

山东体育

从运动员到教练员到大学教师 李鑫学会适应角色转变

三级跳运动员的 人生“三级跳”



李鑫曾经入选国家队,告别赛场后,又在大学的田径场找到属于自己的天地。



本报记者 刘伟

伤病成为最大的痛

从小活泼好动的李鑫,小学时就因为突出的运动天赋,引起了台东体校教练的注意。高中毕业的时候,李鑫参加了省中学生运动会,凭借出色的成绩被省田径队选中。2001年,李鑫正式进入省队,师从王虎开始练习跳远和三级跳。在系统、科学的训练下,李鑫进步显著。2003年年底,李鑫被选入国家队。

然而长时间、高强度训练也让李鑫饱受伤病折磨。2005年的江苏全运会上,李鑫因伤发挥不佳,仅获得第五名,同奖牌擦肩而过。四年之后的十一运会上,李鑫再度无缘奖牌,仅仅获第七名。“2008年奥运会前,还有想要争取奥运会资格的想法,无奈伤病困扰,运动员最怕的就是伤病。”李鑫坦言。

在伤病反复侵蚀下,李鑫不得不去面对退役,“当时很纠结,很想练下去,但是运动员到了三十岁以后,身体各项机能都下降得比较快了,对于三级跳这样一个追求速度的项目来说,已经很难达到训练和比赛的高强度要求了。”

他曾是一名优秀的三级跳运动员,但在伤痛的折磨下,不得不抱憾告别挚爱的田径场。离开之后,他也迷茫过,直到多年以后,成了一位大学体育教师,看着一批批学生成长,人生有了新方向。

他是李鑫,青岛大学一位年轻的体育教师,从退役到步入象牙塔,从运动员到教练,他的人生完成了另外一次精彩的“三级跳”。

教练员学院的淬炼

尽管充满不舍、不甘,但退役以及随之而来的人生走向,都成了李鑫必须直面的问题。也正是在这个时候,由省体育局举办的首期教练员培训班,给他带来了一次人生的新契机。

2011年,李鑫同省内其他项目,近百名优秀运动员一起加入了省教练员学院首期毕业生的行列。教练员学院帮助李鑫完成了由退役到另外一个全新角色转变的过度,“我们在专业队这么多年,实践性的东西已经很丰富了,但理论知识和表达能力还十分欠缺,为了让我们可以更好地将理论与实践相结合,教练员学院专门请到了很多专家给我们一点点地讲,耐心地教,使我受益匪浅。”

毕业后,李鑫回到青岛做了一段时间的基层教练,在一个偶然的机会得知青岛大学正在招聘体育教师,专业素养过硬的李鑫报了名,“没想到从笔试到面试,一路都非常顺利地通过了,教练员学院学到的理论知识对我帮助特别大,自己的所学得到了单位的认可,感觉很开心。”2012年底,李鑫正式退役并走上青岛大学的教师岗位。

带学生充满成就感

在经历了上岗初期的不适应之后,李鑫现在已经在教师岗位如鱼得水。

四年时间里,李鑫逐渐找到了一些培养大学生的心得。比如在公共体育课上,除了通俗易懂的体育知识、体育理论外,李鑫尽可能以灵活的形式激发他们的兴趣,让那些长期缺乏锻炼的学生,逐渐喜欢上体育运动,“看这帮小家伙们一天天成长,越来越懂事,从刚进校的时候啥都不懂,到毕业的时候变得成熟稳重,就是我最欣慰的事了。”

由于青岛大学不设体育单招招生,校队全部由来自各个学院的高水平运动员组成,“其实校队的学生要更辛苦,他们每天上午上文化课,利用下午和周六训练,每周只休一天,放暑假后训练才能比较系统,他们和专业运动员一样有一股吃苦耐劳不服输的精神。”李鑫说。

四年的辛勤复出,也让李鑫开始品尝丰收的喜悦,近两年,李鑫带队的中长跑队已获得过全国冠军,并拿下过第二十三届省运会800米和1500米两个冠军。“眼下最希望的就是为学校多带一些成绩好的运动员出来,有机会的话还希望能够带着成绩拔尖的学生再代表咱山东队出去比赛!”

