

让姐姐们荡起双桨

土帅告急？李霄鹏争回一口气

中青报 中青网记者 郭剑

卫冕冠军广州恒大的首场失利，比主教练卡纳瓦罗预计的时间点早了不少。大连赛区中超联赛第4轮比赛，广州恒大0-1不敌山东鲁能吃到本赛季第一场败仗，卡纳瓦罗在赛后发布会上直接表达出自己对弟子们的不满：这不是我们习惯的节奏，训练中的东西没有打出来，处理球节奏太慢，整场比赛我最不满意的地方，是在落后时才找回节奏。

采用分组赛制规则的中超联赛第一阶段一共14场比赛，球队状态起伏当属正常现象，广州恒大有足够的实力打到赛区前四挺进争冠组，因此和卡帅的不满相比，山东鲁能主帅李霄鹏的得意更加耐人寻味。

对阵恒大对每支球队来说都是课题，大家都在想如何扳倒他们。李霄鹏在赛前踩场训练时就表达了决心：对恒大最大的尊重，就是击败他们。

李霄鹏将后腰莫伊塞斯撤到中卫位置，保证了面对广州恒大中前场逼抢时本队防线出球的效率，段刘愚和佩莱的锋线组合、蒿俊闵和费莱尼的中场梳理、金敬道和吴兴涵的边路突击，都是山东鲁能演练很久的战术套路，这套阵容在开场阶段给广州恒大施加极大压力，而在下半场看到胜利希望之后，李霄鹏果断用郭田雨换下佩莱，仅仅两分钟后郭田雨的右脚抽射便给山东鲁能带来一场殊为不易的胜利。

李霄鹏的战术胜利，给在中超联赛执教的本土主帅打了一针强心剂。在这场比赛之前，3位本土主帅带领的3支中超球队一共打了9场比赛只收获1场胜利，本土主帅们的压力空前巨大。

本赛季中超本土主帅的数量与上赛季相比基本持平。2019赛季中超一共4位本土主帅，执教武汉卓尔的李铁竞聘国足主帅成功辞别球队专心国足；山东鲁能主帅李霄鹏一个赛季全在坎坷中度过，最终联赛排名第5、足协杯决赛不敌上海申花的成绩并未让山东球迷感到满意；天津海狮主帅沈祥福受俱乐部解散牵连离开中超；令人感到意外的是，上赛季把河南建业带至联赛第8却在本赛季赛后突然被河南建业宣布下课的老帅王宝山。目前河南建业主教练帅位空缺，只起用杨戟担任教练组组长，3场比赛2平1负难说球队未受影响。

上述4位上赛季本土主帅，只有李霄鹏1人留到这个赛季，本赛季新补充进入中超的本土主帅，是河北华夏幸福队主教练谢峰和青岛黄海主教练吴金贵。谢峰走到台前顺理成章：上赛季他中途接手救火，从助理教练到主教练的晋升，得益于俱乐部和球员对他的信任，也得益于他表现出来的工作能力。目前球队遇到的现实困难是外援到位极晚，整个冬训期间只有马尔康随队合练，这也是球队在新赛季开局阶段表现不佳的重要原因，好在苏州赛区8支球队整体实力差别不小，一场胜利就可以帮助球队跻身前列，这对于逐渐找到比赛状态的河北华夏幸福而言算是绝佳的利好消息。

60岁的学院派教练代表吴金贵上周才被青岛黄海队收编。此前青岛黄海队外教迟滞不能归队，俱乐部在两轮比赛过后请来吴金贵出山，球队表现立即有了起色：1-1战平上海海港士气大振，吴金贵说也有了底气：任球队面临我们都会遇到麻烦，我接手这支球队不敢说让他们脱胎换骨，但我会让他们增加信心并有所提高。

16支中超球队3位本土主帅，这样的比例证明了中国足球的全方位落后，但希望就在这样的磨练中不断孕育生长：李霄鹏今年45岁，谢峰今年54岁，再算上43岁的李铁，他们和吴金贵一样，是中国足球必须积攒的家底。年轻的本土主帅们，需要更多的成长周期，承担起为中国足球担纲的重任。在谢峰、李霄鹏身后，是正在学习积累、等待机会的郝伟、陶伟、杨晨、张恩华等一批中生代职业教练，甚至可以包括刚刚走上管理岗位的李金羽、肇俊哲。

