

我们的2021 跨年特别报道



还缺一块奥运金牌，还要往前冲

39岁老将魏宁：为了心中的梦想，勇敢地再次举枪

山东省体育局射击自行车中心飞碟靶场，草色已经泛黄。一阵北风吹过，脱去棉服的魏宁抻了抻射击服：“天真冷！”

39岁的世界冠军，刚刚在不久前的第14届全运会上夺得金牌，这是她时隔8年再次夺得全运会金牌，她已经成为本届全运会山东代表团获得金牌年龄最大的女选手。但她还不想就此止步，因为她还有一个梦想，再次参加奥运会，圆一个金牌梦。



魏宁冒着严寒练习射击。

文/片 齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 刘瑞平 王开智

实现角色转换 8年后重夺冠军

熟悉魏宁的人都知道，魏宁小时候是练武术的，后来改练射击，练了不到一年就崭露头角。2001年飞碟世界杯总决赛，19岁的魏宁获得总冠军，正式踏入世界冠军的行列。

20年过去，在九月份的十四运飞碟双向混合团体赛中，魏宁与00后小将韩旭合作，夺得金牌，而魏宁上一次在全运会夺冠，还是2013年的第12届全运会。

8年的时间不算长，但对一个即将踏入不惑之年的女运动员来说，这正是她人生的重要时刻，她要成为人妻人母，还要兼顾事业与家庭，这种角色转换的艰难，外人无法体会。

“年轻的时候，心里只有事业，现在，可能要更多地偏向于家庭。”魏宁说。

2018年4月底，魏宁的儿子出生，9月份，魏宁就回到了训练场，满打满算，也就歇了4个多月。

“那时候最明显的变化，是以前的衣服都穿不上了。”

对一名运动员来说，长时间不训练，体能受到影响，要恢复起来是一个漫长的过程，而射击这种项目，长时间不拿枪，人与枪的感觉就会生疏，每一个细小的差距都会造成脱靶。

体重增加，耐力减弱，对飞碟这种需要注意力高度集中的项目，魏宁不仅要克服身体上的下滑，还要尽量屏蔽赛场外的琐事。

8年之前，魏宁正处于运动生涯的巅峰，在经历了8年的人生起伏之后，魏宁再一次获得全运会冠军，得益于她强大的自制能力。

“能拿这个全运会冠军，对我来说有点意外。我对自己的定位是，可能会拿到一个好一点的成绩，但是对金牌并没有太大的奢望，因为这个周期，我们教练并不在家，我们的训练或多或少会受到一些影响。”魏宁说，“赛前只是说要尽最大努力，但最终的结果还是出乎意料。”

混合团体是本届全运会新设项目，山东队派出两对选手出战，第一冲金点是魏宁和唐帅，这俩人也是上届全运会男女飞碟双向的金牌得主，最终，魏宁和

韩旭这对新老搭档闯进了决赛并获得冠军，魏宁和唐帅获得了第三名。

也许正是靠着良好的心态，魏宁才在8年之后再次登上全运会的最高领奖台。

带着儿子上靶场 依然错过了奥运会

魏宁所说的教练，是引她入门的著名射击教练张文杰，2016年里约奥运会之后，张文杰一直带队备战东京奥运会，而魏宁之所以选择复出，也是因为想再次获得参加奥运会的机会。

从2004年开始，魏宁共参加了4届奥运会，2004年雅典奥运会和2012年伦敦奥运会，魏宁都获得了银牌。

世界杯总决赛冠军，世锦赛冠军，奥运会银牌，亚运会冠军，全运会冠军，对一个小众项目来说，这样的战绩堪称完美。

但在魏宁心中，奥运会永远是她最高的目标，为此，她特意选择了在2013年8月8日举行婚礼，因为2008年北京奥运会开幕式就在8月8日。

婚后的生活平静而幸福，但魏宁还是选择重新上路，为了圆梦，她在2014年重回赛场，参加世界大赛拿积分，在国内选拔赛中争席位。最终，她与妹妹魏萌萌同时获得里约奥运会的参赛资格，姐妹花携手参加奥运会，成为一段佳话。

为了获得东京奥运会的资格，魏宁在生子之后再次复出，但这次复出更加艰难。

由于儿子太小，有时候只能带到训练场来，把他放在休息室的沙发上，然后自己去训练。

2019年6月，复出后的魏宁首次参赛，就获得了全国射击个人赛第三名，这时距儿子出生仅一年时间，一切正朝着好的方向发展。

突如其来的疫情打乱了节奏，对魏宁来说，这个时候出国参赛已经不可能，由于缺少大赛积分，尽管获得2021年全国射击锦标赛亚军，但她还是错过了东京奥运会，而妹妹魏萌萌则在东京奥运会上获得了铜牌。

再夺全运金牌 更看重比赛过程

“以前参加比赛，对冠军、第一啊会

特别想要，现在对过程追求得更多一些。”谈及全运会再次夺冠，魏宁有了更多的认识。

飞碟项目是一个相对“长寿”的项目，在全运会历史上，四川选手张山和山东选手张永杰都曾经8次参加全运会，张山在上届全运会还拿了银牌，而湖南选手刘英姿在去年的全运会上以50岁高龄夺得女子多向金牌，这些前辈的辉煌对魏宁也是一种促进。照此算来，魏宁至少还可以参加两届全运会。

