

# “冠军不是诞生在决赛那一天”

## “冠军教练”邱琦讲述40年教练生涯



长沙晚报全媒体记者 赵紫名

“这40年有过很多彷徨、很多困难的时刻，但幸好有大家的帮助，我坚持了下来，深深感谢大家。”今年7月7日，长沙市体操学校为在学校工作了40年的功勋教练邱琦举办了退休仪式，这位发掘、培养了李小鹏和张博恒的教练在退休仪式上感慨万千，“虽然要退休了，但作为一个长沙体操人，只要大家需要我，我会义无反顾地回来。”

### “我和幼儿园老师差不多”

1986年，邱琦从老家武汉的体育学院毕业，分配到长沙市体操学校。那时体操学校刚刚成立，只有4名教练，训练计划、选材思路都是空白。为了做好工作，邱琦一有空就往省体操队跑，一边跟老教练员交流，一边默默记下每个动作的训练方法和完成标准。意外的收获是，邱琦几个月就掌握了一口流利的长沙话。

作为奥运冠军李小鹏、世界冠军张博恒的启蒙教练，如今的邱琦早已桃李满天下，但他仍然觉得自己还是当年那个“幼儿园老师”。

对于年幼的孩子来说，体操训练既枯燥又辛苦，容易产生畏难情绪，怎么启发孩子内心的热爱，邱琦一直在琢磨，“关键要让孩子喜欢上训练，每完成一个动作他就有点兴趣，觉得自己很了不起，这样他慢慢就会坚持，那些很苦很累的东西，也就慢慢能够接受。”

跟“细伢子”打交道，看起来容易做起来难。说服小队员主动练，坚持练，是邱琦每天的工作。他印象最深的一次说服工作，发生在张博恒身上。2007年，跟邱琦练了三年的张博恒，首次参加湖南省青少年体操锦标赛，“说好了要参加，比赛那天早上突然说害怕，死活不去。张博恒妈妈给我打电话，我马上给他做工作，软磨硬泡，最后还是上了赛场。”

### “体操让你成为更好的人”

说起小时候爱哭鼻子的张博恒，邱琦脸上浮起笑意。正是这次参赛，邱琦发现张博恒的湖南

精神“觉醒”了——这次比赛，张博恒拿下了第二名。如果更努力一点，是否就能拿冠军？或许是带着这样的想法，张博恒开始以更积极的姿态面对每一次训练、每一个技术动作，非常“霸道”。不久后，张博恒就从体操学校“毕业”，被选拔进了省队。

作为体操启蒙教练，不仅要教动作要领，更要培育坚韧和自信。“小孩子不懂事，教练就要耐得住，直到孩子领悟为止。”工作了40年，邱琦见过很多“天才”，其中有些成为耀眼明星，有的则归于平凡沉寂。

邱琦说，李小鹏和张博恒都是典型的“灵泛伢子”，他们在训练和比赛中明白了一个道理，要不磨不砺自己，心智和身体素质同步成长，“才能在体操这条路上走得更远”。

在日常训练时，家长遇到邱琦都会问候致意，邱琦也一路回以点头微笑。“用真心付出，不断关照孩子，家长才会放心把孩子

交给我，孩子也比较听我的话。”邱琦说，能得到孩子的尊重和家长的信任，是一名教练的幸运。

### 最重要的是培养对运动的理解

体操难，竞技体操更是难上加难。2021年，邱琦邀请张博恒回母校交流，他把张博恒的手摊在小队员面前——两只手腕印着训练时的勒痕，手心满是泛白、硬质的老茧。孩子们一边惊呼，一边忍不住上手去摸。邱琦说，等你们练成师兄这样，就不会痛了。

正是在这一年10月的体操世锦赛上，张博恒拿下个人全能冠军。邱琦希望小队员能明白一个道理，“不经历风雨，怎么见彩虹”。

“不管什么运动，最重要的就是培养对这项运动的理解。”邱琦说，这个理解不是一两天就能培养好的，“训练的时候克服恐惧心理，伤病的时候忍受痛苦，比赛的时候面对失败的打击。”只有经过长期的沉淀、长期的积累，才会有收获。

如果说短跑、举重这些项目，比的是刹那爆发的极限状态，体操则更加考验运动员做成套动作时的稳定状态。任何身体的晃动、心情的起伏，都可能导致动作失误。这种对身体和心理状态的“绝对掌控”，需要运动员把全身心投入到日复一日的训练中，才能找到专属于自己的节奏感和精神控制力。