全国沙排冠军赛山东包揽男女冠军

6月5日,2016年全国沙滩排球冠军赛在云南省曲靖市文化体育公园落下帷幕。本次冠军赛自6月2日开赛,为期4天,共吸引了来自全国的48支代表队参赛,采用先分组后进行16单败淘汰赛

的赛制。在最后一日进行的决赛中,山东男队周浩/李磊组合击败湖北队的姚伟杰/赵苗收获冠军;山东女队侯熙君/马园园组合则战胜福建队林玲玲/李娇妹夺冠。

(通讯员 宋莹)

印尼羽毛球公开赛马晋混双夺冠

6月6日,在2016年印尼公开赛中,我省运动员马晋和搭档徐晨在混双决赛中以2:1战胜了韩国组合高成炫/金荷娜,时隔一年,再次在超级赛中问鼎。在奥运积分赛

结束前一周,他们的名次超越了队友刘成/包宜鑫,上演了后来居上的一幕,重新夺回羽毛球混双项目代表中国参加奥运的主动权。

(通讯员 宫尚文)

全国柔道锦标赛,山东获3金2银

6月2日至8日,2016年全国柔道锦标赛在呼和浩特市进行,共有31个省、市、自治区近一千名运动员参加了此次比赛。比赛中,山东柔道队发挥出色,总共获得3金2银4铜。在男子60公斤以下级比赛中,山东队的

商义和杨立栓会师决赛,包揽金银牌。任佳文在男子66公斤以下级比赛再添一枚金牌。男子73公斤以下级比赛中,我省孙沛战胜奥运资格竞争对手赛音吉日嘎拉夺冠。

(通讯员 魏伟)

钻石联赛伯明翰站张国伟摘铜

6月6日,在国际田联钻石联赛伯明翰站的跳高比赛中,我省运动员张国伟延续赛季以来的平稳状态,以2米32获得铜牌。张国伟在2米20一次跃过后,放弃2米23,在2米26上第二次通过,2米29再次上演精彩的一次过,随后2

米32的高度第二次过。此后,冲击2米35的高度时,张国伟三次不过,最终以2米32获得本站第三名。这已经是张国伟在本赛季室外赛第四次跃过2米30(含2米30)以上高度,继续在跃过次数上保持世界领先。(通讯员 宋莹)

淄博市第六届全民健身运动会开幕

6月10日上午,山东省纪念毛泽东主席题词“发展体育运动,增强人民体质”64周年主题示范活动暨淄博市第六届全民健身运动会开幕式在淄博齐盛湖畔举行。开幕式后,3000多名市民参加了健步走活动,淄博市广场舞

协会推出了“拉拉操”和“腰鼓队”表演。淄博市第六届全民健身运动会共设33个大项,8个县(市)区也将根据自身具体情况同时举办各自的全民健身运动会,时间跨度长达七个月。

(通讯员 芦媛)

山东女足联赛客场平天津 收获赛季客场第一分

本报讯 6月11日,2016赛季女足超级联赛结束了第9轮的争夺,山东女足客场0:0战平天津女足,终于拿到本赛季的客场第1分。

在双方首回合的比赛中,山东女足坐镇主场5:1击败对手,那也是山东女足本赛季最酣畅淋漓的一场胜利。此役客场作战,山东队的首发阵容少了李影,两队首回合比赛中打进两球的李婷婷首发登场,另外,国脚杨曼、王婷婷和赵雪本场也都首发登场。

从比赛的进程看,回到主场的天津队更为主动一些,曾在比赛中打进一球,但是越位在先。之后的比赛两队都没有什么太好的得分机会,最终0:0握手言和。本场

比赛收获平局,山东女足也终结了之前客场的连败,本赛季首次客场拿分,积分榜上的分数达到10分,目前暂时排在第6位,距离排在第五位的天津队只差一分。

本轮联赛结束后,女超联赛进入间歇期,接下来将进入女足锦标赛的备战和比赛。联赛间歇期期间将进行里约奥运,入选奥运名单的球员将缺席这阶段的女足锦标赛。按照安排,6月22日,26人组成的女足国家队将赴法国进行奥运备战训练,其间将与法国女足和加拿大女足进行两场热身赛。7月22日,中国队将确认最终的奥运参赛大名单,最后的队伍将从法国直飞圣保罗,进入中国代表团训练营。