



烟台体校标枪队主教练郭庆仙35年桃李芳菲

不为得失，择一事终一生



郭庆仙将全部心血都投入在培养运动员上面。

“我所从事的是件很美的事情！”

无论何时，手指摩挲上光滑的标枪，契合的感觉就会涌上心头，大半生的朝夕相伴，在郭庆仙看来，手中的标枪是有生命的。

年轻时，郭庆仙就在体育方面展现了极高的天赋，在有限的训练时间和条件下，她十六岁参加世界中学生运动会就一举打破女子标枪项目的纪录并夺得冠军。但由于伤病以及种种原因，她最终没能在专业标枪运动员的道路上一直走下去。经过在北体大四年的深造，郭庆仙发现还是难以割舍对标枪的感情，她回到烟台，毅然走上了教练员的岗位。她说，当时的初心很简单，只想着能继续通过所爱的标枪项目为家乡多做一点贡献，那就是她这辈子的追求。“随着不断钻研与学习，看到我带的队员成绩稳步提升，想着将来她们能延续我未尽的梦想，为家乡争光，为祖国争光，我慢慢地感觉我所从事的是一件很美的事情！”忆起当年，郭庆仙语气平淡，但眼眸中却闪烁着光彩。

认准的事一定要做好，烟台慢骨子里有一股拗劲儿，从那时起郭庆仙便一心扑在了标枪事业上。之后她麾下队员梁丽丽进步神速，在国际国内的大赛上连创佳绩，郭庆仙高超的执教水平也开始逐渐显现。1996年，她被聘为山东省队教练；1998年，她又被聘为国家队教练。

标枪在飞，时光流转。多年间郭庆仙接连培养出了梁丽丽、耿爱华、王贝贝、李玲蔚、隋丽萍、刘诗颖等多名优秀弟子，其中李玲蔚、刘诗颖等更是成为具备世界顶尖水平的女子标枪运动员，烟台市体校也被评为了“国家田径奥林匹克高水平后备人才基地”。对此郭庆仙说：“工作中我从不多想，这辈子干的就是这一件事，我希望把它在我的能力范围之内做到最好，不负领导和队员对我的信任。”她一诺千金，截至目前，郭庆仙所带的队员已经斩获了20多个全国比赛的冠军，多项洲际比赛的金牌、亚运会冠军以及两枚宝贵的世锦赛银牌，真正引领亚洲标枪走向了世界，为烟台、为山东、为国家争得了巨大荣誉。

一支女子运动员所用的标准标枪仅有六百克，轻飘飘，但选手需要调动全身的各肌肉群，做到举轻若重，才能掷其翱翔于空。

一群投身标枪项目的孩子们的青春和未来万钧重，沉甸甸，教练员必须要抱定决心坚定信心，做到举重若轻，方可始终脚踏实地。

为了把握好这一“轻”一“重”，执教三十五年，烟台体校标枪队主教练郭庆仙倾注了全部心血。“标”一个目标，凭一“枪”热爱，桃李竞芳菲。

“金牌教练员才能带出金牌运动员！”

无论何事，总是立誓易，践誓难。耀眼成绩的背后是郭庆仙多年来的孜孜以求和百折不挠。郭庆仙一直坚持亲自带队，很长一段时期她要为烟台承担省比赛的任务，要为山东承担全国比赛的任务，更要为国家队打好每一场国际赛事。基层教练的事无巨细，亲力亲为，国家队教练员的精益求精，她得面面俱到。她开玩笑地说自己像是一个小陀螺，一年到头都在连轴转，几乎没有休息的时间。“随着年龄增大，很多时候也会感到疲惫，但想想还未实现的目标，看看牵肠挂肚的队员，便又生出了继续前行的干劲与动力。”郭庆仙如是说。

从业三十五年，郭庆仙在执教水平和专业能力上达到了相当的高度，但她自始至终都没有忘记自己基层教练员的身份，她说这也是她最大的优势所在：“比如诗颖从小到大，是我一步一个脚印，一环扣一环地领着走到今天，经历了这么多，我了解她，她理解我，我相信如此可以让她少走很多弯路。”

郭庆仙时刻铭记自己基层教练员的身份，但她从未放低对自身的要求。“只有金牌的教练员才能带出金牌的运动员。”这是郭庆仙执教的信条，更是她对自己的鞭策。讲这句话时，她的语气中充满自信，自信来自毫不保留的奋斗与付出。讲这句话时，郭庆仙的语气中

始终怀有一份谦逊，谦逊的背后是对更高目标的敬畏与追寻。

扬长避短，根据运动员的自身特点因材施教；始终把握住训练的主动权，将每堂训练课都练到点子上；总是面带笑容给队员们以鼓励……这些都是郭庆仙带队的“学问”，在她不经意的影响中，这支队伍总是昂扬着积极向上的氛围。用刘诗颖的话说：“我们每天都在提高，我们每天都在进步，所以我们的训练总是愉快的。”记者发现，队员们会亲切地称呼郭庆仙“老大”，因为她总在尽心尽力呵护每个孩子，特靠谱特踏实的那种。

“新征程我们准备好了！”