自2002年国足打进日韩世界杯决赛圈至今已18年，中国足球职业联赛从甲A升级到中超已有16年时间，年富力强的本土教练们虽然还没有在顶级联赛土壤中心百花齐放，但种子正在发芽，按照业内专家的判断，再过一两个世界杯周期，随着俱乐部的务实，本土主帅的数量和质量，都应该可以撑起中超联赛的半壁江山。



8月9日，山东鲁能队球员庆祝进球。视觉中国供图



昆明鲲鹏龙舟队在训练中。

李云玲/供图

我喜欢龙舟队，不想成为木桶里的短板，我在抗癌路上单打独斗了8年多，现在要和病友们同舟共济，我可以下岗，但不能退队。

更多姐姐期待乘风破浪

对于赵育锐两次迟到的原因，李云玲理解且感动，因为和乳腺癌对抗的14年间，她也曾经历过走出来的时刻。

年轻时，李云玲有一头可以做广告的大波浪长发，搭配牛仔服或飘逸长裙，在朋友眼中洋得很。化疗前，她主动把长发剪短，只是药物凶猛，她还是只能天天蹲在地上捡头发，边捡边哭，头发几乎是我的象征。

李云玲的父母都是医务工作者，曾在中缅边境工作，爸妈说她在简易药房里哭，声音洪亮得吓跑了外面闻到血腥味守了多时的狼，因为声音好听就取名云玲，似乎从这一刻，坚强就刻在了身上。术后3个月，李云玲戴了顶假发，穿着绿色裹身裙大方出席车展。此后，她的每次出现都昂首挺胸，她在病房做志愿者，常常为病友讲课，以亲身经历做心理疏导，甚至在游泳池里，她也是鼓励队友放开紧扒池边的手、指导她们游向池中的人。

要求完美，说一不二，认为地球缺了我不转，外面风风火火，家里一把好手。其实，这都是乳腺癌姐妹的共同点。李云玲表示，包括自己在内，很多姐妹都被称呼过铁人，拼命三娘。

59岁的李琼珍笑称自己中学时代就是生汉子，但2008年她被确诊为三阴乳腺癌后，生活才真正对她的坚韧亮出尖牙，三阴在乳腺癌里很重，复发率很高，预计活不过3年。但她一直明确告诉自己：这不是小感冒，乐观就是特效药。术后一礼拜，她只能点头摇头，等能开口说话了，她便宣拉着患侧的手在病床上午唱《我爱北京天安门》，身形富态的她亲和力十足，逗得其他病友哈哈大笑。

她是医院的常客，但始终保持乐观。走进医院，一句刺耳的还活着呢？在熟悉李琼珍情况的人和她之间成了一种特殊的打招呼，因为每次照面背后，都有她挣来的奇迹。她要克服的东西很多，比如看见李云玲办公室里的粉色垃圾桶，她就会想到化疗时的粉色针水，尽管过了十几年，但瞥一眼胃里就开始翻涌；木后上肢麻木水肿是目前最大的困

我手抬不起来咋个划？不会游泳咋个办？第一次水上训练前，张国艳感受到姐姐们的忐忑，作为郑文琦的助理教练，24岁的小姑娘成了姐姐的倾诉对象，她逐一安慰，你们只要放开、高兴，其他不用担心。

载有22人的龙舟在昆明安宁市玉龙湾的碧波上前行，大家划得卖力，有人因下肢使不出劲儿，一发力，整个人都快离开座位；船桨偶尔会打架，不经意间激起水花，埋怨声四起，衣服被打湿了，裤子也湿了。慌乱中，整条龙舟像喝醉的蜈蚣。划船不能怕水，身上是干的等于没划。郑文琦笑着用昆明话调节气氛，笑声逐渐代替抱怨。张国艳记得，第一次见姐姐们一个个都闷着头不说话，水上训练一次后声音都很大。

昆明得天独厚的自然条件安放这样的项目再合适不过。郑文琦免费提供训练场地、器材和教练，甚至还计划为姐姐们打造赛事平台，用龙舟队队长李云玲的话说，铺平了所有路。可一开始，消息发到群里，无人响应，即便门槛低到只有康复3年及以上的患者均可报名。对龙舟项目不了解、不会游泳等皆为顾虑。

