

成长与挑战

——女篮前国手陈晓佳的执教初体验

新华社记者 苏斌 王恒志

训练场上,陈晓佳一丝不苟地完成着拉伸、投篮等训练内容,此时她是江苏女篮队员;训练结束后,陈晓佳通过翻译,与外教逐一复盘着训练环节,这时她的身份是球队主教练。

在2024—2025赛季中国女子篮球联赛(WCBA)中,陈晓佳以主教练兼球员的身份随队晋级八强,完成了赛季前制定的目标。在接受新华社记者专访时,她给自己执教的“菜鸟”赛季打了及格分,认为“成长”与“挑战”是这个赛季的关键词,自己还要不断提高临场判断和应变能力。

是责任,更是传承

“其实现在提起来,还是会有点不太愿意,还是会很难过。”谈及接过江苏女篮教鞭的原因,陈晓佳的声音突然变得低沉。

去年2月,江苏女篮原主教练丁铁率队征战客场比赛时,突发疾病离世。失去了主心骨,全队沉浸在悲痛的氛围中。但球队还要继续往前走,又面临全运会备战任务,随队征战20余年的陈晓佳得到了省体育局和训练中心的认可,于去年5月正式接手江苏女篮成年队。

“接下这个接力棒,不仅是一份责任,更多的是一种传承。我希望通过另外一种角色,在江苏篮球的发展中发挥光和热。”她说。

陈晓佳用了三、四个月时间去适应身份上的转变,尽管转型之路并不平坦,但她身边有经验丰富的教练员保驾护航,队员们也用实际行动表达着对她的支持,她在上任后的首项赛事——全国女篮锦标赛带队晋级决赛。

不过转战WCBA联赛,金维娜、张曼曼等多位主力队员离队,需要年轻队员承担起更重要的任务,此前的很多角色球员进入首发阵容,这给陈晓佳的临场指挥提出了更高要求。

“肯定有压力,担子也很重。”陈晓佳坦言,尽管球队的主要任务是锻炼年轻队员,但当一支此前多年晋级联赛四强的球队被交到她手上,她不愿看到球队战绩出现大幅下滑,也不想辜负外界期望和球迷支持。

自我加压的同时,陈晓佳用运动出汗的方式排解压力,身边的资深教练也会经常与她聊天,告诉她不要在乎外界带来的干扰,要秉持初心去从事这份工作。她渐渐理解了信任的重要性,“要给予队员充分的信任,她们才会给予你信任,这就是相互成就。”

与队员一同成长

陈晓佳2003年进入江苏女篮青年队。2009年,她首次入选中国女篮国家队,并以主力控卫身份随队参加了2014年女篮世锦赛和2016年里约奥运会。本赛季,她只出战了7

场常规赛,场均得到4.1分、3个篮板和3次助攻。

兼顾主教练与队员两种角色,常规赛阶段,陈晓佳的背包里需要同时装着运动服与正装,她会在抵达赛场后决定是否登场。

“主要还是球队需不需要我在场上稳住节奏。以我现在的身份和年龄,指望我一场球能得多少分、抢多少个篮板,其实是不太现实的。我需要做的是控制好节奏,在队员慌乱的时候稳住军心,让她们不急、不慌、不忙,这是我在场上能够体现出来的最大作用。”陈晓佳说。

不过到了季后赛,陈晓佳的背包里就只剩下运动服了。“竞技体育中,场上因素千变万化,谁也不能保证一场比赛下来就能顺顺利利的,所以自己需要做好上场准备。”她说。

陈晓佳表示,之前做队员的时候,她只需要注重个人的技战术发挥和临场状态,但作为主教练,她要考虑球队方方面面的事,不仅是训练,还有生活,以及一些琐碎的事情,“有时候会觉得有点力不从心,因为很多东西自己之前当队员的时候没接触过,现在就像摸着石头过河,一步一个脚印,慢慢地往前走。”

她会比其他队员提早半小时抵达训练馆,一方面是将训练内容在脑子里过一遍,捋清楚思路,另一方面是让自己更快地进入热身状态。运动员的经历给陈晓佳的执教起到了很大帮助,在她看来,大赛经历让她知道在训练中需要注意哪些方面,她能在比赛和训练中更直接地将大赛经验传授给队员,让她们少走弯路,尽快达到自己的目标。她也能够第一时间洞察队员们在场上情绪和心态的起伏变化,及时给予她们针对性的心理疏导和鼓励,帮助她们渡过困难。

