

专访中国花样游泳队教练张晓欢：

水面上的轻松与华美 水面下的努力与隐忍

中青报 中青网记者 慈 鑫

本月初结束的2022布达佩斯世界游泳锦标赛上，中国花样游泳队共取得4枚金牌、两枚铜牌，金牌总数居各队之首，这是中国花游具有里程碑意义的一次大捷，对于世界花样游泳运动来说，很可能也代表着一个新纪元的开始。当五星红旗在赛场上一次次升起，作为中国花游队教练组负责人的张晓欢也是一次次红了眼眶。此次参加世锦赛的中国花游队，多数队员都是第一次参加世锦赛的新人，她们出道即高峰，首次参加世锦赛就成了世界冠军。她们也许很难真正读懂张晓欢眼中噙着的泪水的含义，但她们清楚，今日中国花游队的成绩离不开几代中国花游人的默默坚守和不懈努力。

此次中国花游队在世锦赛上大放异彩，在6个参赛项目上取得了4金2铜的好成绩，不仅首次夺得花游奥运项目的金牌，而且首次在世锦赛花游项目的金牌榜上登顶。本次世锦赛，俄罗斯队的缺席，给了中国花游队称霸的机会，但这个机会也需要中国队凭借自己的实力去抓住。

曾几何时，中国花游在世界大赛上距离奖牌还很遥远，甚至连争得一个位次的提升都极为不易。张晓欢近日在接受中青报 中青网记者专访时，不禁回忆起2000年悉尼奥运会的花游比赛。那是当时20岁的张晓欢第一次参加奥运会，她最深的记忆是中国花游队一批老队员在悉尼流下的泪水。我们当时的目标是取得花游集体项目的第六名，但最终排名第七。中国花游队在1996年亚特兰大奥运会上就取得了集体项目第七名，2000年悉尼奥运会，队员们期待再进一步，但未能如愿。张晓欢当时是中国花游队最年轻的队员，其他队员基本上都在那届奥运会后退役，因为心愿未能达成，老队员们纷纷流下了遗憾的泪水。那个伤感的场景，也成为张晓欢对首次奥运之旅的最深刻印象。

4年后的雅典奥运会，中国花游终于拿到了集体项目的第六名，张晓欢作为当时中国队的队员，与队友们沉浸在喜悦之中。不过，也是在这一年，张晓欢在一家国际媒体上看到了一篇标题为《中国耐心》的报道，这里的耐心可以理解为两层含义，一层意思是说中国花游的长期蛰伏，另一层意思则似乎是隐喻中国花游很难突破。这让张晓欢很生气，当时中国花游的确已经陷入了瓶颈期很长时间。在长达近十年的时间里，中国队的国际大赛成绩就在第六至第八名之间徘徊，但是这并不表明中国花游就无法向更高目标迈进。

2004年雅典奥运会之后，中国花游为突破瓶颈期采取了一系列措施，包括请来了日本著名花游教练井村雅代。2008年北京奥运会上，中国花游终于迎来了第一个重大突破，首次夺得了奥运会的奖牌，1年后，中国花游又在罗马游泳世锦赛上首次夺得世锦赛奖牌。当时，第六次参加世锦赛的张晓欢已经是中国花游队的一员老将。她在运动员生涯接近尾声之际，终于见证中国花游的蜕变开始，对中国花游的未来信心倍增。2009年罗马游泳世锦赛之后，张晓欢在接受中国青年报记者采访时表达了对中国花游夺得世界大赛金牌将为期不远的预测，这在当时看来实属大胆，但今天回过头看，却精准无



2022布达佩斯游泳世锦赛，中国花游队全体队员、教练和工作人员合影。

张晓欢供图

比。不久前，张晓欢翻看自己的微博，发现早在2012年12月举行的世界花游大奖赛上，中国花游首次夺得金牌之际，她就曾写下“中国花游的世界冠军就从大奖赛开始”的豪言。多年后的今天，张晓欢向中青报 中青网记者表示，她当时的信心来自对中国花游充分且深刻的了解。我觉得我们就是默默无闻但一直努力的一支队伍、一个项目和一群人。张晓欢说，无论我们遇到了什么困难、陷入怎样的逆境，我们都是这样默默无闻地努力。就像我们这个项目一样，无论你在水里游得多累、多难受，你都要永远努力地让别人看到你轻松自如和最美的一面。所以，中国花游练就的就是这种默默隐忍、默默努力，一步一步去实现梦想的特质。花游运动员将水面上看得见的轻松、华美，与水下面看不见的努力、隐忍集于一身，这大概也是外人很难真正了解的花样游泳的全貌，也是花游人必须具有的精

