



郑好好在比赛中  
(新华社发)

# 11岁女孩 玩儿进巴黎奥运会

□据 新华社

巴黎奥运会中国体育代表团13日在北京正式成立,405名运动健儿即将出征巴黎,11岁的滑板运动员郑好好成为代表团最年轻的运动员。谁能想象到,这个女孩10天前刚刚小学毕业,20多天前才拿到奥运会门票,4年前才开始玩滑板。



郑好好在比赛后庆祝 (新华社发)

## 圆梦

6月底,沐浴着夏日阳光的布达佩斯如一颗闪闪发光的明珠,镶嵌在多瑙河上。

巴黎奥运会资格赛滑板女子碗池比赛正在激烈进行。首轮,郑好好发挥出色,得到63.49分。第二轮,她出现失误仅仅拿到43.84分。最后一轮,郑好好必须拿到67.34分以上,才有机会晋级奥运会。

命悬一线,唯有放手一搏!郑好好在最后一轮,直接加了两个难度动作。面对巨大的压力,这个11岁的女孩却在最后一滑中发挥到极致:72.6分,这是个奇迹!

“那一刻,有种梦想成真的感觉。”郑好好说。此刻,距离郑好好第一次踏上滑板,仅仅过去4年而已。

## 礼物

郑好好的第一块滑板,是她的7岁生日礼物。

在郑好好成长的过程中,母亲王哲给她试过很多兴趣班——琴棋书画歌舞,但感觉没有一个是她的心头好。直到郑好好上二年级时,王哲给她买了块滑板做生日礼物。

2021年,广东省轮滑(滑板)队总教练卫乃章惊喜地发现了这个“好苗子”。“她虽然年龄很小,但对滑板非常专注,一个动作如果做不好,她能马上发现问题,改进之后立刻就能做得很好。”卫乃章说。

入队开始正式训练后,郑好好

提高得很快。2021年9月,刚刚9岁的她就代表广东队参加了全运会,在半决赛中位列第14名。2022年8月,她代表惠州获得广东省运会女子乙组碗池项目金牌。2023年,郑好好开始参加国际比赛,第一次出国,就是到阿根廷参加世界滑板巡回赛。

## 松弛

“这场奥运会比赛,应该是我最有压力、最不紧张的一场。”谈及即将到来的巴黎奥运会,郑好好说。

对这个11岁的女孩来说,比赛可能更像一个表演的舞台,让她在这里认识和被认识。“(参加奥运会)感觉会有更多人认识我,我喜欢交朋友,开始玩滑板也只是抱着交朋友和玩一玩的心态。”

让王哲印象深刻的一幕是,布达佩斯的比赛前,所有运动员都在紧张地热身,而郑好好却被大屏幕上的宣传片所吸引,竟然旁若无人地定在那里看了两分钟。

11岁进军奥运会,她被外界称作“天才少女”,但她也是一个普通的小女孩,训练也会让她疲惫,特别是正和朋友玩得开心时,被喊去训练。

“我会很难受的,我说我无语了,我说‘妈妈今天别训练了’。”

“但后面还是会去练,我觉得还是多练一下好。多练一下的话,我可能离梦想更近一步。”

# 世界冠军教练在网上教游泳 最老的“小朋友”88岁

□据 中新社《中国青年报》  
《工人日报》

蛙泳如何踩水?耳朵进水怎么办?溺水如何实现30秒自救?最近,游泳世界冠军教练杨丽娜的系列直播视频火了。

杨丽娜是前国家游泳队队员,手握曼谷亚运会团体金牌等多项冠军。2003年退役后,她回到广西当体校教练,21年里培养了5位世界冠军。目前,她是国家高级游泳教练员。

2022年夏天,一家电视台到她的俱乐部采访,她把自己拍的一条溺水自救视频给了对方。随后,那条视频在抖音上引发了海啸般的关注,当日就突破了两个多亿的播放量。意外走红,让杨丽娜意识到短视频平台的作用。她开始密集更新游泳教学和溺水自救的短视频。两年时间,她积累了118万粉丝,每场直播高峰时平均有上万人观看。

## 以下是杨丽娜的自述

我直播间里的学生,最老的88岁。

我鼓励粉丝把年龄打在公屏上,这是出现过的最大的数字。这么做是为了鼓励“老朋友”们。因为他们经常一上来就否定自己,说自己已经60岁、65岁、70岁了,“还能学会游泳吗?”

我的粉丝,中老年人居多。老人们操劳了大半辈子,

照顾家庭,退休了才有时间留给自己。他们也想享受运动的乐趣,陆上运动容易造成损伤,游泳缓和,对心血管也有益。

为了鼓励老人,我给够了“情绪价值”。他们打退堂鼓,说好难啊,怕做不到。我回答,有学游泳的想法,就成功一半了。老人有进步了,要使劲“夸夸”。我的几十个粉丝群,都是“夸夸群”。

在线下,一些七八十岁的老人,特意来俱乐部找我交作业,告诉我能游多少米了,像小朋友求老师表扬,特别可爱。老人们内心很孤独,希望有人理解,也需要不断的鼓励、支持和认可。我经常在直播间里对他们说,任何时候都不要给自己设限,想做就去做。

因为粉丝多是中老年人,更要求我能形象又接地气地讲解游泳知识,摆脱专业术语。我开始每天在游泳池边观察,和学游泳的人聊天,寻找他们能听懂的语言。我总结出了一些人人都听得懂的顺口溜,比如“会走路就会二字腿,会踩单车就会抬腿”。还有一些形象的比方,抱黄金、丢瓶子或者抓黄金——说抓黄金,身体就侧过来了,如果用专业技术术语来讲,肩往前伸、高周抱水、转换提前,很多人都听不懂。

我觉得自己最大的作用是给网友信心,让他们觉得游泳不是一件困难的事。而当他们不断反馈进步了,我也变得越来越有信心。



杨丽娜的系列直播视频火了 (资料图片)