“启蒙训练最关键的就是要树立精神，慢慢地让心变得更加强大。”在邱琦看来，体操学校要选好苗子，打好基础，把好苗子输送到省队、国家队，那里才是竞技体操的舞台。“我希望每个孩子离开体操学校时，都带着受益终身的品质。”令人欣慰的是，他的弟子不论选拔去了省队还是国家队，接手教练的评价都是“能吃苦、舍得练”。

冠军不是诞生在决赛那一天，这是邱琦一直以来传递给弟子的理念。目前长沙市体操学校的教练员中，不少都是邱琦以前带过的徒弟。有些教练把自己的孩子也送进学校，“子承父业”继续练体操。邱琦说：“体操项目对身体很有好处，体操可以让你成为更好的人。”



扫码看辣视频 听邱琦讲故事

长沙体育优秀教练员系列报道③

## 湖南伢子易烱千玺 获金鸡奖最佳男主角

长沙晚报11月15日讯(全媒体记者 宁莎鸥)15日晚，第38届中国电影金鸡奖颁奖典礼在厦门举行。湖南怀化伢子易烱千玺凭借《小小的我》中的刘春和一角获得最佳男主角，成为金鸡奖首位00后最佳男主角。宋佳凭《好东西》中王铁梅一角获最佳女主角。

易烱千玺在现场发表感言：“我是演员易烱千玺，先谢谢我的剧组主创们，我们是家庭式的剧组，一次次一起跨越了很多难关，一起塑造了‘春和’这样的银幕形象。我想到了我12岁被选中出道，一直在高关注度、高压的工作下生活，我很荣幸能接触到演员这个行业。未来道阻且长，我希望能通过自己的努力和作品，去赢得观众们发自内心的尊重。”

这是易烱千玺第四次获得金鸡奖最佳男主角提名。此前，他曾经凭借《少年的你》《送你一朵小红花》《奇迹·笨小孩》三次提名金鸡奖最佳男主角。

## 三场比赛攻进11球 “湘超”上演进球大战

长沙晚报11月15日讯(全媒体记者 宁莎鸥)15日晚，2025湖南省足球联赛(“湘超”联赛)三场比赛同时打响。张家界队对战湘潭队，衡阳队遭遇怀化队，永州队迎战郴州队。三场比赛打得火花四溅，总共攻进11球，进球大战也让球迷大饱眼福。

张家界队坐镇主场，迎来湘潭队。第15分钟，湘潭队球员抓住防守空当，先破张家界球门。两队你来我往，第27分钟，张家界队利用角球机会，扳平比分。下半场风云突变，湘潭队三分钟内连入两球，张家界队回天乏术，主场遭遇失利。

衡阳队主场对阵怀化队。第4分钟，衡阳队发出角球，球员禁区争顶，皮球击中门柱随后被守门员保住。但慢镜头显示，球在运行过程中已整体越过门线，衡阳队先拔头筹。衡阳队随后又接连破门，3比0兵不血刃拿到3分。

永州队对郴州队的比赛打得尤为精彩。在最后阶段，永州队先是利用一记任意球攻破对手球门。随后又趁守门员立足未稳，打出一记30米开外的远射。两记世界波技惊四座，永州队也获得了4比0的大胜。

### 比赛结果

张家界队1比3湘潭队  
衡阳队3比0怀化队  
永州队4比0郴州队

有朋自远方来，住麓山宾馆，清晨被鸟雀唤醒，便踩着宾馆里的纸拖鞋，穿着蓬松的睡衣，往外走。一路上还在迷迷糊糊，不知不觉走上一座长桥。江风一吹，清醒大半。他俯瞰桥下大江，清澈见底，江水宽阔，有白鹭两三三两从容掠过。鸟翅擦亮的天空下，一座绿洲静卧江心，宛如巨舰。朋友是西北人，他的家乡很少见这样的大江大河，他知道他眼下身处的城市叫长沙。他想了

一下，这就是湘江橘子洲大桥，那是橘子洲，不远处肯定就是岳麓山了。那么这个地方，就是他心心念念的《沁园春·长沙》的始发地了。他长吁一口气，放眼远望，放声朗诵伟人的诗词：“独立寒秋，湘江北去，橘子洲头……”

