



铅球名将隋新梅在训练场上是严师，也是“妈妈”

劲头十足 盼头十足



名将追踪

跨入2022年，中国体育已开启巴黎奥运会的备战周期。在国家田径队位于上海莘庄的训练基地，元旦只休息了两天，铅球名将、国家队教练

隋新梅又带着宋佳媛等弟子投入训练。本报记者专访隋新梅指导，听她分享，从世界冠军到铅球名教，成功源自三股劲头。



■ 运动员时期的隋新梅 (资料图)

狠劲

对自己，隋新梅有股狠劲。

1996年亚特兰大奥运会前，隋新梅的膝盖半月板出现卡死的情况，但她没有停下来，训练时坐着也要把铅球投出去。带着伤痛在奥运会夺取铅球银牌后，为了翌年在上海举行的第八届全运会，隋新梅做了膝关节手术。赛前两个月，她去医院检查，被怀疑患上心肌炎，“举起铅球，两眼发黑。”

医生要求休息三个月，隋新梅

一听急了，“我休息完了，全运会也结束了。”想到可能赶不上运动生涯最后一届全运会，她一咬牙豁出去了，“死也要死在田径场上。”结果她将自己全部的技术和经验注入小小铅球，投出20米25，如愿为上海也为自己添上一枚全运金牌。

那年在家门口上海体育场比赛，那么多观众期待着，虽然隋新梅身体情况不好，但精神状况特别好，“当时拿起球，眼睛都要发红的感觉。夺冠的那一投，可能是自己运动生涯感觉最好的，连头发梢都能用上劲。”



□ 隋新梅(宿三)和弟子在一起

闯劲

全运会后退役，隋新梅转型新角色——铅球教练。自己投得好，不一定教得好，但执起教鞭的隋新梅闯劲十足。

她说：“运动员时，你因为自身条件的优势，某个技术动作做起来很顺利，但带教运动员时常会忽略这个环节——怎么换了别人就做不好呢？其实每个运动员的特点是不一样的。”那一代铅球运动员中，1.72米的隋新梅虽然不高，但速度快，爱琢磨技术，在上海体育学院本科学习时，她扎实地打下了运动理论和运动技巧的基础，到了教别人投铅球的时候，这些所学所得派上大用场。

带队去“旋转王国”美国学习后隋新梅感悟，“跟滑步式比起来，旋转式的加速距离短，中国运动员身高和力量不如欧美选手，要发挥自身在灵敏性和速度上的优势，这更需要细扣技术动作间的节奏。”

东京奥运会，上海小将宋佳媛使用旋转式投掷，以19米14获得女子铅球第五名。对弟子这份亮眼的成绩，隋新梅心里有谱，“今年5月份的比赛，她就投出19米32，是正



■ 隋新梅(右)指导爱徒宋佳媛 本版图片 记者 李铭坤 摄

常发挥吧。但第一次参加奥运会就取得这个成绩，是很大的提升；再一个我不在她身边。”

奥运会那会儿，巩立姣的教练丛玉珍在看台上，隋新梅请她把宋佳媛的投掷视频拍下发给不在现场的自己，发现问题后，再把建议发回去，由前者指挥弟子调整，“这是宋佳媛第一次独立作战出去锻炼，要感谢团队的力量。”

奥运会后，紧接着是全运会，当中还有隔离期，怎么帮弟子调整状

态？隋新梅决定，既然在酒店隔离推不了球，就先练体能，宋佳媛每天与体能师视频连线完成训练计划。结果，全运会铅球决赛，宋佳媛投出19米76，为上海摘下银牌的同时，成绩有显著提升。

隋新梅认为，宋佳媛还有很大提升空间，“而且佳媛是个很内秀的运动员，技术动作扣得很细。”她鼓励爱徒，“姣姐(巩立姣)永远是你学习的榜样，练了这么多年她还能保持这么高的水平，你要超越的是自己。”

立，隋新梅要求他们周末回家干家务，“我们投掷组有个微信群，我要求他们回家后把做家务的视频传上来，大家互相监督。”

