

# 从世界冠军到四川大学老师 张晓雅：把女排精神带进校园

## 青春新榜样

封面人物大型系列报道

华西都市报—封面新闻  
记者 陈甘露 摄影报道

深秋的成都，四川大学江安校区的银杏叶已参差不齐地黄了。挤着早高峰出门的张晓雅停好了车，朝排球场走去。“张老师好！”几个同学给张晓雅打招呼，她笑着挥了挥手回应。

两年前，张晓雅的日常早晨是从四川女排宿舍步行到综合训练馆，通勤时间不超过3分钟。

6月1日，女排世界冠军张晓雅在社交媒体上宣布入职四川大学，运动员的身份从此成为过去式。“目前，这学期的体育必修课已完成第10周教学。”10月底，在接受华西都市报、封面新闻记者采访时，张晓雅说：“新的身份，有很多东西需要学习，需要快速填充自己。”她的规划是：在自己的体育课上带大家“女排精神”。

### “张老师的体育课秒光”

“每个运动员都要面对这一天，不能因为难以面对就逃避。”退役，其实是张晓雅很早就思考的一个问题。2020年9月，她做了职业生涯一个重大决定——治疗困扰她多年的腰伤。

枯燥的康复训练、慢慢找回感觉，在付出了旁人难以想象的努力后，张晓雅打完了2021年全运会比赛。“那时就开始考虑退役了，毕竟年龄大了。”从11岁开始学排球，她30岁前的人生基本都献给了排球。国少、国青、国奥再到郎平执掌的国家队，她拿过U23女排世锦赛冠军、2014年仁川亚运会亚军、2015年女排世界杯冠军……在四川女排，很长一段时间她都是绝对主力和核心。

“当老师是我退役后的职业规划之一。在各种机缘下，我很顺利地进入四川大学工作。”入职时，由于已临近春季学期期末，张晓雅的本科学排球公共选修课便被安排为从秋季学期开始。“学生选课是在七八月，当时学院负责选课的老师说：‘张老师，你的课秒光！’”张晓雅说，一周五节课，每节课90分钟，“第一学期期末考试内容是垫球。”

“明星运动员”转变为高校老师，张晓雅的公共选修课上不乏慕名而来的同学。“刚开始，每节课后都有同学要求合影、要签名，我都会满足。”10周过后，张老师更像是大家的朋友。

### “以鼓励为主，希望同学能有收获”

“当运动员，考虑的东西很简单，降温了自己晓得加衣服；当了老师，你则要提醒学生加衣服，上完课还要提醒他们，‘衣服打湿了，赶紧回去换’。身体没有当运动员时累了，但脑子累。”从专业运动员退役，张晓雅承认刚进入高校时有很多不适应。“学校也给新教师安排了培训，我觉得自己有很多东西需要快速填满、去学习。”她说，小到学生热身跑步是顺时针还是逆时针，大到一学期课程规划，“每天我都在思考，每一节课后都在总结。”



▲ 张晓雅为同学们示范排球动作。

▲ 张晓雅（左二）带领川大女排训练。  
受访者供图

让张晓雅印象很深的是公共课第一节，学生们学习垫球，“很多同学疼得龇牙咧嘴，我都以鼓励为主，给他们讲我小时候学排球的故事，第二堂课他们就没有怎么喊‘疼’了。”20年的专业排球训练，给了张晓雅在排球项目、教学上的信心，但她明白，面对公共选修课的同学们，应该给他们更多的鼓励。“大家走出教室，一周上一节体育课，不论是想劳逸结合还是只想出汗，我都希望我的课堂能让大家快乐。”当然，张老师也有严格的一面，“上课不要穿裙子、紧身牛仔裤，不要迟到，请假要补假条，在明确了基本纪律、互相尊重的前提下，希望大家能有收获。”

### “可以累可以倦，但绝不能放弃”

集合、点名、热身，大概半小时后开始排球专项技术教学，“一般情况下，我讲解、示范后，就开始分组练习，最后放松和课后小结。”前10周，张老师的排球课相对比较基础，“下半学期会加一些身体素质”的内容。

除了公共选修课的教学任务，张晓雅的另一个身份是四川大学女排教练。“校队一周训练4次，每次不超过3个小时，训练课的内容和专业队很像，分为技术和身体两部分。”她说。

一周最忙的是周四，“一天都有课，下午训练，回到家已是晚上9点过了。”对于校队，张晓雅的要求高了不少，“希望队伍多打比赛，多和比自己强的队伍交手，形成自己的特色，抓好队伍的精气神。”

