

# 队员站上领奖台,是她最大幸福

## 省女子中长跑教练郑桂霞的“金牌之路”



“完美!”谈起自己的教练郑桂霞,辽宁全运会女子5000米金牌、10000米铜牌得主姜晓丽,只说了两个字。作为省田管中心一位年轻的女子中长跑教练员,得到爱徒如此之高的评价,非比寻常。多数人不会知道,在“完美”两个字背后,郑桂霞在家庭、事业两端的付出,以及那三十多年如一日对田径的热爱。

本报记者 刘伟



郑桂霞(左)与姜晓丽正在进行训练。

### 因为热爱, 所以不觉枯燥

45岁的郑桂霞爱上跑步,仅仅出于小时候最单纯的爱好。“我从小就比较喜欢跑步,小的时候,我是我们村子里跑得最快的。”因为喜欢跑步,郑桂霞小时候上学不骑自行车,“都是跑步,每天来回要跑四公里。”

爱上了奔跑的郑桂霞1987年顺利进入省队,师从尹延芹,开始练习女子中长跑。在16年的职业生涯当中,郑桂霞拿过全国冠军,也获得过亚运会亚军,还受邀东渡日本训练了四年。2001年全运会斩获女子马拉松第七名,是她职业生涯高光时刻,之后,因为大赛前给自己加练过度,训练负荷超标导致受伤,不得不抱憾退役,“最遗憾的事情,是没能拿到一块全运会金牌。”

在漫长而又枯燥的跑道

上摸爬滚打近二十年后,很多运动员退役后的第一选择是告别这种生活,然而郑桂霞没有,“可能一件事情,你要是真的喜欢了,就不会觉得枯燥了。”2003年退役之后,郑桂霞发现自己依旧很喜欢这项运动,她开始跟随恩师尹延芹,尝试转行。

2008年,郑桂霞自己正式带队训练。“现在对我来说,每堂训练课之后,队员们成绩能够提高,能够在比赛的时候站到领奖台上,就是我最大的幸福。”郑桂霞说。

### 作为女儿, 亏欠父母太多

因为带队有方,目前郑桂霞已经被省田管中心列为重点培养的年轻教练员。然而,在执教成绩的飞跃背后,是郑桂霞在事业、家庭之间“平衡”的奔波与操劳,“教练真的挺不容易的,有时候我们看着都很心疼。”姜晓丽说。

郑桂霞坦言,从1987年进入省队离开父母到现在,三十年的时间里,回老家潍坊陪伴父母的时间,前前后后不超过三个月,“从运动员到转型做教练员,每年回家的时间都很短,可能一年只有一次假期,到大赛的时候,两年才能回家一次。”郑桂霞说,“我感觉作为一个女儿,我亏欠他们太多了。有时候作为弥补,会给老人多打几个电话,老人很支持我,就算我不回家,他们也会说没事,工作重要。”

2015年,郑桂霞的父亲得了重病,在父亲化疗住院期间,身在病房的她依旧没忘记打电话,来了解队员的训练情况,那一年,她瘦了十几斤。辽宁全运会前,带队外出拉练的郑桂霞,在外地一待就是两三个月,“因为想自己的儿子,担心孩子小,吃不饱,她都想哭了。晚上她偷着哭的时候,我心里也特别不是滋味。”姜晓丽说。

### 寄语爱徒, 天津再创辉煌

转眼之间,又一届全运会迫在眉睫,因为爱徒姜晓丽还在伤后恢复期,郑桂霞的天津全运之路注定不会太平坦。

2015年,姜晓丽赴肯尼亚训练,因为对当地路况不适应,不幸伤了脚,“肯尼亚几乎是石子路,不像国内训练的场地那么好,在练了一阵子之后,脚外侧就骨裂了,去年养了半年。”目前,姜晓丽已经伤愈复出,投入到了全运会备战当中,但状态远未恢复到最佳,“现在心态和动力还在,但能力下降了,只恢复了原先的一半。”

对爱徒的现状,郑桂霞也有着清醒的认识,“她已经停了快两年的训练,对中长跑运动员来说,训练停两年,就相当于快退役了,所以,她现在要从头开始,会比较痛苦。我希望她能克服这种困难,在天津全运会上,为山东女子中长跑再创辉煌。”

## 省第六届全民健身运动会开幕

本报青岛4月17日讯(记者 张晓鹏) 17日,山东省第六届全民健身运动会在青岛市奥帆中心旗阵广场拉开帷幕,副省长王随莲出席开幕式并宣布开幕。

简短的开幕式结束后,王随莲副省长为青岛市“迎省运”2016全民健身健康跑活动发令,并实地参观青岛市奥帆中心和群众健身展示。省直有关部门及各市有关负责同志

参加青岛市“迎省运”2016全民健身健康跑和健身项目展演各界群众共5000余人出席活动。按照“全民动员、全民参与、全民健康、全民共享”的办赛宗旨,本届运动会确定了“健康山东动起来,强身健体奔小康”的主题口号。在继续坚持省市县三级层层举办原则的基础上,省级比赛在办赛规模上进行扩容,突出亲民、便民,将运动会的比赛和活动划分

