

# 冠军摇篮

## 中山运动员巴黎奥运夺两金一铜背后的“伯乐机制”

巴黎奥运会，中山运动员不仅实现了夏季奥运会金牌零的突破，更斩获两金一铜，创下了奥运史上的最佳战绩。

这一刻，距离1984年25岁的中山青年李杰强走向美国洛杉矶奥运会110米栏赛场，已过去整整40年。

中山的奥运冠军之路上，有着许多闪耀中国体坛的名字，他们是中山体育的底气与骄傲。

本届奥运会上，跳水女子三米板“双冠王”陈艺文、女子4×100米混合泳接力铜牌汪雪儿，东京奥运会创下“奇迹”的亚洲飞人苏炳添、乒乓球世界冠军江嘉良、体操世界冠军卢裕富、举重世界冠军邱红霞、游泳世界冠军林珊、全运会马术“五冠王”梁锐基、射击世界冠军刘忠生、武术世界冠军吴毅懿、体操世界冠军赵诗婷……他们都来自同一个地方：中山体校。

伏之久者飞必决。至今，中山体校已向国家队、省队输送运动员479人，其中夺得世界冠军30人、亚洲冠军19人、全国冠军97人，向中国乃至世界，展现了中山的活力与风采。

统筹/程明盛 隋胜伟 采写/本报记者 闫莹莹 摄影/本报记者 文波

### ●传承与梦想

#### 从露天跳台上起跳的奥运冠军

“艺文是我们第一批跳水队员。他们刚来学校时跳水馆还没有建起来，只能在室外的跳台上练习，风吹日晒，一个个晒得黑黑的。”2008年，不到9岁的陈艺文成为中山体校跳水队第一批队员，是中山市体校跳水训练组组长张秀荣挑选的好苗子。“艺文是个既有天赋又能吃苦的孩子，能取得今天的成绩，是她不断刻苦训练、努力提升自己的结果。夺得奥运金牌，不仅是她的梦想，也是我们的梦想。”

张秀荣是名副其实的“冠军妈妈”，在她的带领下，中山体校跳水队多次代表中山市参加广东省运动会，并取得了优异成绩，向省队、国家队输送运动员15人，其中林珊、陈艺文等人多次代表国家队参加世锦赛、世界杯等比赛，并荣获冠军。

“陈艺文在奥运会上的闪亮表现，让中山的跳水队员有了更多的动力。”中山体校现任跳水组组长庞艳媚说。现在体校的跳水馆内，墙上一直挂着陈艺文的巨幅海报，正对着跳水台，激励着师弟师妹们迎接每一次的自我挑战。据她介绍，目前体校跳水队有45名运动员，年龄最小的7岁，已经向省队输送了9名跳水队员。

薪火相传才能生生不息。高质量的后备人才培养正是中山体育事业可持续发展的关键一环。“每年都会组织全体教练员深入全市各镇街40个网点学校，提供专项训练指导，发掘有体育天赋的学生，吸纳到市体校进行专业的体育训练。”中山市体校副校长邓小涔说。

此外，中山正在构建一套更高质量的选拔与培养体系。不断优化选拔标准和流程，确保选拔过程公平、公正、公开。市体校、市后备人才训练示范校从源头开始把控体育人才进入。通过每年举办的近50场青少年锦标赛，为青少年运动员提供展示才华的平台，也为发现体育后备人才奠定坚实基础。15岁的古镇少年苏炳添就是这样被选拔到中山市体校开始接受专业训练的。

一批批运动健儿从中山体校出发，进入高一级的专业队伍，在体育赛场上摘金夺银，绽放光彩。历届省运会，中山体育代表团的团队总分始终保持在前六的成绩。2023年杭州亚运会上，中山体校培养输送的运动员大放异彩，9名运动员代表国家队出征，收获6金2银的优异成绩，贡献了全省1/5的金牌数。这也是中山队员历届参加亚运会人数、金牌数、奖牌数最多的一届。

一系列举措为中山竞技体育发展“添了一把火”，一群怀揣火热体育梦想的青少年，走上了竞技体育之路，成就了中山体育梦想与传承的接力与辉煌。

### ●保持优秀

#### 体育人才辈出的中山之路

体育人才辈出，需要有优秀的教练团队支撑。为了持续不断地强化基层训练，中山创新性地建立起体育教练员和教师共建共享机制。在全省率先从各级各类体育高校、俱乐部和专业队招聘27名优秀退役运动员、教练员到学校任教；健全体育教师、教练员流动机制，实现优质专业体育师资共享。

“我是2004年1月份从广东省省队退役回到中山体校，今年刚好20年了。”中山体校田径教练员刘英满曾获第九届全运会田径男子撑竿跳高项目铜牌，退役后回到中山体校主管撑竿跳高项目，2018年11月初任田径教练组组长。

20年间，仅刘英满所带的撑杆跳与400米栏两个项目，就培养出了30位省锦标赛冠军，3个全国少年赛冠军，4个全国青年赛冠军，1人获第十四届全国运动会冠军，累计有20人获一级运动员称号，6人获国家级健将称号。

