西毛：有机会想参加奥运会

玉树地震孤儿来京练举重 市运会夺冠畅想未来

日前，在北京市第十五届运动会举重甲组女子48公斤级比赛中，15岁的藏族姑娘西毛代表西城区出场，以总成绩105公斤轻松夺冠。从8年前玉树地震幸存的孤儿，到如今登上市运会舞台，西毛正努力地“举”起自己的未来。

“选择举重，我会坚持下去”

2010年4月14日清晨，玉树的那场地震让无数民房倒塌，不少人在瞬间阴阳两隔，其中包括了西毛和她的父母。当时年仅7岁的西毛成为孤儿。随后，在中华少年儿童慈善救助基金会益童成长中心的救助下，西毛来到北京生活学习。她见到的最亲的人就是中心的班主任何江萍女士，西毛也管她叫何妈妈。

生活习惯的不一样和失去父母的伤痛，一度让西毛有些闭塞。一次非常偶然的机会，何江萍发现孩子身体素质不错，而且很有力量，于是就推荐给了西城区少年儿童业余体校的举重教练康文静。康教练听说了孩子的身世，给予了西毛无微不至的关爱。康文静说：“我们是在2015年认识的。大家都非常支持我们大力培养西毛，想让孩子成材。”

西城区少儿体校为西毛免费提供食宿，教练员训练也是免费。西毛说：“玉树地震后，我来到北京，上完小学六年级后，我接触到了体育。我比较喜欢体育运动，来到体校，感觉自己比较适合举重。既然我选择了这个专业，我就会一直坚持下去。”

“来到北京，我变得开朗了”

2016年，西毛被首都体育学院附属竞技体校二级举重班录取。训练中她认真刻苦，进步明显，2016年获得北京市举重锦标赛44公斤级第一名，2017年在全国中学生锦标赛48公斤级比赛中获得第四名，2017年在北京市举重锦标赛上赢得冠军。西毛说：“我现在首先是想通过二级运动员考试，练得好的话就可以达到一级。”

如今的西毛乐观积极，她说：“我以前不怎么爱说话，性格比较内向，来到北京后，我变得开朗起来。练习体育项目之后，自己也比较爱和别人交流了。以前我的家在青海玉树农村，生活和学习条件都比较差，从小就帮助家里干活儿。因此，我现在十分珍惜练习举重的机会，练习得也比较刻苦。”

康文静说：“我们观察了这个孩子，她身体条件和意志品质都很好。刚接触举重的时候，身体也很灵活，各方面的身体条件都很符合练体育的条件。刚开始我们就是让她接触体育，后来慢慢开始培养她练举重，而且也觉得她很适合练举重。西毛刚参与进来时，什么都不会，甚至都不知道杠铃是什么东西，我们就一个动作一个动作地教，一项技术一项技术的抠，手把手把西毛练了出来。”

“教练心愿，盼她健康成长”

让西毛更感动的是大家对她无私的爱和关心：“我已经来北京8年了，在这儿比我在青海待的时间都长，北京已经成为了我的第二个故乡。从2015年开始练举重，教练盯得比较紧，自己练得也认真，平常练好了比赛时就不会紧张。”举重是一项相对枯燥的体育运动，西毛说：“举重是比较枯燥，但我没有想过放弃。毕竟一开始是因为喜欢，自己才选择了举重，练多了就习惯了。”

对于孩子未来的规划，康文静表示现在说什么都还太早。西毛则充满自信：“我可以通过举重来改变我的命运，靠这个项目走上和其他同龄人不一样的道路，如果发展顺利，未来希望自己有机会参加奥运会。”而在康文静眼里，有比成绩更重要的东西：“我觉得她是一个很健康的孩子，一个很努力的孩子，一个很阳光的孩子，这是我们育人最大的成功。如今，西毛已经把举重当成了自己的事业在奋斗。无论怎样，北京就是西毛的家，希望西毛能够健康成长，这其实就够了。” 北京晨报记者 宋翊

西毛在赛场自信展示金牌。

■中超前瞻

惨败过后 人和想求稳

今晚客战富力 主帅强调做好防守

今天，北京人和队将在中超第15轮客场对阵广州富力。在上一轮比赛中，人和主场惨败，因此也希望能够止住颓势。

希望拿到分数

“上周联赛我们大比分输给了上港，对手实力很强，我们必须尽快忘记这场比赛。”分析不敌上港的原因，主帅路易斯表示：“这场比赛我们要总结很多东西，比如上半场两个定位球丢球，我们需要注意力更集中。后面的丢球是对于对方反击点的控制不太好。”广州富力与北京人和（含贵州人和）在中超历史上共有8次交手，富力3胜1平4负略处下风。不过在双方最近的三次交手当中，富力2胜1平保持不败。路易斯说：“明天踢富力会非常艰难，对手主场成绩不错。我们需要做好自己的防守，至少拿回一分。现在两支球队都是19分，希望我们可以拿到分数。”