为大众竞技、休闲健身、人群赛事活动、智力嘉年华、社会体育指导员技能比赛五个板块。五大板块总共63项次的赛事和活动,比上一届的29项次翻了一番多。此外,在项目设置上问需于民,44个比赛项目全部通过新浪网进行网络投票产生,都是群众喜闻乐见的健身项目。

本届运动会推出了万人登山、万人健步、万人游泳、万人

骑行、万人太极五大健身活动,每个万人项目设主会场,一项多站,以全民健身活动带动体育人口的扩大;还增加了针对农民朋友的省首届镇街篮球赛,针对少数民族朋友的武术邀请赛,针对职工体育的羽毛球赛,针对省直机关的乒羽赛、健步走活动等,以及针对少儿的棋牌赛,针对社会体育指导员的技能大赛等,运动会覆盖的人群更加广泛。

## “德美山东”摄影大赛颁奖展览举行 展示德美瞬间,感受厚重山东

本报讯 4月16日,中国体育彩票“德美山东”摄影大赛颁奖展览暨2016年“德美山东”摄影大赛启动仪式在山东书城五楼举行。大赛特等奖、一等奖、二等奖、三等奖等奖项获得者以及部分摄影爱好者参加了本次展览。

获奖作品不仅从多方面展现了中华民族的传统美德和社会良俗,还展现了社会发展成果以及多姿多彩的自然风光、日新月异的城乡风貌,也展示了体育彩票为社会发

展、服务民生、建设和谐社会所作出的积极贡献。徜徉穿梭在山水之间、人文之中,人们感受到了摄影家内心细腻的情感表达,体会到了“德美山东”的厚重和内涵。中国体育彩票“德美山东”摄影大赛由山东省体育彩票管理中心、齐鲁网、山东画报社、大众网联合举办。“德美山东”摄影大赛的举办受到了社会各界的广泛关注,反响热烈。2016年继续举办,形成一项品牌赛事。



省体彩中心主任张云海为特等奖获得者颁奖。

## 山东体育 看过来

### 武术套路冠军赛 我省斩获三金

本报讯 近日,2016年全国武术套路冠军赛(传统项目)在云南省丽江市举行,来自全国49支代表队的1000余名运动员参加了此次武术盛会。山东省武术院共派出42名运动员参赛,最终收获3金3银5铜。在传统器械比赛中,褚浩然获得双钩第一名,孙康获得长穗剑第一名;在传统拳术比赛中,臧家浩获得螳螂拳第一名。(魏伟)

### 全国射箭冠军赛 山东获女团冠军

本报讯 2016年全国射箭冠军赛近日在四川宜宾结束,山东队获得反曲弓女子团体决赛冠军。由兰璐、马玉婷与孟凡旭组成的山东队在第一轮打出58环的高分领先北京队,并在第二轮以4:0继续保持领先,随后北京队连扳两局,追平比分。在附加赛中,最后一个上场的马玉婷稳稳命中10环,山东队依靠微弱优势惊险夺冠。

### 全国田径投掷赛 山东两站获五金

本报讯 2016年全国田径投掷项目群赛第二站比赛日前在四川省成都市犀浦田径国家训练基地落幕,在本站比赛中,山东田径队共收获3金2银1铜,加之首站获得的2金2铜,我省两站共获5金2银3铜。其中我省女子标枪小将刘诗颖在首站投出63.33米的成绩,达到奥运标准。(宋莹)

### 省羽毛球业余联赛开幕 高峻助阵 推广羽球

本报讯 由山东省羽协主办的2016“凯迪拉克”杯山东省首届业余羽毛球联赛于4月16日在济南开幕,经过两天的激烈角逐,济南站赛事于17日结束。

山东省体育局党组成员、山东省羽毛球运动协会主席李政,羽毛球奥运会冠军高峻等嘉宾出席了开幕式。开幕式上,高峻受聘为本次联赛的形象大使,将为山东省的业余羽毛球事业贡献力量。

开幕式后,本届联赛济南站的比赛开打,共有37支队伍参加了比赛,参赛人数之多前所未有。从全省范围来讲,也是规模最大、参与群体最丰富的一次业余羽毛球比赛。

经过两天的激烈角逐,金色雨队、艾菲特队、润华汽车队获得济南站前三名。泰安站的比赛将在之后举行。

本次联赛由山东省羽毛球运动协会主办,康惠体育承办,凯迪拉克总冠军、农夫山泉、李宁体育等对本次比赛给予了大力支持。

本次联赛在推广羽毛球运动的同时,还着眼于公益。开幕式现场,康惠体育宣布对全省30名贫困小学生进行精准帮扶。(体讯)