吟罢，他又迷惑了，湘江北去，北，在哪儿？他的身边，除了有车过往，清晨没有一个当地人经过。

他无法询问。他一时找不着北了。

他苦笑了一下，本来，他就是因为找不着北了，才来到这座城市的。近一段时间，他感觉到生活中的种种不如意，像藤蔓一样缠绕着自己；工作上毫无进展得不到领导重视，大学毕业后无力偿还上学时的欠债被父母抱怨，心爱的女孩连招呼都没打一声就踏上了南下的列车……他感觉自己读了一肚子的书，屁用都没有。他不知道自己下一步怎么走，不知道自己的目标在哪。他感觉到要丢了自己，是真的，找不着北了。

他和长沙的同学通过电话。长沙的同学说，来我这吧，住几天，我们好好聊聊。于是，找不着北的他，就来到了这里。于是，住进了同学预订的酒店。于是，迷迷糊糊清晨来到了橘子洲大桥，这座资深的东西相连的大桥。

北，在哪儿？他问自己。哪，才是北？他问大桥。桥无言。

## 找北

邓建华

往哪，我才能够找到北？他问鸳鸯。鸳鸯翻飞，可能，给了他手势。他，不懂而已。

他愈发茫然，盯着自己的脚尖轻叹一声。忽然，他来了灵感。他抬起头地上飘落的一片大梧叶，包裹上一块石子，毫不犹豫地扔进江水里。

这片裹着石子的树叶，咚的一声沉入江中，随即叶子挣脱石子束缚，漂上江面，往北轻移。

北！那就是北！

他激动了，对着北方，大声嘶喊，湘江北去！我找到北了。

他记得同学说过，同学就住在橘子洲头以北的某个县城。那里，有海上丝绸之路的源头铜官窑，有曾国藩与太平军厮杀过的古战场，有湘江古镇群，再往北，就是烟波浩渺的洞庭湖了……

“鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由……”他吟道。蛰伏在他心岩之中的鹰和酣睡在头脑之渊的鱼，仿佛被唤醒。他感觉到了一股热浪涌上心头，这是他多年来不曾有过的激动，他感觉自己要飞起来了。

是，的，伟人少年时，在那样的乱局之下，还从容不迫，心忧天下，“指点江山，激扬文字”，敢“问苍茫大地，谁主沉浮”。就是脚下这片土地，托举了伟人的英雄梦，那“到中流击水，浪遏飞舟”的气势，谁能比？！

他看见了“小我”在“大我”面前的自惭形秽，感到有一丝羞惭浮上脸颊。是的，我那些鸡毛蒜皮的事算什么！

他深情地瞭望岳麓山层林尽染的枫叶，目光追逐着湘江水域远去的船只，他笑了，他爽朗地笑了。

笑过，他再次高声朗诵伟人的《沁园春·长沙》。

他还不忘给老同学发过去一条信息：我，找到北了。



秋季给我留下最美记忆的当数拾秋。拾秋就是秋收之后的捡漏。找个阳光明媚的日子，于节假日带上竹篮等工具去田野或山林，捡拾秋收后遗落的庄稼与果实，惬意与怡然自得的情趣妙不可言。

闲暇时驾车漫无目的地在市郊游走，是我多年以来的习惯。上个周末的黄昏去了趟市郊乡镇，看见路旁的山坡上有人面朝夕阳躬身翻挖农作物，于是靠边停车去地边查看。与老乡一番交谈，悉知是采收花生。我提出次日来地里捡漏，老乡欣然答应。

第二天恰逢周六，平日里在校寄宿的女儿正好回家休假。我告诉女儿要去拾秋，她十分高兴。早餐后，我们换上平常穿的衣裤和鞋子，将两把小锄和两个竹篮还有饮用水放在汽车后备箱里，迎着阳光朝目的地进发。

女儿是第一次拾秋。来到地头，我示范告诉她，若发现地里有遗落的果实，先用小锄抛开泥土，再捡进竹篮。随后我们各自低头在收采过的地里仔细寻找，捡拾起一粒粒饱满的花生。秋日的阳光照在身上，仿佛被温暖拥抱，舒心而又唯美。