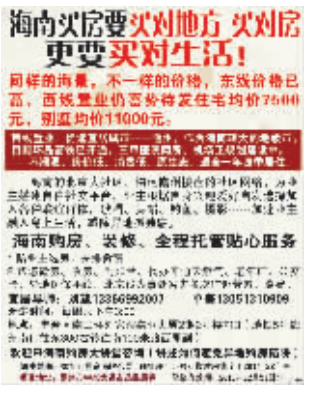
本赛季两支球队在前14轮都取得5胜4平5负的成绩，同积19分排名联赛第八九位。北京人和进12球失17球，广州富力则进26球失28球，两支球队在攻防两端都有各自短板。富力阵中有上赛季金靴扎哈维，对于他的防守，路易斯说：“扎哈维是一名顶尖水平前锋，他的射门、抢点，包括从边路向禁区包抄都很出色，我们必须要好好的盯防他。”

人和不能放松

作为升班马，北京人和经历赛季初的适应之后，近8轮取得4胜3平1负的佳绩，其中包括主场2比0击败广州恒大，并接连逼平了河北华夏幸福、山东鲁能和江苏苏宁三大豪门球队，还曾3次零封对手。直到上一轮，北京人和主场1比5惨败上港。

作为中超新军，对于球队上半赛季位列积分榜中游的表现，路易斯坦言：“前十四轮的成绩比较满意，总体做得都不错。但足球这个运动都是一场场踢下来的，我们不能有任何松懈，所以我们会尽全力打好明天的比赛。”曹永竞受到U23征召，对于比赛是否有影响，路易斯说：“曹永竞从去年到现在有很大的进步，他是重要的一员。明天的比赛会有多大影响很难说，可能在换人的自由度上会有一点影响。”

北京晨报记者 宋翊



■羽球世锦赛

国羽继续全线奏凯

何冰娇开门红 四对混双均晋级

正在南京进行的2018年羽毛球世锦赛昨天结束第二比赛日争夺，出场的国羽选手再度收获全胜。

何冰娇回福地

何冰娇昨天在女单第二轮迎战中国香港老将叶▮延。由于首轮轮空，昨天是她在本届世锦赛的首战。何冰娇很快进入状态，以3比0开局，随后逐渐扩大优势，以21比11先声夺人。第二局，叶▮延加强攻势，前半局比分始终没有拉开。后半局，何冰娇在11比14落后的情况下连追5分，并在局末把握住关键分，最终以21比17锁定胜局，赢下开门红。

2014年青奥会，何冰娇曾在南京夺冠，此次重回故地，她也希望这块福地能给自己带来好运。第二次参加世锦赛，何冰娇坦言没有太多压力：“对我来说动力更大一些，在自己主场放开手脚去拼就好了。”本届首秀，她给自己打了88分的吉利数字：“第二局是顺风，分出了一些精力在风向控制上。”去年第一次世锦赛，何冰娇止步前两轮，昨天她成为国羽第一个晋级16强的女单选手，今天将与越南的阮翠玲争夺八强。小姑娘希望，在突破上届名次的基础上，争取更好的成绩。

黄雅琼求带飞

混双第二轮昨天打响，四对中国组合悉数出战，头号种子郑思维/黄雅琼被安排在1号场地第一场，两人面对俄罗斯选手德里米/迪莫娃，以21比13和21比10轻松获胜。谈到在南京的首秀，国羽两位年轻选手均表示兴奋多于紧张。“还是很适应南京的场馆，第一场的状态调动到了百分之七八十，但还是希望接下来的比赛在开局的时候可以进入状态更快点。”郑思维说道。黄雅琼则表示：“世锦赛是除了奥运会之外最大的比赛，我的搭档已经是世界冠军了，希望他能带着我飞。”

其他三对国羽组合则赢得有惊无险。二号种子王懿律/黄东萍打满3局战胜一对印尼组合；张楠/李茵晖第二局25比23艰难胜出，2比0赢得首胜；第一次参赛的何济霆/杜▮则逆转击败中国台北的李洋/许雅晴。此外，何济霆上午与谭强搭档出战男双，仅用25分钟就以2比0战胜越南的杜俊德/范鸿南。

北京晨报记者 刘晨