯的前景感到担忧。

她心想，如果跟着新教练，也许之后的几年时间里，她都只能在队伍里“混”着，职业生涯可以一眼望到底。最终，她为了追求更高的梦想，选择回到



李芷萱(中)在比赛中

特派记者 李一平 摄

内蒙古提交退役报告。

还好，从原本的体制内退役后，李国强教练成为了她的后盾与依靠。从2017年11月17日被内蒙古队“开除”，李芷萱要等待为期3年的优先注册权，直到2020年11月17日，她才能和其他队伍签约。“能代表上海站上领奖台，我还是感到很开心的，也感谢领导、教练一直以来对我的支持。”

今年能参加东京奥运会，对李芷萱来说是职业生涯中的一个重要里

程碑，而当初他的启蒙教练说服李芷萱爸妈的理由就是，“我相信你们女儿有朝一日能站上奥运会的领奖台。”回想1个多月前站在位于北海道的奥运会马拉松赛场上，李芷萱说，“以前从来没想到我距离奥运会只有这点距离，原来我也有机会可以够着的。”

现在，她完成了当初梦想的第一步，接下来她将继续和教练李国强一起，为梦想的下一步而努力。