一个多小时的工夫，我和女儿就各自捡拾到了许多花生，合在一起约有小半竹篮。找个地方坐下来稍作休息后，开心地带上战利品驾车回城。

我们从捡回的花生中拿出一部分洗净晒干，放入少许食盐做成水煮花生，余下的摊晒在畅阳通风的阳台上。剥食着刚出锅的花生，甜中带咸的口感撩动味蕾。

我的故乡在大山深处，拾秋捡漏是儿时心怡之事。奶奶在世的时候，国家还处在计划经济时代，日子过得很不宽裕。年迈的她常领着读小学的我课后去户外捡漏。

我家门前是成片的稻田，秋收时社员们一起上阵，分成收割组、脱粒组和运送组，打谷机被年轻力壮的小伙子踩得嗷嗷直叫。稻谷很快就被收割完毕，剩下一把把扎得像雨伞似的稻草立在田间。生产队的社员干活没那么细致，奶奶带我去捡漏时总能拾到很多遗落的谷穗。回家后奶奶将谷穗摊晒在太阳底下，晒干脱粒放入石碾中慢慢碾磨成白花花的大米。

除了水稻，生产队还种有成片的包谷、花生、芝麻和红薯。每当采收之后，我们都会去田地里拾秋，收获到各种新鲜食

## 拾秋

马珂

品，给生活带来乐趣与欣喜。

长包生疮和湿疹是孩子们常见的皮肤疾病。每年秋季，奶奶都要捡拾一些乌桕树籽保存。屋前小溪的堤岸上，长着一棵棵粗壮高大的乌桕树，深秋就有从果实中炸裂出来的白色小籽落在地上。奶奶从家里找出用旧的被面和垫单展开铺在乌桕树下，把落在上面的乌桕籽收集晒干。左邻右舍的孩子们若是长了包疮或患了湿疹，他们的长辈就会来找我奶奶。奶奶把晒干的乌桕籽碾磨成粉，用一块棉布包起来送给对方，并嘱咐多喝水调成糊状敷于患处。

最难忘的是每年秋收和奶奶去田里捕捉遗漏的稻花鱼。通常在水稻播种后的个把月后，生产队会在每丘秧田里放养一定数量的鲤鱼苗，让其依靠稻田中的天然饵料如藻类和昆虫慢慢长大。稻谷收割前先在田里分出一道小沟，然后挖开沟口排水，留出部分水再组织社员捕鱼。每到捕捉稻花鱼的日子，全村的小伙伴都兴高采烈地守在田埂之上，待社员完成捕捉后下去捡漏。奶奶无法下田捉鱼，负责捡拾我扔上田埂的渔获。捕捉稻花鱼的行动都是集中完成的，门前一整片稻田也就半天工夫就会清场。满身泥水回到家里，奶奶先烧壶热水让我洗澡，再搓洗我换下来的衣裤。她那抬头的笑脸，温暖我的记忆。倘若捉到的鱼多，奶奶会先留几条晚餐时放入从菜园里采摘回来的紫苏黄荆，余下的剖洗净撒上细盐腌制后晒干。生产队收获的稻花鱼会当天送往渔业公司变现，作为队里的集体收入。遇到稻花鱼丰收的年份，生产队也会拿出一部分小小的鲤鱼分给社员。奶奶就会将它们用米粉腌在坛子里，制成粉子鱼。粉子鱼出坛后用茶油煎至两面金黄，是餐桌上的美味佳肴。

我上中学后奶奶因年事已高且患有眼疾，秋收季节不再陪我外出拾秋。长大的我也不再把心思放在捡谷穗、捡花生上，而是去果子林爬树采摘秋收后遗落在树上的果实。

柿子是奶奶爱吃的水果。老人家八十三岁那年深秋，生产队的一片柿子林完成了秋收。周末我挎上竹篮去果园作二次采摘，摘回大半篓黄澄澄的柿子。我把柿子一个个埋进谷糠里，等变软熟透后让奶奶慢慢食用。也就在那年初冬，奶奶不幸身患重病，悄然

离开了这个世界。

## 蓦然回首

## 梅岭漫步

龙跃

我站在大门外，去校园散步。晨光从马路对面一路驱赶着月色。越过马路，进了校园，月色从地面收缩到树梢，逃进浓绿深处，在这片树林里留下斑斑点点，这是岁月的身影，是成长的痕迹。

跟着初现的晨光，追逐着渐去的月色。斑马线上分明有月影，当踏上去时，却又移到前一道线上，我踏一步，她移一程，就是这样的神奇。我们用一生去追逐，时光不老，每天都是新的，都会经过这道斑马线，也许我们从斑马线这边越到另一边时，鬓边已悄然生出了白发。只要是在追求的路上，在无边的美景里传承，两鬓添了白发，依然是人在进步。