神品质。除此之外，在张晓欢看来，中国花游能够取得今天成绩的另一个关键因素是前人打下的基础。中国花游队从本次世锦赛载誉归来之后，张晓欢和自己的师傅（前国家队功勋教练汪洁）第一时间见面，汪洁向队员们表达由衷的祝贺。作为汪洁昔日的弟子，张晓欢对老一輩中国花游教练为这个项目殚精竭虑的奉献深深感动。我们是站在前人的肩膀上才取得今天的成绩，张晓欢说，从2000年悉尼奥运会的第七名，到2004年雅典奥运会的第六名，到2008年北京奥运会的铜牌，2012年伦敦奥运会的银牌，再到去年东京奥运会与中国队与俄罗斯队之间的差距进一步缩小，是之前中国花游前辈们多年的努力和铺垫，才有了我们这次在世锦赛上取得的成绩。作为一个艺术将与运动结合的项目，花样游泳的艺术表现至关重要，近几年中国

花游在国际比赛上表演的《青蛇》《追梦》《巾帼英雄》等动作都具有鲜明的中国特色，令人印象深刻。张晓欢介绍，在国家体育总局、国家游泳运动管理中心的支持下，早在2008年，中国花游就开始与国内一流的音乐、舞蹈等方面的专家、大师合作。专业的人做专业的事，大大提升了中国花游的艺术表现力，也使得中国花游以中国元素为特征的艺术特点日渐成熟，在国际花游舞台上广受好评。随着中国花游的国际大赛成绩不断提升，中国花游的影响力也在不断扩大，吸引了越来越多的青少年参与花游运动。张晓欢介绍，很多年前，国内青少年花游比赛的参赛人数屈指可数，但近几年，全国青少年花游比赛的参赛人数每年都在增加，几年时间参赛人数就翻了一倍还多。张晓欢介绍，出于对青少年、儿童身心的保护，少儿花样游泳更加注重趣味性，技术要求也不高，少儿花样游泳正受到越来越多家庭的欢迎。张晓欢认为，相比其他一些花游强国，中国花游目前的后备人才形势还是非常不错的。去年东京奥运会之后，中国花游国家队进行了新老交替，人员大换血，也是因为后备人才储备较好，此次世锦赛，以新人为主的中国队依然保持了较高的水平和实力。本次世锦赛的成绩对于中国花游来说是历史性突破，也是新的起点，张晓欢表示，走下领奖台一切已经从零开始。中国花游的下一个目标显然是巴黎奥运会，不过，中国花游面临的新的挑战依然很大。首先是从今年10月开始，花样游泳的规则将进行大的调整。从花样游泳的设项到一些规则要求，都将发生颠覆性的变化。花样游泳作为一个裁判打分项目，任何一支队伍如果没有吃透规则变化的要义，肯定也无法在新的规则下赢得裁判的认可。适应新的规则，这对包括中国队在内的各队来说都是一个挑战。此外，俄罗斯队虽然缺席了此次世锦赛，但不可能一直缺席下去，中国花游队还要始终做好挑战最强对手的准备。不过，无论怎样，中国花游已把曾经与世界第一强队遥不可及的差距不断缩小。此次世锦赛，中国队4枚金牌在裁判心目中建立的印象优势同样非同小可，世界花游舞台新的竞争格局大幕可能也将由此拉开。

本报北京7月25日电



7月23日，中国队球员汪琳琳(左二)进球后与队友王霜(左一)拥抱庆祝。新华社记者 张笑宇/摄

东亚杯决战东道主 中国女足强大意志力背后的实力升级

中青报 中青网记者 郭 剑

北京时间7月26日18时，中国女足将迎来本届东亚锦标赛最后1个对手——东道主日本女足，对于此前击败中国台北女足、战胜韩国女足的中国女足而言，与东道主争夺1个杯赛冠军并不是最重要的事情，重要的是球队能否按照教练组的设想，完成想要达到的锻炼目标。

与韩国女足一战，中国女足又是在先失球的情况下扳平比分，主教练水庆霞对此有清醒认识。

韩国队在战术攻击线和侵略性方面做得比较好，我们适应有些慢，我们要提高的地方还有很多。赛后接受采访时水庆霞说，可喜的是我们在落后时没有放弃，也有更多的年轻队员得到了锻炼。