谈到未来规划，张晓雅的一个目标是：把“女排精神”带进校园。“女排精神不是一句空话，简单举一个例

子，体育有很多可能性，会面对很多挫折，我一直鼓励学生大胆尝试新事物，挖掘自己的潜能。不仅是在体育课堂上，也希望他们将来走进社会工作后，可以勇敢面对自己的短板，去做更多的尝试。”她说。

到高校工作后，张晓雅每天都会面对更多的年轻人，对于“青春新榜样”也有了更深的理解：“我觉得青年就要有青年的样子，在自己擅长的领域发光发热无旁贷，应该不怕苦不怕累，有用不完的电。累了倦了可以暂停，可以整理，但绝不能放弃。”

让青春力量激荡，让青春正气昂扬。

封面新闻长期面向全社会，公开征集“你心中的青年榜样”人选。哪些向前奔跑的身影曾感动过你？

快来给我们推荐吧！

推荐方式

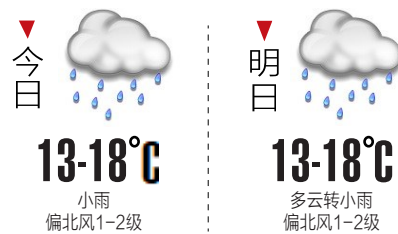
欢迎通过封面新闻APP的爆料平台，推荐你心目中能够代表中国力量的青年榜样；与此同时，也可以在封面新闻微博、微信等平台的相关稿件下方留言，欢迎向我们推荐。

推荐标准

- ① 年轻：14-40周岁。
- ② 正能量：热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义。
- ③ 责任感：遵纪守法，品德高尚，甘于奉献。
- ④ 创新力：勤于学习，善于创造。
- ⑤ 引领风潮：在本职岗位上取得突出成绩，具有良好的社会影响。

## 知冷暖

### 成都市区天气情况



### 省内主要城市今明两日天气

马尔康	小雨转晴	-1-15°C	晴	-2-18°C
康定	小雨转多云	2-13°C	晴	0-16°C
西昌	小雨	11-20°C	小雨转晴	10-22°C
攀枝花	阴转多云	9-15°C	小雨转晴	8-15°C
广元	小雨	13-19°C	小雨	13-16°C
绵阳	小雨	13-19°C	多云转小雨	13-17°C
遂宁	小雨	14-18°C	小雨转多云	14-18°C
德阳	阴转小雨	13-19°C	多云转小雨	13-17°C
雅安	小雨	13-18°C	阴	13-18°C
乐山	小雨转阴	14-18°C	多云转阴	14-20°C
眉山	阴	14-18°C	阴	14-19°C
资阳	小雨	14-18°C	小雨转多云	14-20°C
内江	小雨转阴	14-19°C	多云转阴	15-20°C
自贡	小雨转阴	14-19°C	多云转阴	15-20°C
宜宾	小雨	13-17°C	小雨转多云	14-20°C
泸州	小雨	14-19°C	小雨转晴	14-21°C
南充	小雨	14-18°C	小雨转阴	14-17°C
广安	小雨转阴	14-19°C	多云	13-19°C
巴中	小雨	13-18°C	小雨转多云	13-15°C
达州	小雨转阴	14-18°C	多云	13-20°C

## 同呼吸

### 3日空气质量

成都(17时)

AQI指数 57 空气质量:良

### 4日空气质量预报

成都主城区

AQI指数 35-65

空气质量等级:优或良

成都平原部分城市为优或良；

川南部分及川东北部分城市为优或良；

盆地其余城市为优或良；

攀西地区和川西高原大部城市为优或良；

全省首要污染物以臭氧为主。

(数据来源:各地生态环境部门官网)

## 体彩

### 中国体育彩票11月3日开奖结果

排列3第22293期全国销售47741202元。开奖号码:385。直选全国中奖19453(四川1326)注,单注奖金1040元;组选6全国中奖69150(四川3711)注,单注奖金173元。37453218.11元奖金滚入下期奖池。

排列5第22293期全国销售16439484元。开奖号码:38539。一等奖68注,单注奖金10万元。330213428.12元奖金滚入下期奖池。

足球胜平负第22134期全国销售40557026元。开奖号码:13300033033013,一等奖全国中奖2420(四川117)注,二等奖全国中奖39435(四川2001)注。

胜平负任选9场第22134期全国销售29818706元。开奖号码:13300033033013,全国中奖158347(四川8872)注。

足球6场半全场胜平负第22134期全国销售3614788元。开奖号码:130033031011,全国中奖27(四川0)注。

足球4场进球第22134期全国销售1903364元。开奖号码:20203112,全国中奖102(四川2)注。

本期兑奖截止日为2023年1月2日,逾期作弃奖处理。