“我们这个项目，对年龄的要求不是很高，如果精力充沛，家庭或者其他工作协调得比较好的话，运动的寿命可能会更长。”魏宁说，“练了这么多年射击，各种大赛的冠军都拿了，唯独缺少一块奥运会金牌。现在还不能说是一个遗憾，只能说是一个缺口，因为我还没放下枪，希望通过后期的努力，参加巴黎奥运会，把这个缺口补上。”

当然她也很清楚，长时间缺乏系统训练，要达到巅峰，需要更多努力。“恢复是一个漫长的过程，恢复的不仅仅是技术，还有承受比赛压力的心理负荷，找回原来的自己不容易。”魏宁说。

“我现在有两大乐趣，一是训练，二是陪陪孩子。之前因为要参加全运会，教练又不在家，我除了自己训练，还得看着几个年轻的队员，希望这段调整的时间，可以多陪陪儿子。”魏宁的朋友圈里，也有很多关于儿子的内容。

对于志在巴黎奥运会的魏宁来说，休整的时间并不多。明年3月份，亚运会选拔赛就要开始，然后是一系列的奥运会积分赛。要想再次参加奥运会，需要在国际大赛中为中国夺得参赛席位，还要在国内选拔中名列前茅，任务非常艰巨。

为了心中梦想，魏宁愿意勇敢地再次举枪。

“这次全运会打完之后，有点像给自己打了一针强心剂，之前以为随着年龄的增长，生活琐事的牵绊，精力不足了，但是通过这次比赛，自己得到了一种肯定，才有了继续干下去的想法。”



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：彭传刚 组版：刘燕

壹点号“智简课堂”的身后是一群来自济南市章丘区曹范学区学校朴实、热情、可爱的老师。近日，“智简课堂”的主要负责人邢介进和丁美芸走进壹点号直播间，与齐鲁晚报·齐鲁壹点记者聊起了他们与壹点号的相遇相知。壹点号于他们而言，有着特别的意义。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
秦娟 曹竹青 李岩松 孙远明
实习生 张小雨

“智简课堂”14个月 推送文章1500多篇

2020年10月11日，济南市章丘区曹范学区学校党总支副书记邢介进在齐鲁壹点壹点号平台上申请的壹点号“智简课堂”审核通过。

至今，在一年零两个月的时间里，壹点号“智简课堂”已推送文章1500多篇。

在这1500多篇推送文章中，有学校教师代表的教学反思，有各个学校品学兼优学生的优秀习作展示，还有孩子们的特色作业展示、风格多样的英语口语秀展示……

“智简课堂”入驻壹点号之后，曹范学区学校在写作方面卓有成效的几位教师，都在这个平台上开辟了专栏。

譬如，邢介进的“智简佳音”和“智简瞭望”。前者已发文116篇，后者已推文数十篇。文章内容或是曹范学区学校“智简课堂”取得的成效，或是基于“双减”之下，对曹范学区教育的大胆展望与长远规划。

李良杰的《良杰良言》栏目已推文80余篇。李良杰文风温婉，文章内容涵盖教学、艺术、生活等各个方面，既有“家有小儿初长成”的拳拳母爱，也有“巾帼不让须眉”的铮铮傲骨。

李学文的“学文学说”已发文数十篇。其文风飘逸、洒脱不羁，尤以散文见长。文章的阅读量也是可圈可点，散文《天下第一情书》点击量突破75万。

丁美芸在壹点号“智简课堂”上开辟了《美芸美矣》和《丁老师有话说》两个专栏。

“壹点号‘智简课堂’这一平台承载着一伙‘草根’教师的满腔热忱。”邢介进说，“这些老师都用真实的记录再现了‘智简课堂’的场景，用精准的内容突出了‘智简课堂’的亮点，用新颖的角度反映了‘智简课堂’的实效，用全面的活动彰显了‘智简课堂’的影响，用悦耳的声音发出了‘智简课堂’的呐喊。”

他们在这里找到了 更多奋斗的意义

谈到曹范学区学校的老师们一年多通过壹点号平台的收获，邢介进说：“我们在壹点号上找到了更多存在的价值和奋斗的意义。”

在过去的一年多里，壹点号“智简课堂”可以说是硕果累累。2021年2月、3月、4月、7月、10月，壹点号“智简课堂”共获得5次“清泉计划榜单最佳校园奖”；6月获得“清泉计划榜单最佳创作团体奖”；9月获得“最佳双减征文奖”。自2021年2月至今，壹点号“智简课堂”每月均有教育号最具传播力文章入选；有七篇文章入选壹点号电子月刊《清泉录》。

在壹点号“智简课堂”这个大舞台上，曹范学区学校的老师们纷纷展露才华，在文字的洗礼中迅速成长。丁美芸、高芸加入章丘区作协的大家庭；高芸、李良杰和丁美芸成功加入济南市作家协会。2021年5月，由齐鲁晚报·齐鲁壹点、山东省青年联合会、山东省散文学会联合主办的第一届青未了散文奖揭晓，丁美芸通过壹点号“智简课堂”推送的散文《我的青春在哪里？》获得三等奖……

在丁美芸看来，这些成绩的取得，也给他们提出了一个更高的要求：不仅要做一名“腹有诗书气自华”的实力派教师，更要做“会当凌绝顶，一览众山小”的前沿型教师。

「智简课堂」入驻壹点号14个月，老师们找到了更多存在的价值和奋斗的意义

这里承载着 一群乡村教师的满腔热忱