做工作是李云玲在40岁后最擅长的事。在银行任高管的她家庭和事业顺遂，可在39岁遭遇了人生最大疑惑，为什么我得了乳腺癌？手术后，她感觉天塌地陷，一位病友安慰她说：你的情况在乳腺癌里就是小感冒。这位病友在一个月內双乳切除，尚有余力给她人希望，她的出现就像溺水者遇到救生圈，我也要当别人的救生圈。此后，李云玲习惯于把自己的故事当作绳索抛给需要帮助的女性，若被回怼站着说话不腰疼，她会把对方带到卫生间，掀开自己的衣服，用事实告知：你正在经历的，我经历过。

但现身说法的影响能持续多久？李云玲先后考了心理疏导师、营养师，为体验运动康复对乳腺癌幸存者的重要性，今年53岁的她加入了龙舟队。在她5000多名微信好友中，3000多人是病友，我身后有很多人看着我。这就意味着，龙舟队要摒弃传统选材的要求，不要设置条条框框去拒绝愿意走出来的人。

队伍陆续迎来42名队员。没了门槛，把关都在细节里。为照顾队员身体状况，平时龙舟选手1个小时的热身被精简至10多分钟；起初队员动作僵硬，教练不予纠正，熟悉龙舟就是任务；技术慢慢才加进来，桨下水的动作就像砍鸡骨头一样，软绵绵下刀切不断，要很干脆才能砍断，要学会用丹田气喊口令，学会了买裤子都方便。郑文琦略带幽默的教学让队员卸下包袱，节奏越来越好，到第4次下水时，划了8000米都浑然不觉。

渐渐地，每周三的训练成为队员最盼望的事，尽管地点离昆明市区约30公里，大家也会背着自己炖的银耳羹、蒸玉米和各种零食从四面八方赶来。第4次训练时，赵育锐带了亲手做的蛋糕，性格腼腆的她没有透露当天是自己58岁的生日，事后，有姐妹提议，所有队员以后共度两个生日，龙舟队下水的6月19日和各自手术的重生生日。

可以下岗但不能退队

一次训练前，昆明下起大雨，为照顾队员的身体情况，郑文琦临时调整出一节游泳课，专门选了人不多、水不冷的室内游泳池。这次训练，赵育锐罕见地迟到了。

小张教练，游泳衣该怎么买？张国艳收到赵育锐的微信，这个年纪可以当自己家长的姐姐坦承自己不好意思。自从8年前做完切除手术后，赵育锐就把游泳、桑拿从生活选项中剔除，能展现身材的游泳衣早已陌生。为了训练，她再三挑选，最终选定一件宽肩带、有杯垫的黑色游泳衣，希望看起来没什么不同。

赵育锐几乎磨蹭到最后时刻才出现，张国艳大喊一声：你们身材真好啊，赵育锐羞于见人的念头瞬间消失。队里不乏姐妹在术后仍保持游泳习惯，她们通常会往游泳衣里填充一条丝巾，在保险公司做高管的蒲琼英还戴着丝巾去东南亚完成了潜水。蒲琼英在3年前

被确诊，化疗期间，她主动在朋友圈分享了自己剃光头的照片，但想让勇气进入现实并不容易。一次带客户去泡温泉，她在肩上搭了条毛巾遮住动手术的一侧，装作若无其事地在池边泡脚，客户主动告诉她：没关系，下来一起吧，我们都知道，这很正常。

别人的接纳让蒲琼英放开了自己。像不少乳腺癌幸存者一样，蒲琼英也参加了旗袍走秀，她感到自信，只是每当自我介绍后，她隐约觉得别人眼里有同情。这和参加龙舟队训练的感受不大一样，在龙舟队，每个人要盯着技术动作，观察配合，注意力很集中，能感觉我们是一个团队，而不是独自前行。

游泳课后团队集合，赵育锐又迟到了。她本能地尽量拖延，想等大家都洗完再进浴室，结果她被眼前的画面震到了。澡堂里十几个人，全是我的队友，我自生病后第一次在第二人面前裸露自己，也第一次享受了搓背的待遇。赵育锐主动提出和关系好的队友互相擦背，她享受这久违的自由，忘了时间约束，但她清楚意识到，原来我一直都没真正地接纳自己。