“我们学校有很多省队退役下来的优秀运动员，是他们组成了体校现在的‘专家人才库’，带起一批又一批优秀的运动员。”刘英满介绍。比如，中国首位参加奥运会田径女子400米的运动员杜秀杰，便是由中山体校输送的，也在1999年退役后选择回到体校工作。一些新生代的优秀运动员也陆续加入了中山体校的教练队伍。如跳水队教练庞艳媚，就曾获第九届全运会跳水女子团体冠军。她搭档的教练冯琪，连续获得过第十届、第十一届全运会跳水男子团体冠军。

“中山还围绕‘五育并举’，以‘办好人民满意的教育’为核心，通过深化体教融合，鼓励学校差异化发展体育运动项目，支持学生个性化体育发展。”中山市教育和体育局副局长陈威表示，中山还在全省范围内率先启动了高中阶段学校高水平运动队建设，在市一中等16所高中学校布局18个项目高水平运动队，而后创建黄圃镇第二幼儿园、纪念中学初中部等19所覆盖学前和义务教育阶段的后备人才培养示范校，搭建体育后备人才优质发展平台。通过推广“体教融合”模式，为中山打通了体育后备人才贯通培养渠道。

“结合自身发展情况，中山体校创新性地提出了‘双教合作’的育人模式。不断完善青少年运动员从选拔、培养、输送、升学的人才培养通道，为运动员未来职业发展找到更多方向。”邓小涔说，正是畅通了运动员就学渠道的问题，也让运动员、家长免除未来步入社会的后顾之忧。

据了解，从2013年至今，中山体校有



中山体校跳水馆内张贴着陈艺文的巨幅照片，小队员们在冠军精神的感召下刻苦训练。

近600名学生进入上一级院校继续深造，其中不乏考取清华大学、浙江大学、中山大学、暨南大学、北京体育大学等双一流高校的学生。自2004年度、2008年度、2017年度被国家体育总局命名为“国家高水平体育后备人才基地”之后，在2024年新一轮基地认定中，中山市体校再次被认定为“国家重点高水平体育后备人才基地”，目前广东省仅10家单位获评该荣誉。

### ●续写辉煌

#### 科学训练助力运动员越来越强

“中山体校培养出的优秀运动员，竞技水平一代比一代高，成绩也越来越好。”由中山体校输送的运动员张枝青，于2003年亚洲锦标赛获得女子手球冠军，还曾获得2004年雅典奥运会女子手球项目第八名的成绩，2013年退役后回中山体校工作。在她看来，由中山体校输送的运动员，参赛国际赛事越来越多，取得的比赛成绩越来越好。

“学校目前已经开展了田径、游泳、跳水、乒乓球、体操等16个运动项目的专项训练，这些项目均为广东省重点项目。”中山体校校长黄建锋表示，学校坚持“两条腿”走路，竞技和文化两手抓，为上级体育部门源源不断地输送优秀运动员，为高等院校输送体育专业合格学生，为社会培养了大批社会体育指导员骨干，成为全民健身‘引领者’，推动了全民健身的广泛开展。

为进一步加强科学训练，中山市体校建立起了由体能、医疗康复、科研、心理、营养5个部分构成的青少年运动训练复合保障团队，聘用了专业医生、运动防护师、康复治疗师、心理治疗师、公共营养师、体

育科研人员，全方位保障运动员的训练和生活，从各个维度全方位辅助运动员进行专项训练。

“我们科室主要负责校内重点运动员的伤病预防，以及伤病出现后的治疗与康复训练。”体校的主治中医师洪泽松，介绍中西医在专业体育训练中的运用时表示，新时代竞技体育人才的培养已不仅仅是专项训练的比拼，作为一门科学，竞技体育的成绩背后是全方位多层次的比拼。中山体校的康复室，看似平平无奇，实则掌握了体校每一位运动员的健康‘数据’，“自从我们将运动康复训练引入恢复训练中，运动员同一部位反复受伤的情况有了很大改善。”洪泽松说。

“加入科学手段后，我们会针对重点运动员提供持续多设备的跟踪肌力、跳跃能力、离心与功率输出等体能测试指标，以及血红蛋白、血乳酸、尿十项、心率变异性等生理生化指标，确保计划的制定与运动员的生理恢复能力和专项训练计划相匹配。”中山体校自行车训练组组长刘岩介绍说，正是有了这些可靠的数据指标，才能有针对性地为运动员制定营养方案和心理干预计划，让运动员得到全方位的保障。

“目前学校正加快推进新校区建设，配备先进的教学、训练和生活设施，标准化的运动场馆、专业训练设备、师生公寓、餐厅等，以满足师生日常教学、训练和生活的需求。”黄建锋表示，新校区建成后，将吸引更多优秀的‘体育苗子’，向省、国家队输送更多优秀竞技体育后备人才，成为更多优秀运动员的孵化池，也将成就更多的冠军梦。