“她们现在唯一缺的就是在球场上阅读比赛的能力,比赛经验也不够,我能给她们指点的就是当她们遇到这种情况的时候应该怎么做。在她们出现低谷或者

人不够兴奋的时候,怎么样让她们调动主观能动性,怎么样调整心态,尽快走出低谷和挫折,带着崭新的面貌,自信地面对身边所发生的一切。”陈晓佳说。

全运会将是“最后一舞”

38岁的陈晓佳目前正跟随江苏队备战十五运会女篮成年组资格赛。她表示,今年的全运会将是自己以运动员身份参加的最后一项赛事。

“球队目前加上我一共报名了13名队员,个个都是‘队宝’,在不能出现任何闪失的情况下确保全员出战,还能完成任务,这是我目前考虑比较多的。”陈晓佳说,“球队整体技战术方面,攻防都要通过训练和比赛去慢慢磨合,从而达到熟练精进的状态。”

随着时间的流逝,陈晓佳的精力在逐渐向教练员岗位倾斜。她认为,这个赛季有些遗憾的是因为她临场指挥经验不足,球队在一些关键场次中以微弱劣势输球,这是在为她的年轻“买单”,对于她的自信心以及队员们的精气神都是考验。

与此同时,球队能在经历低谷,尤其是赛季中途外援受伤离队、以“全华班”出战的情况下,常规赛排名第九,并在季后赛首轮“以下克上”淘汰北京队,队员们在场上展现出永不放弃的精神,这是陈晓佳眼中的最大收获。

跟随江苏队征战22载,陈晓佳书写了女篮赛场“一人一城”的故事。她说,没有江苏女篮,就没有现在的自己。“我是江苏女篮一手培养出来的,江苏女篮给予了我现在所拥有的,所以江苏女篮就像自己的家人一样,对我而言是不可或缺的。”

新华社北京5月13日电

国博推出新书《思接千载：
115件文物里的古代中国》

观众在中国国家博物馆内翻看《思接千载：115件文物里的古代中国》图书及相关文创产品(5月13日摄)。

“5·18国际博物馆日”即将到来,中国国家博物馆打造的历史文化图书《思接千载：115件文物里的古代中国》开启线上预售。新书将于5月17日正式亮相。

该书从国家博物馆“古代中国”基本陈列展出的众多文物中,遴选115件极具代表性的珍贵文物和350多件相关联文物,由拥有丰富讲解工作经验的国家博物馆社会教育专业人员编写,20余位知名学者论证审核,将文物考古与历史研究的前沿成果、主流观点,以娓娓道来、通俗易懂的方式传递给读者。

新华社记者 金良快 摄

新华社拉巴特5月12

日电(记者 霍晶)11日,由中国儿童艺术剧院创排的儿童剧《鹬·蚌·鱼》在摩洛哥首都拉巴特上演,200余名摩洛哥观众在一片恬淡写意的中国田园景象中了解了中国“鹬蚌相争、渔翁得利”的经典故事,演出深受观众好评。

该剧目融入了中国传统戏曲的诸多元素,舞美和音乐设计也都展现了浓浓的中国风。为便于摩洛哥观众理解,演出开始前,工作人员特意用阿拉伯语对剧情进行简要介绍。演出时,不论是鹬鸟、河蚌和游鱼的“勾心斗角”,还是渔夫被河蚌夹脚后急于脱身的滑稽一幕,都让摩洛哥小观众发出阵阵笑声。演出结束后,小观众们纷纷围住中国演员合影留念。有小观众告诉记者,这是第一次看到这样的表演,“很酷,很喜欢”。

演员宋建霖告诉记者:“摩洛哥的小观众们十分热情。他们能理解剧中的那些只可意会的东西。希望我们的演出,在他们心里种下一颗关于中国的种子,未来能慢慢发芽,变成参天大树。”

中国儿童艺术剧院党委书记张彦胜告诉记者:“孩子的天性是超越国界的语言。我们希望借助这个机会,把中国文化介绍给摩洛哥人民,把中国的故事讲给他们听。”

拉巴特是该剧目在摩洛哥巡演的最后一站。此前该剧已在得土安和盖尼特拉演出。

中国儿童剧《鹬·蚌·鱼》在摩洛哥深受好评