路牌上“梅岭”的铭文，被月色映照，发出指引人的清光。我不禁愣了一下神，校园里居然有处诗意的所在，“梅岭”，多让人神思妙想啊！一只滚圆皮毛顺滑的猫咪，回头望着我，停下来用前爪抹着她的脸，八字撇开的胡须又粗又硬，两眼有清冷的光闪着。这处不知名的梅岭，我一直不曾涉足，精灵一样的猫咪，像是逗引我似的，我前进一步，她也扑地几步，又回过头来观望，我身不由己跟着猫咪，不知不觉进了梅岭深处。

梅岭是中南大学铁道学院里的校中村，叫“岭”自然比别的地方要高，到了岭顶，扶着路边的扶栏，俯身下望，十几米下，依然是楼房道路，路边的行道树，长得比岭上的楼房还高。树木通身笔直修长，少有侧枝，到岭上在楼宇间出了头，才撑起了属于他们的一片天。梅岭多香樟，成行成片的，树很密很粗大，也有水杉树和白栎树，棕树和另外不知名的树在丛林中不抢眼。这些大树小树密密匝匝的，让没到林深处的人，惊叹“好浓厚的绿啊！”

岭顶到下，是有坡有坎的，但每一道坎都没有土露头。灌木和绿植，再有苔藓把它们遮得严严实实。校园梅岭有了深厚历史感，行走在梅岭的深绿里，浓厚的山野气息隔离了城市的喧嚣。空气是润的，微风如浪拍沙滩般柔和。在林间呼吸，都有讲究，空气里的泥土香、草木香和野花香裹在润润的水汽里，如果你

不小心深吸一口，沁心的气息会呛得你打嗝。香味最浓的是樟香和桂香，漫步林间，忽闻一股香气，四望也没见到桂花树，林深处，不知哪个角落里，有棵盛开的月桂。闹市里这样一个去处，我想不出还有什么比这温柔的体验。

梅岭深处，除了绿的海洋、香的海洋，声音也是别样的，让人陶醉其中，如盖的浓绿馨香里，会有不知名的鸟鸣声传来，声音尖细，但不叽喳，也许是鸟儿们呢喃的情话，它们不吵不闹，轻声细语，绵绵得让事情的人头皮发紧，全身鸡皮。还有从远处或是高处传来的斑鸠声，“咕——咕咕”地叫着，斑鸠的混响共鸣浑浑得有如号角声，在树林里婉转穿透，一阵又一阵叫，让华贵高傲的松鼠再不高冷，在林间窜上窜下跳起舞来。

醉心于梅岭的浓绿，沁香和鸟语，忘怀流连其中，月色渐渐收尽了，阳光普照着梅岭，我走出林深处准备回家。求知路旁的教学平台上，那只猫咪已经带着她的两只崽崽，在室外教学的蒸汽机车头上，玩起了爬高和扑树叶，猫咪关注着崽们的一招一式，梅岭的宜人美景终究是这些新生的猫咪的。

老猫咪见我走来，拖儿带女从机车上跳下来，“喵”的一声，逃进了属于她们的梅岭美景里。



责编/张辉东  
美编/余宁山  
校对/欧艳

不小心深吸一口，沁心的气息会呛得你打嗝。香味最浓的是樟香和桂香，漫步林间，忽闻一股香气，四望也没见到桂花树，林深处，不知哪个角落里，有棵盛开的月桂。闹市里这样一个去处，我想不出还有什么比这温柔的体验。

梅岭深处，除了绿的海洋、香的海洋，声音也是别样的，让人陶醉其中，如盖的浓绿馨香里，会有不知名的鸟鸣声传来，声音尖细，但不叽喳，也许是鸟儿们呢喃的情话，它们不吵不闹，轻声细语，绵绵得让事情的人头皮发紧，全身鸡皮。还有从远处或是高处传来的斑鸠声，“咕——咕咕”地叫着，斑鸠的混响共鸣浑浑得有如号角声，在树林里婉转穿透，一阵又一阵叫，让华贵高傲的松鼠再不高冷，在林间窜上窜下跳起舞来。

醉心于梅岭的浓绿，沁香和鸟语，忘怀流连其中，月色渐渐收尽了，阳光普照着梅岭，我走出林深处准备回家。求知路旁的教学平台上，那只猫咪已经带着她的两只崽崽，在室外教学的蒸汽机车头上，玩起了爬高和扑树叶，猫咪关注着崽们的一招一式，梅岭的宜人美景终究是这些新生的猫咪的。

老猫咪见我走来，拖儿带女从机车上跳下来，“喵”的一声，逃进了属于她们的梅岭美景里。

