



# 陪伴成长的大姐姐

## 记嘉定区丰庄中学手球队教练孔嫣

嘉定区丰庄中学的体育馆并不大,教练孔嫣的声音显得十分响亮清脆。一群十四五岁的男孩子,正在练习射门,皮球砸在门框上,不停地砰砰作响。孔嫣笑着说:“这是我们梦想的声音。它在提醒每一个人,努力,再努力。”

丰庄中学男子手球队,这两年已经名声在外,市级青少年组的比赛他们常常独占鳌头。曾经是上海女子手球队主力成员的孔嫣,带领着这帮稚气未脱的孩子在手球的天地中尽情驰骋。



孔嫣在场边指导队员

### 迎难而上

孔嫣是练手球出身,先后代表上海女子手球队获得全国城运会冠军、第十届全国运会亚军、第十二届全运会季军,还多次拿过全国锦标赛的亚军和季军。2017年9月,退役后的她来到了丰庄中学,成为学校男子手球队主教练。“当了这么久运动员,退下来之后还是割舍不了这份感情,找工作的时候就想,要是能带一支手球队就最好了,结果真实现了。我希望能孩子们在孩子们的身上把我的手球梦延续下去。”

但要带好一支初中的手球队,并不容易。手球在国内还只是一个冷门的“小众”项目,既没有职业联赛,群众普及度也不够高。孔嫣在全校四五百名男生中,总算挑出了十五六个“精兵强将”。

“确实,在我们基层尤其是学校搞体育,选材是很难的。有些学生的身体条件不够;有的学生底子挺好,有点天赋,但未必愿意来手球队。他们可能觉得踢足球、打篮球更有趣。”孔嫣调侃,“选人的时候,感觉像是在淘‘金’。”

更难的一关是家长。王天英是丰庄中学体育部门负责人,正是他当初从嘉定区体育局接过了手球这个项目。“家长们最关心的肯定是孩子的成绩,参加手球队训练,自然会占用一些时间,有些家长就担心影响孩子学习,所以不太支持。”王天英告诉记者,“其实,打球好的孩子,成绩肯定不会差,因为他能更合理地安排时间。”

孔嫣既要管孩子们的训练,还得经常叮嘱他们不要放松学习,既当司令,又做政委。“我们不能因为训练影响队员的成绩,要不然,下一次他们能不能来都不知道了。”

### 追求梦想

这个暑假,孔嫣和他的学生们练得很苦。除了礼拜天休息,每周要训练6天,而且一练就是一上午。“因为疫情的原因,上半年的训练受到很大影响。现在市运会的比赛快要来了,我们要努力往前追,多追一点是一点。”孔嫣说。

开学后,手球队也坚持一周四练,一般是周一、三、五,周末再加练一次。而每次训练课,要将近三个小时。孔嫣的训练内容安排得相当紧凑、满满当当,从开始到结束几乎没有一分钟休息,甚至喝口水的的时间都没有。“手球比赛对人的体能要求很高,因为整个期间都要不停地运动,不能偷懒的。基本上我们每堂课练一些技术战术之后,还要到外面操场去跑个十几圈。”

“孔教练老公在上海手球队做教练,孩子现在又小,为了这个队伍她做了很大的牺牲。”王天英感慨,“她不仅专业,而且非常敬业。”

如今,在孔嫣的调教下,丰庄中学男子手球队已经小有成就,在2021年上海市青少年手球初中男子组冠军杯赛、锦标赛中连拿两个第一名。除此之外,还有李瑞等两三名好苗子被上海手球队看中。

“在这个位置上,我还是想和我的队员一起拼一下。”孔嫣的语气颇为坚定,“既然我们有这个实力,当然是希望能在市运会上冲击冠军!”

本报记者 关尹



扫码看视频

### 记者手记

## 亦师亦友

训练场上的孔嫣,面容严肃,一丝不苟。她的要求很细致,经常吹哨中断队员的训练,“机会出来了你怎么不跑呢?”“不要人盯人,要人球兼顾!”“有机会就打门啊,把球打进去!”