过去的两场比赛，多位年轻球员接受考验，甚至面对韩国女足的“复仇之战”尚裕仪、王霜、唐佳丽等绝对主力球员仍然只是在下半场陆续登场，汪琳琳、张琳艳、万佳瑶3名00后继续首发，中国女足练兵的意图再明显不过。未能再次战胜韩国队并非遗憾，即便中日对决的结果也不会对球队产生过多影响，毕竟年轻球员需要国际A级赛事的磨练，而年轻队员的发挥，也让教练组感到满意：中韩之战汪琳琳防守到位并在角球战术中压至对方门前扳平比分，她和王晓雪的中卫组合，正逐渐获得更多信任。

今后两年，中国女足面临世界杯和奥运会预选赛两大比赛任务，以现有实战能力想在两大赛事中有所作为（世界大赛前8名为参赛目标）难度极大，而为更长久持续性发展考虑，中国女足也要尽快完成新老交替，巩固亚洲第一集团地位。

2023年女足世界杯在澳大利亚和新西兰举行，这是首届有32支球队参加的女足世界杯赛（截至记者发稿，已有包括中国女足在内的12支球队获得资格），对于中国女足而言，扩军意味着风险增加：以往小组出线便等同于晋级8强，扩军后小组出线只是晋级16强，尚需通过1轮淘汰赛才进入8强行列。从目前正在进行的女足欧洲杯赛和中美女足金杯赛不难看出，得益于欧足联近年不遗余力的大力推广，世界女足运动仍处于快速发展阶段。以女足欧洲杯为例，瑞典、德国、法国和东道主英格兰队共入4强，半决赛将在北京时间7月27日与7月28日举行，4强球队整体力量、速度、攻防节奏更趋向男子化，甚至身体对抗的强硬程度也让球迷对女足运动有了新的认知。欧足联提供的数据显示，本届女足欧洲杯已经售出的门票超过14万张，即将于8月1日在温布利大球场举行的决赛门票售出超过5万张。

在世界女足运动的专业程度和商业价值不断提升的时代，中国女足自然无法只靠闭门苦练实现《中国足球改革发展总体方案》中“女足重返世界一流强队行列”的战略目标，而衡量差距、找准定位的最好平台，便是2023年女足世界杯和2024年巴黎奥运会预选赛。2024年巴黎奥运会亚洲女足球队只有2张门票（2020东京奥运会东道主日本女足不参加亚洲区预选赛），届时中国女足、日本女足、韩国女足、澳大利亚女足及解禁的朝鲜女足等5支实力相当的球队将展开艰苦程度超乎想象的争斗。东京奥运会中国女足铩羽而归，今年亚洲杯夺冠但半决赛和决赛均在落后局面下完成逆转，倘想在世界杯预选赛闯进8强、在巴黎奥运会亚洲区预选赛中突出重围，除依靠强大的意志力完成坚守之外，技战术层面的实质性提升必不可少。

这是中国女足极度看重东亚锦标赛结束之后美国拉练的原因所在。按照中国女足的世界杯备战计划，7月28日全队由日赴美进行为期1个月的高强度拉练，届时在欧洲、美国俱乐部效力的沈梦雨、沈梦露、赵瑜洁等海外球员将与球队会合，共同完成约10场与职业联盟球队的对抗赛。对年轻球员的提拔、对阵容的打磨以及对技战术打法的完善，是中国女足在强大意志力背后必须完成的实力升级。

值得一提的是，原定于2022年9月在杭州举行的第19届亚运会确定延期至2023年9月23日开幕，中国女足在明年7月举行的世界杯前不再有通过正式大赛锤炼球队的机会，而从本届东亚锦标赛开始这一年的储备，就是中国女足征战世界杯赛的“家底”。

中国田径 新老交替 在路上

中青报 中青网记者 梁 璇

北京时间7月25日，在美国俄勒冈尤金举行的2022田径世锦赛结束。最后一个比赛日，中国选手贺相红以2小时24分45秒的成绩获得男子35公里竞走第五名，刷新了由自己保持的全国纪录。至此，53名中国选手在本届世锦赛征程结束，共夺得2金1银3铜6枚奖牌。

相比3年前多哈田径世锦赛的3金3银3铜，本届赛会，中国队斩获的奖牌有所减少，未能在竞走等传统强项中展现绝对优势，但男子跳远和男子三级跳远等项目创造历史性突破。女子铁饼时隔11年再度登顶、男子马拉松等多个项目刷新中国队在世锦赛最好成绩，老将的坚守和新人的突破均证明中国田径已具备“多点开花”的局面和整体向好的趋势。