当年做切除手术时，赵育锐告诉别人只是小手术。可到了化疗阶段，她才体会到癌症是什么意思，药水下下去，我就不行了。一次化疗，累积的体面全部崩塌，吃不了东西、吐到无力抬头，整个人已经垮了，穿着睡衣就能在马路上走，根本无暇他顾。她暗暗计算，一次化疗得难受5天，6次化疗就得受30天，我至少还要活30年，现在难过一天以后我多活一年。

那段日子是挺过来的，后面的日子得慢慢熬。这个被医生建议生活节奏放慢的女人，平时总是风风火火闲不住，她干过统计、人事、财务，但当身体状况亮起红灯时，赵育锐就像急速旋转的陀螺被抓住，只能在家无所事事，从这间屋子转到那间，板凳挨个儿坐一遍。她想要朋友来访，但大家都在上班；她偶尔社交，但记性差到她不好意思第3遍问别人姓什么，生活里的无力感像半夜口渴，水杯近在咫尺，但伸手如翻山。

被孤独压得喘不过气的赵育锐去老年大学学习摄影、参加环滇，玩伴逐渐多了起来，但在新的朋友圈中，她本能回避病友群体，不想别人老提生病的事情。直到龙舟队招募出现，没想到接触一次就完全喜欢上了。尤其那次游泳课打开了赵育锐的心结，她在外自费报了游泳班，

中青报 中青网记者 杨帆

我们之前在清华附中的一些较量中，已经互有胜负了，但像清华附中、北京四中这些篮球传统名校，依然占据着巨大的优势。东莞光明中学教练张亮告诉中青报 中青网记者。

在刚刚结束的2019—2020赛季耐克中国高中篮球联赛南区赛中，由于在半决赛中输给了后来夺冠的湖南地质中学，东莞光明中学无缘月底进行的全国总决赛，也失去了和清华附中、北京四中这样的全国强队掰手腕的机会。

过去相当长一段时间里，中国篮球在中学层面一直呈现北强南弱的形势，特别是清华附中、北京四中强队的存在，使得其他省市的球队想要染指冠军，几乎成

提供了户口、工作等相关的待遇，目的就是招到好的篮球苗子。张亮说。

但中国篮球想要在中学层面，形成百家齐鸣的景象，并不是一朝一夕之事。除了学校自身努力修炼内功，政策层面也需要进行扶持和改变。

从去年开始，全国高中篮球联赛开始由教育部学生体育协会主导。目前，赛事分为东南西北4个赛区，各相关省市中学生篮球锦标赛所产生的男子前12名、女子前6名的队伍进行基层赛，男子组亚军、女子组冠军将入围分区赛，分区赛的前两名，将进军总决赛。

这种赛制的优势，是覆盖层面广，但缺点也很明显，由于各地区经济有差异，重视程度不同，中学篮球的竞技水平，也就呈现了不均衡的情况。以此次在成都金强篮球训练基地举行的南区赛来说，广

东、福建、湖南3个省属于南区，但相比于湖南和广东，福建的球队实力相对较弱，虽然最终夺得南区冠军的是湖南地质中学，但广东省球队的集团优势非常明显，4支球队有3支来自广东，这就导致很多比赛强弱分明。不少学校的教练、老师都在抱怨，很多比赛不仅没有锻炼价值，还会增加球员的伤害风险。

事实上，中体协也在酝酿更加合理的赛制。比如，对赛事进行分级，把全国最出色的球队聚集在一起，这样不仅可以让比赛更加精彩，也非常有利于赛事的推广。而从学校层面来说，有老师建议，可以统筹考虑各个省市之间的水平，再确定参加分区赛的名额分配，让更多好的球队可以参与到分区赛中，这样可以在一定程度上减少无效比赛，也会让比赛变得更加精彩。

本报北京8月10日电

区域垄断掣肘全国高中篮球联赛发展

中青报 中青网记者 杨帆

我们之前在清华附中的一些较量中，已经互有胜负了，但像清华附中、北京四中这些篮球传统名校，依然占据着巨大的优势。东莞光明中学教练张亮告诉中青报 中青网记者。

在刚刚结束的2019—2020赛季耐克中国高中篮球联赛南区赛中，由于在半决赛中输给了后来夺冠的湖南地质中学，东莞光明中学无缘月底进行的全国总决赛，也失去了和清华附中、北京四中这样的全国强队掰手腕的机会。

过去相当长一段时间里，中国篮球在中学层面一直呈现北强南弱的形势，特别是清华附中、北京四中强队的存在，使得其他省市的球队想要染指冠军，几乎成