如果仅凭这些,你就认为她是一个严厉且不近人情的教练,那就大错特错了。

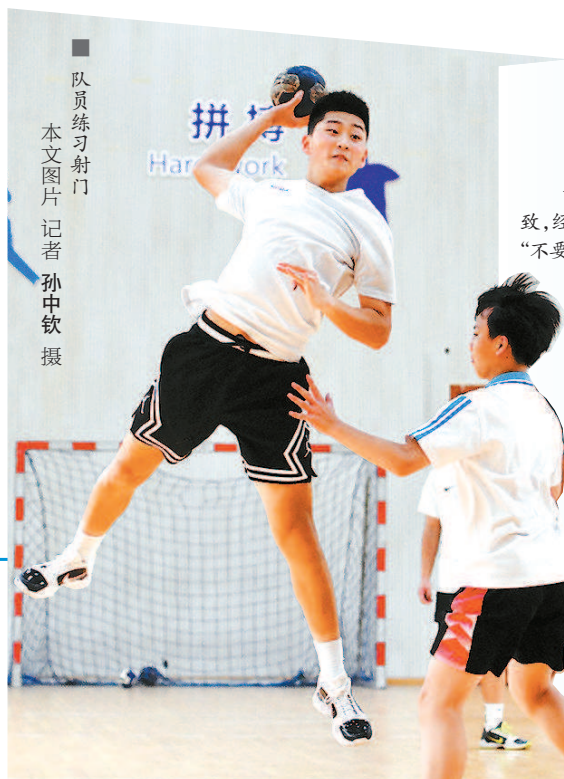
采访孔嫣的时候,我们也拍视频,手球队的队员们则在教练的身后,不停地搞怪、做鬼脸。看得出来,他们之间的关系相当融洽。似乎训练课一结束,这些大男孩们就再也不“怕”孔教练了。

“孔教练平常是比较严厉,但又比较幽默,平时也会跟我们开开玩笑。”队员李瑞说,“我们有什么事,也会跟教练说,感觉她像大姐姐一样。”

孔嫣自己的定位,也不仅仅是孩子们的教练。“场上我要求的的确很严,但下了训练场,我们就是朋友吧。他们都来自不同的班,但基本上有什么事,可能第一时间想到的是找我帮忙解决,我也挺开心的。”

亦师、亦友,基层青少年体育,需要的不正是更多孔嫣式的教练们吗?

关尹



队员练习射门  
本文图片  
记者  
孙中钦  
摄



新民图表

制图 董春洁

中国乒乓球队征战成都世乒赛团体赛的十人名单上周末已经出炉。尽管梁靖崧、孙颖莎、王艺迪和陈幸同都是第一次参加世乒赛团体赛,但这依旧是一份“地表最强”名单。

争取斯韦思林杯的十连冠和考比伦杯的五连冠,中国乒乓球队已经吹响了最后冲刺的号角。9月30日至10月9日,成都见!

### 男队 不老传奇

人才济济的中国乒乓球队,总是长江后浪推前浪。但34岁的马龙,依旧保持着青春的活力,他是成都世乒赛年纪最大的国乒队员。第八次出战,马龙超越马琳,成为国乒史上第一人。

自2004年正式代表国乒参加世界大赛至今,马龙已经为国乒奉献了18年的青春。据统计,在世乒赛团体赛的舞台上,他打出过31次3比0的大比分赢球,足见其赛场统治力。马龙已经为国乒出战过总计99场团体比赛,只要再出战1次,这个数字就会突破两位数,他将成为乒乓球运动历史第1人。

此次世乒赛,马龙再次擎起国乒男队大旗,成为全队的定海神针。除樊振东外,国乒中生代球员里尚未有另一位世界顶级选手与他们两人比肩,因此,队伍也需要龙队继续奋战在世界最高赛场,帮助后辈成长。

还记得2018年世乒赛团体赛,马龙、樊振东、许昕出战最后的决赛,大比分3比0战胜德国队,帮助国乒实现世乒赛男团九连冠。本届世乒赛,樊振东、马龙世界排名高居前二,梁靖崧、王楚钦则是巴黎奥运会重点培养对象。梁靖崧曾在2020年团体世界杯决赛中出场,王楚钦与林高远还没有团体决赛出场经验。今年在成都,半决赛和决赛的阵容,教练组会如何安排,值得关注。

### 女队 阵容换代

相较于男队,女队的阵容更新。五朵金花都没有参加过团体世乒赛半决赛和决赛。其中,陈梦与王曼昱参加过2018年团体世乒赛1/4决赛,随后的半决赛和决赛,国乒女队派出的阵容是丁宁、刘诗雯和朱雨玲,当时,国乒女队3比1战胜日本队,实现四连冠。此外,王艺迪在东京奥运会后迅速跻身国乒主力阵容,成为国乒女队第四人,她也是国乒参加今年团体世乒赛的10人中唯一一位没有世界冠军头衔的队员。

尽管如此,女队这套阵容仍然堪称世界最强。东京奥运会夺冠的场景仿佛就在昨日,陈梦、孙颖莎、王曼昱以3比1战胜日本女乒,携手站上女团冠军领奖台,同时也标志着国乒女队成功完成更新换代。在最新一期世界排名中,孙颖莎、陈梦、王曼昱、王艺迪依旧牢牢占据女单前四。有球迷在网上指出,王艺迪和陈幸同看起来比较没有大赛经验,但实际上陈幸同参加过2018年团体世界杯,并获得金牌,王艺迪则在今年一系列比赛中表现十分抢眼。

成都世乒赛,这支“地表最强”队伍,能如愿以偿吗?

本报记者 陶邢莹

成都世乒赛国乒阵容有啥看点  
这就是「地表最强」