在隋新梅的影响下，队员们早早理解“责任”二字。上文化课，遇到没背下来的功课，就自罚静立半蹲。隋新梅解释：“因为静立半蹲很累，背不下来人一直在抖，所以得赶快背。”慢慢地，队员们都养成好习惯，在学校得到老师很高的评价，有的还当上班长，进入社会，也成为单位的骨干。

首席记者 金雷

记者手记

56岁的团宠

◆ 金雷

走近隋新梅和她的弟子，你很容易感受到一种暖融融的团队氛围，而56岁的隋新梅，就是大家的“团宠”。

隋新梅不仅是队员的专业教练，也是她们的人生导师，因为她教弟子技术，更教弟子做人。一拨弟子经过她言传身教，都能独当一面。现在队里年龄大的像宋佳媛、陈小冬20多岁，还会帮着隋新梅照看小队员。

这么用心，是因为山东姑娘隋新梅懂得感恩。当初她在上海体育学院学习理论知识，又在上海田径队得到支持，以及上海市政府和体育局领导的关心。她笑称，“1994年就给我分了房子，做了上海人。”

受聘铅球教练后，隋新梅培养出全国冠军宋斐娜、黄东祎和东亚运动会冠军、全国纪录保持者张竣等优秀运动员。她心里一直念着要为上海本土培育出铅球好手。这也是为什么，宋佳媛被发掘后隋新梅如获至宝，8年前就带着她改练旋转投掷的技术，她说，宋佳媛的成功就是自己作为铅球教练从滑步式向更先进的投掷式转型的成功。

令隋新梅骄傲的，还有身边人。女儿刘钰在去年7月的全国大学生田径锦标赛上赢得女子铁饼冠军，并代表上海参加了去年的

陕西全运会。小时候，隋新梅并没有一定让女儿当专业运动员的想法。但父母的基因太优秀。隋新梅的丈夫刘昌乐是铁饼运动员出身，刘钰长大后，抡起铁饼颇像那么回事，且练了不久就在全国少年比赛中脱颖而出。既然女儿有天赋自己也喜欢，隋新梅和丈夫自然支持。从专业角度，隋新梅觉得女儿上手晚，跟年龄相仿的队员相比，体能还有较大差距。不过，女儿在妈妈眼中也有不少优点，“这孩子善于学习，为了练好技术，她去下载软件计算投掷的角度。她性格比较稳重，训练比赛后会自己写总结。”

告别东京奥运会，铅球项目进入巴黎奥运会的备战周期。隋新梅目前担任国家田径队的铅球教练，因为膝盖的旧伤行走不便，国家队破例让她带着宋佳媛在上海莘庄训练基地训练。每周一在训练基地和弟子们一起升旗奏国歌，隋新梅依旧内心澎湃。

隋新梅的采访结束后，弟子们都没走，而是过来搀着她起身。宋佳媛骑来一辆电动代步车让师父坐上，开回基地。和煦的阳光下，“隋妈妈”和她的孩子们渐行渐远，又要开始一天的训练。一种幸福感久久萦绕。

巧劲

干了20多年教练，队伍的管理，隋新梅也讲一个巧劲。

现在她手里，几个小队员进队不久，纪律是首先要抓的。她笑称：“连哄带骗，我带他们真是‘胡萝卜加大棒’。”但怎么抓，隋新梅有自己的一套办法。

比如使用手机这件事，就让弟子们心服口服。按照规定，队员在基地训练期间手机都得上交。但有时队里有事，比如兴奋剂检测要求

半小时内集中，用手机联系方便。隋新梅建了个新制度——五个小队员，周一至周五每天设一名轮值队长，队长有权使用手机，包括队里事务，联系通知队员，都通过手机找他，“孩子这下可来劲了，轮到自己当队长那天，都特别负责。比如早上7点半前叫齐所有队员。”

在队员心里，隋新梅也是“隋妈妈”。交到她手里的这些孩子因为年龄还小，心智待发育，有叛逆期，需要给他们成长空间。她跟弟子说：“你要想成为优秀的运动员，先要做优秀的人。”为了让小队员早点独