

训练时是教练,生活中是“妈妈”

潍坊有群女教练,她们用细心和汗水带出多位奥运冠军

“速度一致!划快点!”
“颠球的时候再低一点!”
“注意策略!想想该如何进攻!”

生活中,她们或温柔体贴、或和蔼可亲,但是一到运动场上,她们立马变得比谁都更加严肃认真。提到运动员教练,许多人脑海中首先浮现的或许都是一个男性形象,但是她们用自身行动证明,女性教练员并不比男性差,有时候甚至能做得更好。



这些女教练员训练时是教练,生活中是“妈妈”。

文/片 记者 于晓雪 王钟玉

女教练照顾运动员 优势是更加细心

在潍坊市体育学校训练学习的孩子,大多是十一二岁就离开家,来到这里住校训练,教练陪伴他们的时间,要远多于其父母家人。

赛艇教练员邹丽华表示,除了教练,孩子们对她最多的称呼是“邹妈妈”。

邹丽华是1984年山东省第一批赛艇运动员,2000年来到潍坊市体育运动学校,成为学校里第一位赛艇教练。20多年来,她手下带出了许多优秀的运动员,奥运冠军奚爱华便是其中一位。

“这些孩子来到我这里训练,平常的时候一个月回一次家,遇到集训的时候,可能好几个月甚至半年才回一次家,我和他们相处的时间比我自己的孩子都多,他们和我在一起的时间,也比他们的父母都多。”邹丽华提到孩子们,语气总是不自觉温柔了许多,“他们有时候叫我邹妈妈,我也把他们当作自己的孩子一样,除了训练,也会多关心他们的生活。他们想家了也会像妈妈一样哄哄他们,有矛盾了也总是帮他们调解。学生们对我来说,比自己的孩子还亲。”

3月4日,记者来到潍坊市体育学校,碰巧在这里遇到了回来看望邹丽华的两位毕业生。他们手里捧着一大束鲜花,进门便给了邹丽华一个大大的拥抱。“邹教练对我们真的像妈妈一样,所以我们哪怕毕业了,也总想着回来再看邹教练。”

比男教练更细心,似乎是女教练们共有的突出优势。

孙华是潍坊市体育运动学校的男子排球教练员,对待自己的学生,她表示,除了教他们打球的技术,也会教孩子们怎样成长、怎样做人。

“因为孩子们来到我这里训练,最小的也就是十一二岁,你不能只教他们怎么打球,也要教会他们树立正确的人生观、价值观,教他们怎么团队合作,怎么拥有良好的心理素质。”孙华表示,有时男教练会比较粗心,身为女教练,就要对他们照顾不到的地方更加细心。

18岁的闫萍是潍坊市体育运动学校的女子橄榄球运动员,

谈起她们的教练刘婷婷,她一边偷偷看了一眼教练,一边笑着说:“刘教练在生活中像我们的妈妈一样。”话音刚落,刘婷婷上来搂住闫萍:“谁像你妈妈呀!”然后两人融洽地笑成一团。

虽然生活上相处起来温和又融洽,但是一旦开始训练,她们严肃得判若两人。训练开始,刘婷婷在场上立马收起笑容,从“妈妈”变身“教练”,严肃地指挥着球场上的学生们该如何改进自己的动作,赛艇教练邹丽华也是如此。

赛艇队下水之前,总是要先在陆地上做一部分体能训练,一踏入体能训练场,邹丽华的声音立马从温声细语变得严厉认真:“快点!每个人找好自己的位置!下一组!”学生们跟着邹丽华的节奏不断奔跑着、练着,每个人都无比认真。

准备下水时,邹丽华和助理教练带上扩音大喇叭上了赛艇,大声催促着队员尽快就位。

“注意节奏!速度一致!”

“前面的怎么回事?快点!”

“集中到一起走!”

“现在浪合适,抓紧时间!”

哗哗的水声伴随着邹丽华的喊声,学生们奋力划着,一致向前,在水上形成一道别样的风景线。

有愧于家人 但无愧于自己和学生

说起学生,几位教练总是神采飞扬、侃侃而谈,但说到家人和自己的孩子,她们的语气里总会带有一丝愧疚。

邹丽华来到潍坊市体育运动学校任教时,女儿刚刚三岁。“有时想起来总感觉对孩子有些亏欠,特别是外出集训的时候,在外面一待就是十天半个月,很久见不到孩子。有时候集训回来了,孩子也有可能去上学了不在家。”谈到家人,邹丽华语气有些低落,“后来家里老人去世的时候,我也在外集训,感觉对家人亏欠很多。”

刘婷婷也是两位孩子的母亲:“很愧疚,但是也很感谢家人的体谅和帮助。如果不是家人在背后支持我的事业,我也不能这么专心地扑在橄榄球队的训练上。”

虽然有愧于家人,但是邹丽华对于自己一心扑在赛艇队的这些年并不后悔。

在邹丽华的宿舍内,墙上贴满了赛艇队的训练赛程表和学生们的成绩,宿舍的桌子上摆放着赛艇队近期获得的奖状。被赛艇队占据人生中的大部分时间和精力,邹丽华表示甘之如饴。

“这些孩子来到我们赛艇队,很多之前都是没有基础的,我们都是从头开始。因为我们赛艇是四年一届,这些孩子在我这里基本就是四年的时间,要让他们在这四年里出成绩,或者说后面考大学能有好成绩,我们就得一直努力。”提到学生们,邹丽华滔滔不绝,“在我们的训练下,很多孩子都取得了非常优秀的成绩,我们奥运冠军也有、全国冠军也有很多,我们的努力都是值得的。”