意外之喜 不意外

中国队在本次世锦赛的最大突破来自男子跳远项目。25岁的王嘉男在决赛最后一跳将成绩提升了33厘米，从第五名瞬间跃居第一，惊天逆袭令他夺得中国男子跳远的世锦赛首金，打开了中国田径在田赛领域的新局面。

这次充满戏剧性的突破被大众视为意外之喜，但在国内田径协外籍教练兰道尔·亨廷顿看来，王嘉男的爆发早在意料之中，我觉得如果世锦赛在去年如期举行的话，他的成绩应该在8米40到8米50之间。预赛之后，我就告诉他，你能赢得冠

军，我知道他是现在中国男队中最有希望赢得金牌的。

和此前在短跑等项目上实现突破一样，男子跳远也是中国田径“十年磨一剑”厚积薄发的结果。2013年，中国田径协会进一步深化“走出去、请进来”发展战略，包括兰道尔在内的一批外教开始执教中国选手，而兰迪负责跳跃和短跑项目，他是苏炳添和王嘉男共同的教练。正是专业的理念和细致的训练方式，为中国田径一次次突破埋下伏笔。

本届世锦赛，为中国田径填补了另一个空白的是朱亚明，他以17米31获得男子三级跳远铜牌，这是中国队在该项目的首枚世锦赛奖牌。自东京奥运会夺得银牌后，朱亚明进入该项目奖牌榜竞争序列，世锦赛再入一枚铜牌，证明他并非昙花一现。

不同于国内其他专业选手，朱亚明从21岁才开始正式接受专业训练，在2015年加入辽宁田径队之前，他是校园里横空出世的“扫把僧”。2019年，他进入国家队的视野，由巴西名帅内里奥·莫拉、中方教练、体能师、科研人员等组成的专业团队，帮助他的训练实现了从经验化向数据化的转变。赛后，朱亚明第一时间和外教复盘，中国跳跃项目这次拿了两块奖牌，是非常好的开端，未来大赛亦有可能争取金牌，但这条路并不容易，还有很多事情要做。

本届赛会第二金来自女子铁饼冠军冯彬。与王嘉男相似，她在东京奥运会上资格赛折戟，此后经历了心理调适和技术动作的改进，重返赛场，她第一投就将自己

个人最好成绩提升了3.12米，成绩直接超越了名将奥尔曼在东京奥运会夺冠的68米98，一开始就“拔高”的门槛给其他选手带来压力，也为冯彬提前锁定冠军，重现了11年前老将李艳凤创造的辉煌。

此外，尽管未能登上领奖台，但多位老将的坚持也实现突破。36岁老将董国建以2小时11分14秒名列第23名，创造了中国男子马拉松选手在世锦赛上的最快成绩；女子撑竿跳，李玲在预赛和决赛中先后跳出赛季个人最佳成绩，并拿到第6名，创造自己六次征战世锦赛以来的最好名次。

优势项目亟须新人接班

2019年多哈田径世锦赛，中国队的9枚奖牌中5枚出自女子竞走，4枚出自女子投掷。本次世锦赛前，女子竞走和女子铅球被视为中国军团的主要冲金点，然而，这两个项目先后未能问金，凸显了老将坚守不易、新人亟待突破的现状。

从2011年开始，中国队始终未让世锦赛女子20公里竞走金牌旁落。但本届赛会，女子20公里和35公里两个项目均满额参赛，最终仅以切阳什姐一人独得两枚铜牌收官。

东京奥运会刚结束，全运会就开始了，密集赛程后，大部分选手都进入较长的调整期。中国竞走队教练对中青报 中青网记者透露，35岁的老将刘虹遇到不小挑战，去年全运会无缘奖牌后，她便表达过“这是阶段性最后一场比赛”的想法，但由于是卫

冕冠军，刘虹得以持外卡参赛，这位决定再拼一把的“妈妈选手”赛前恢复训练不到3个月，最终排名第五已经很难不容易。

32岁的切阳什姐自今年2月复出参赛后，在5周内收获3个冠军，强势回归的另一面则是“状态出得太早，没有恢复时间”。不过，从成绩来看，切阳什姐状态在线。本届35公里比赛中，她将自己今年4月创造的个人最好成绩大幅度提升，还创造了新的亚洲纪录。只是对手也在成长，在两个项目上均收获冠亚军的秘鲁选手加西亚·莱昂及波兰选手兹杰布洛，今后都将给中国队带来挑战。