无论何故，一支“铁军”总能岿然自若。据郭庆仙介绍，突如其来的疫情并没有影响到队伍的冬训计划，反而由于长期封闭，所有的队员们拧成一股绳，把全部的精力都投入到基础体能和专项体能的训练热潮中，大家个个精神饱满，整个冬训取得了预期之外的效果。

但对于重点运动员的奥运备战，郭庆仙坦言，原本2020年的冬训工作是刘诗颖备战东京奥运会的重中之重，无论是专项训练、体能训练，还是科技助力和医疗保障，整个团队都在倾尽所能，全力运转，力争在8月份举行的奥运会上让刘诗颖达到最佳的状态，并且现在看来已经产出了非常好的成效。因此对于准备充分的她们来说，受疫情影响，奥运会突然宣布延期打乱了正常的步伐更意味着不小的损失。即使如此，郭庆仙却更加坚定地表示：“训练计划和备战节奏要针对性地做出改变，但我们信心不减，决心不移，凡是过往，皆为序章，我们已经拿出更饱满的热情，将利用好这一年的时间，把队员的竞技状态一直延续下去。”

在此，郭庆仙特别强调，队伍在烟台的冬训，得到了国家队、省体育局、省威海中心、烟台市体育局以及烟台市体校等各级领导的大力支持和关心，在特殊时期，为队伍解除了所有的后顾之忧。

新的挑战蕴藏新的机遇，新的征程有新的气象。不负春光，不负韶华，郭庆仙带领弟子握紧标枪，她们准备好了！（郭伟 隋旭东）



省篮球裁判员网络培训班创新

伴随着培训群里一声声“感谢讲师”“大家加油”“继续前行”……近日，由山东省篮球运动管理中心、山东省篮球运动协会举办的2020年度山东省篮球裁判员网络培训班圆满结束，本次培训班历时8天，分为技术代表和骨干裁判员培训班、青年裁判员培训班两个班次，覆盖全省16市、各行业体协和高校的篮球裁判员，共有330人参加培训。为降低疫情对我省篮球裁判员培训工作的影响，省篮管中心、省篮协决定借鉴当前热门的网络培训模式，通过网络平台组织开展2020年山东省裁判员网络培训班。（郑保军）

济南54个体育场馆向抗疫英雄免费开放

为认真贯彻落实济南市《关于强化落实疫情防控一线医务人员服务保障措施的通知》精神，致敬奋斗在抗击疫情一线的工作人员，目前，济南市奥林匹克体育中心、济南市全民健身中心等全市54个体育场馆，向支援湖北医务人员及受表彰抗疫工作者自办卡之日起1年内免费开放。上述人员每人可选择1处场馆享受免费健身服务。（逢淑友）

济宁市体育中心开放激活市民运动热情

“可算等到市体育中心开门了，终于有场馆、有氛围可以让我健身了。”近日，闭馆近两个月的济宁市体育中心综合球馆和健身馆向市民开放。据了解，为推进健身场馆场地有序开放，济宁市体育中心按照疫情防控要求，通过限制时段、控制人数、预约场地、加强管理、定时消杀等多项措施确保健身群众安全。重新开放的场馆，得到了运动达人的积极响应，不少市民第一时间来到场馆，释放运动热情。（王金山）

潍坊室内外场所开放市民重回健身行列

随着潍坊市室外公共健身场地的全面开放，4月初，潍坊市室内健身俱乐部、球馆等纷纷复工开业。健身爱好者们纷纷行动起来，活跃在篮球场、健身房、羽毛球馆等场所，空当许久的运动场，终于张开怀抱拥抱久违的“老友”。场馆顺利开放背后，是潍坊市体育局与场馆管理单位在前期准备上的细致工作。潍坊市体育局发出通知，指导全市体育场所复工营业。在摆放警示标志、落实防控准备，实行提前预约、做好人员登记，加强卫生管理，建立应急预案等方面做了要求。（邵光远）

山东六项体育地方标准发布，多项填补国内空白

近日，山东省市场监督管理局集中发布一批地方标准，其中省体育局提出并归口的体育标准六项，涵盖体育场地、体育赛事、全民健身、运动场所等领域，多项标准填补国内空白，具有重要推广应用价值。

《体育场地分类与代码》(DB37/T 3910—2020)将有效满足各类体育场地系统化归纳、层次化标识，规范化表达的需求，促进体育场地调查统计、资源共享、发布查询、规划布局、

公众服务，构建体育场地规范化调查制度、现代化调查体系和常态化应用机制。

《标牌体育赛事活动评定规范》(DB37/T 3911—2020)也是全国首个体育赛事活动的规范标准。《笼式足球场验收规范》(DB37/T 3912—2020)、《拼装式游泳池验收规范》(DB37/T 3913—2020)、《移动式全民健身馆配置要求》(DB37/T 3914—2020)从场地配置、功能要求、运行维护以及运营

管理入手，提出笼式足球、拼装式游泳池、移动式全民健身馆建设和管理的规范性要求，为建设群众身边的体育健身场地提供了安全保障，具有重要推广应用价值。《滑雪模拟机通用技术条件》(DB37/T 3915—2020)是我省高端体育器材冰雪模拟训练机的关键共性技术转化，将进一步夯实我省该领域体育器材科技创新的引领地位。（邢亮）