孙华的桌子上也摆满了男子排球队的奖杯。从2007年来到潍坊市体育学校任教,到今年已经是孙华担任男子排球队教练的第17年了:“我带着这些孩子每天一起努力训练,一起向着目标奋斗,在我心里,他们都是最棒的运动员。”

训练的苦不分男女 坚持才不会辜负任何人

当被问及“女性运动员、教练员和男性运动员、教练员有什么区别”时,三位教练的回答是一致的:没什么区别。

赛艇队的日常训练中,男生和女生的差距并不大,部分时候也是男生女生一同训练的。邹丽华表示:“我们赛艇我觉得男性和女性的差别不大,大家都是要付出同样的努力,而且男女的奖项设置都是一样多的,是很公平的。”赛艇队目前有二十余名男生和十余名女生,邹丽华认为,训练的苦不分男女,坚持才不会辜负任何人。

到目前为止,潍坊市共有四位奥运冠军,且四位奥运冠军均为女性:在2000年悉尼奥运会上,夺得女子举重69公斤级冠军的林伟宁;在2004年雅典奥运会上,获得田径女子10000米比赛金牌的邢慧娜;在2008年北京奥运会上,与队友一起夺得女子四人双桨比赛冠军的奚爱华;在2016年里约奥运会上,随中国女排一起夺得奥运金牌的杨方旭。她们用自己的实际行动证明了女性在运动场上的“她力量”。

“要追寻月亮,即使掉落也是坠落浩瀚星海。”这是济宁能源济宁港航龙拱港生产运营部智控班班长宋文庆一直秉承的人生格言。宋文庆从煤矿洗衣房的一名普通职工,成长为一名场桥女司机,可以通过远程黑科技完成港口岸桥、场桥等设备的自动化操控。她用青春书写了现代化集装箱港口奇迹。

文/片 记者 孔媛媛 常文彬

5G双路由通信控制 一人操控4台轨道吊

3月1日,初春时节,京杭大运河上船舶来往如梭,航道格外繁忙。在位于济宁城区京杭大运河与龙拱河交汇处的济宁港航龙拱港集装箱码头,一辆辆无人集卡往来穿梭,远控场桥精准抓取、收放自如,7台轨道吊有条不紊、井然有序地正准确进行着集装箱作业。另一端场桥女司机宋文庆通过远程黑科技操控着轨道吊。

“现在正在进行两个20英尺集装箱的翻箱工作,从显示屏上看到目标箱被几个箱子压住了,需要把上面的3个集装箱同场搬移,才能把目标箱取出。”宋文庆专注地操纵制动手柄,“指挥”着轨道吊作业,完成一个集装箱的收发箱工作。

在外人看来,宋文庆坐在操作台上好似姜太公稳坐钓鱼台,但宋文庆一直保持高度紧张,细致地操作吊钩的每一次起落。

“集装箱的装卸,需要根据不同指令、不同箱号等进行操作,若出现异常时,需要人工进行干预,很容易看得眼花缭乱,干的时间长了没有什么难的,问题在于一直这么辗转腾挪,人容易疲惫,像汽车驾驶员一直在高速路上开车会疲劳驾驶一样,需要保持高度的专注力。”宋文庆坦言。

“传统的集装箱收发箱的作业方式,是驾驶员需要在距离地面30多米的高空轨道吊上操控,一个司机只能控制一台轨道吊。遇上高峰作业期,司机在吊机上要待十几个小时。”宋文庆表示,集装箱自动化作业,采用光纤+5G的双路由通信控制模式,配置3D箱区扫描、集卡引导识别、高精度定位等先进系统,实现人、机、管理系统、控制系统之间高效交互,1个人就可以同时操控4台轨道吊,大大减少了人力成本及作业效率。

两个月考取操作证 成首批岸桥女司机

从煤矿洗衣房的一名普通职工,到一名场桥女港口司机,从曾经一眼能望到头的工作岗位,投入到“经常要学习新内容”的新角色,宋文庆用“幸运”二字来形容。

“之前做梦也想不到,会成为一名港口场桥司机。”宋文庆说,过去只是安居煤矿的一名后勤人员。2022年年初,作为矿港融合发展的组成部分,距离龙拱港5公里的安居煤矿选派精兵强将前往青岛港、日照港学习。她积极报名,成为第一批前往青岛学习的职工。

为了能操控这些设备,她和高们的“战友们”开始投入学习。“每天基本就是教室、司机室、寝室三点一线。”宋文庆坦言,每天背诵大量理论知识,蹲在作业现场,观察设备起吊的运动轨迹,动态记录作业的详细参数,不断地调整视频角度,不断地抓取和实操……从全封闭学习两个月到考取特种作业操作证,她们打破了内河港口没有岸桥女司机的传统。

“学习回来之后,很快投身到火热的港口建设中,也见证了港口一点一滴的变化,那种自豪感是发自内心的。”宋文庆回想起港口建设初期的场景历历在目。

“建设初期,工作环境很艰苦,设备不是很完善,需要进行设备调试。”宋文庆说,那时候正处于夏天,一个同事在室外观

察设备运动轨迹,并与外集卡司机沟通交流,一个在室内操作,对体力就有很高的要求。经过不断地优化,目前龙拱港自动化远控的作业效率大大提高。“科技赋能+低碳运

营”使得龙拱港集装箱作业更高效、更绿色、更智能,引领大运河上的绿色智慧化运输新风尚。

“虽然岗位变了,工作内容变了,但是踏踏实实努力工作的 mindset 没变。”宋文庆说,从0到1的过程,就是靠着不断学习,不断努力,不断实践。“未来,我将不断提高场桥、岸桥操作技能,敢于面对困难,敢于挑战自我。”

洗衣房女工逆袭成场桥司机

宋文庆团队打破内河港口没有岸桥女司机的历史



宋文庆正在远程操控场桥。