年轻队员已登场，但和前辈们还有一定差距，需要更多具有含金量的比赛历练。前述教练表示，女子20公里竞走还有两名小将参赛，出生于1998年的马振霞获得第10名，00后选手吴全明排名第13位。男子方面，1998年出生的贺相红表现出色，他将个人最好成绩提升了近5分钟，敢打敢拼的作风值得所有年轻人学习。该教练坦言，度过调整期，延续正确的训练方法，中国竞走仍将发力，要让男队赶上来，女队重拾信心，团体上争取突破。

对新人的“呼唤”也出现在女子铅球及400米接力项目中。本次赛事，东京奥运会冠军巩立姣无缘三连冠，但这枚银牌是她参加8届世锦赛获得的第7枚奖牌。以前包袱一直在我身上，希望之后能有人扛起这面旗帜。巩立姣表示，以宋佳媛为代表的小将迅速成长，让她卸下不少心理负担。虽然本届赛会，宋佳媛排名第六，但25岁的小将仍处在上升

的参赛选手和中选球员的数量都有提升。2020年堪称CBA选秀大年，特别是其中多名大学生球员，诸如祝铭震、朱松玮、张宁、刘毅等，在CBA球队中已经有了比较稳定的出场时间。去年，共有87名球员报名参加选秀，其中43人是由中国大学生体育协会推荐的CUBA球员，共有30名球员被CBA俱乐部选中，而其中17人来自CUBA，总人数和被选中的大学生球员这两项数据都创造了历史最高。

心。希望在以后的比赛中合作顺利，西热主教练（同曦男篮）多多指教。王岚欽在荣誉状元秀后激动地说。7月24日，2022年CBA选秀大会，在青岛国信体育中心举行。本次CBA选秀大会，共有82人报名参选，其中35人为大学生球员。经过两轮参选，20人成功登陆CBA，其中12名球员来自CUBA联赛。从参选人数、选中人数等数据来看，2022年选秀大会都是历史第二。但从过程和结果来说，却很难用“选秀大年”去定义。王岚欽作为清华大学的后卫，在大学生赛场的能力已经被证明。两届CUBA总冠军与一届CUBA总决赛MVP的注解，让状元秀毫无悬念。但实事求是地讲，除王

岚欽和来自宁波大学的探花秀范汇滢外，其他被选中的大学生球员，在大学期间名气和能力，都和王少杰、朱松玮、张宁等师兄有着一定的差距，在CBA联赛立足的难度可想而知。选秀的过程，其实也印证了，今年的选秀大会，不论是大学生球员、海外球员还是港澳台球员，并没有太多出色的球员。首轮选秀，就有6队选择了弃权，分别是天津、北京、山西、浙江稠州、上海和浙江广厦。而第二轮，只有6支球队完成了选择，在北控选择了天津大学的后卫刘焱后，接下来12家俱乐部，无一例外选择了弃权。2015年，CBA选秀大会首次举办，共有20名球员参选，最终只有来自西北工业大学的方君磊中选。之后，几乎每年



王嘉男夺得中国男子跳远世锦赛首金。视觉中国供图

备受关注的还有400米接力，即便有苏炳添、葛曼棋等名将领衔，男队、女队仍双双无缘决赛。两队均派出以老带新的阵容，在东京奥运会班底基础上，女队首棒李贺及男队最后一棒陈冠峰均为00后选手，如何帮助年轻队员尽快完成衔接，是中国短跑目前面临的问题。

对我来说，继续跑下去的时间不会太长。赛后，苏炳添回顾了自2009年至今在中国接力队的13年生涯，在他看来，从亚运会冠军到奥运会铜牌，这个项目发展至极为不易，需要一代一代中国短跑选手传承及突破，我不希望项目刚起来，成绩又下去了。所以要让年轻运动员多参加比赛，希望在我们退下去之后，他们能够顶上来。

出征本届田径世锦赛的中国队选手平均年龄为26岁，与东京奥运会时相比下降两岁，阵容中有10名00后选手以及9名出生于1998-1999年的选手。据中国田径协会相关负责人介绍，本届世锦赛是巴黎奥运会周期的首个大赛，着眼长远，为巴黎奥运会储备人才、锻炼队伍是本届赛会中国田径队希望达到的目标之一。

CBA 选秀大会热闹背后有挑战



7月24日，状元秀王岚欽和CBA公司首席执行官张雄在选秀大会现场。视觉中国供图

中青报 中青网记者 杨 屹

不意外，CBA联赛首席执行官张雄最先念到的名字是王岚欽，这位来自清华大学的后卫，也成为CBA选秀大会举办以来，第100位入选中国顶级职业篮球联赛的球员。这是第八次选秀大会，我也是第100名通过选秀大会进入CBA的球员，特别荣幸也特别幸运，非常激动也非常开