2023惊喜不断 中国游泳蓄力再出发

中青报·中青网记者 慈 鑫

12月10日至15日，2023全国游泳锦标赛在山东济南举行，这是本年度中国游泳的最后一项大赛。张雨霏、覃海洋、李冰洁、潘展乐、杨浚瑄等中国游泳名将都在该次大赛上成为“多金王”，选手们的优异表现也为中国游泳队充满惊喜的2023年圆满收官。

今年的全国游泳锦标赛非常罕见地放在了入冬后的12月中旬举行。往年的这个时候，中国游泳队的主力队员基本上都已经开始冬训。之所以今年的比赛会在这样一个略显尴尬的时间举办，也与今年密集的赛程和两个月后就将举行的2024多哈游泳世锦赛有关。对于中国游泳队的两位“劳模”张雨霏和覃海洋而言，今年的赛程之密集远超以往——从7月的福冈开始，在半年时间内连续征战世锦赛、成都大运会、杭州亚运会、世界杯分站赛以及此次全国锦标赛。高强度的比赛节奏对于运动员来说是一个巨大挑战，但也是通过这一项一项大赛的检验，中国游泳选手交出了他们今年亮眼的成绩单。

覃海洋无疑成为2023年中国游泳的最大发现。他在福冈游泳世锦赛上夺得4金1银，成为历史上第一位在单届游泳世锦赛上包揽男子50米、100米、200米蛙泳金牌的选手。这个前无古人的成绩，使得覃海洋无可争议地当选2023年年度国际泳联最有价值运动员（MVP）。覃海洋还打破了男子200米蛙泳世界纪录。根据国际泳联近日公布的2023年游泳世界纪录被打破的统计，在今年15项长池游泳新的世界纪录的创造者里，覃海洋是唯一一名来自亚洲的选手。

覃海洋在男子蛙泳项目上已经成为世界级的王者，放眼明年的多哈游泳世锦赛和巴黎奥运会，唯一的悬念就是能拿几枚金牌以及能否了却他继续刷新世界纪录的心愿。

覃海洋在短短一年时间里成绩突飞猛进，连他自己都感觉不可思议，“在去年年底墨尔本短池赛的时候我都不敢想今年会有这样的历程，可以说有一点奇妙，但每一步都是稳扎稳打。”

覃海洋的教练、同时也是张雨霏的教练崔登荣，近日在上海体育大学参加学术交流活动时透露，体能与技术的突破是覃海洋大幅提高成绩的关键。体能、力量的训练，成为覃海洋日常训练的重要一环。崔登荣表示，以男子200米蛙泳为例，选手大约要完成80组蛙泳动作，如果只是前10组、前20组动作做得标准，后面的动作随着体力下滑而出现变形，运动员的成绩肯定会受到很大影响。此外，当一个运动员的技术出现问题时，教练如果只是反复让运动员针对问题进行单一训练，效果也未必好。运动员的体能、力量如果没有跟上，技术问题也就很难解决。

崔登荣介绍，在过去一年时间里，体能训练使得覃海洋的体重增加了6公斤。覃海洋的肌肉增加了，整个人看起来更加强壮。

覃海洋的训练方法也用在了张雨霏身上。不久前，一段张雨霏负重做引体向上的视频在网上流传，张雨霏作为一名女性运动员，她惊人的力量令人叹为观止。但这种高强度的训练正是像张雨霏这样的顶尖游泳选手的日常。

回首2023年，张雨霏同样收获满满，在今年一系列的国际比赛上，张雨霏共收获23金4银2铜，并与覃海洋携手拿下杭州亚运会最有价值运动员（MVP）。张雨霏给自己的2023年打95分，因为还是有些不满意的地方。在本次全国游泳锦标赛上，疲劳作战的张雨霏也出现了失手的状况。12月13日晚进行的全国游泳锦标赛女子200米蝶泳决赛上，张雨霏以0.02秒之差负于福建队的17岁小将陈露颖。在自己的绝对主项上意外失利，张雨霏认为这让自己学会了面对失败。不过，张雨霏对明年的世锦赛和奥运会仍然信心十足，“我在国际赛场上一定不会让大家失望”。

今年，中国游泳队另一个不可忽视的成绩来自潘展乐在男子短距离自由泳项目上的突破。在福冈游泳世锦赛上，潘展乐获得男子100米自由泳第四名并刷新该项目亚洲纪录。在杭州亚运会上，潘展乐的成绩更进一步，成为历史上首位在男子100米自由泳项目上游进47秒以内的亚洲选手，且他的成绩可以排进男子100米自由泳世界最佳成绩的前5位。

12月13日，2023全国游泳锦标赛男女4X100米混合泳接力决赛，沪苏浙鲁队夺冠。左一至右二为：徐嘉余、覃海洋、张雨霏、杨浚瑄。 视觉中国供图

男子短距离自由泳一向被视为是泳池中的百米飞人大战，但亚洲人距离这个舞台一直很远，之前偶有星光闪耀也总是昙花一现。19岁的潘展乐正在成为该项目上最有潜力的亚洲选手，他也期待自己在明年的多哈世锦赛和巴黎奥运会上能有新的突破。

本次全国游泳锦标赛让人瞩目的不只是众多名将的表现，还有一批新人涌现。在女子200米蝶泳决赛上爆冷战胜张雨霏的福建小将陈露颖，只有17岁。在女子200米仰泳决赛上，14岁的山东小将孙铭霞获得冠军，她也成为本次全国游泳锦标赛上年龄最小的金牌选手。

在一众年轻选手中，有一名被称为孙杨接班人的小将备受关注，他就是16岁的张展硕。在本次全国游泳锦标赛男子400米自由泳决赛上，张展硕以3分45秒11的成绩夺冠，这是近10年国内赛场男子400米自由泳仅次于孙杨的好成绩。同时，张展硕也成为继名将孙杨、张琳、郝运之后，国内历史上男子400米自由泳第四快的选手。本次比赛，张展硕还获得了男子400米个人混合泳金牌和男子1500米自由泳亚军，并获得了男子400米自由泳、1500米自自由泳和400米个人混合泳3个项目的世锦赛参赛资格。明年的多哈，也将是张展硕首次参加成人的世界大赛，他的表现如何，值得期待。

队友季新杰已经预测张展硕的未来不可限量。他说，“张展硕是不可多得的人才，年龄那么小就已经游到了我所企及不了的高度。我希望他能够越来越好，能接过中国游泳队男子中长距离自由泳的接力棒。”潘展乐更是直言，张展硕将是未来的奥运冠军。

2024年的2月2日，多哈游泳世锦赛将揭幕，也将拉开又一个游泳大年的序幕。留给中国游泳队只有不到两个月的休整时间，然后又将踏上新的征程。

本报北京12月18日电

CBA多项举措吸引球迷回归球场

中青报·中青网记者 杨 岫

12月16日，在深圳男篮主场对阵山东男篮的比赛中，现场大屏幕上突然播放了一段视频，视频的内容是小磊写给爸爸的日记，“我爸爸不单是一个篮球老师，还是深圳马可波罗队的吉祥物‘小猎豹’，我在电视上也看过‘小猎豹’，我觉得很酷，我想去球场看看”。

这突然的温情一击，让正在工作状态的“小猎豹”有些不知所措，在现场主持人的引导下，完全不知情的“小猎豹”，被引领到妻子和儿子看球的区域。主持人询问小磊现场看到爸爸工作状态时的感受，小磊大声地说：“我为爸爸感到骄傲。”之后，一家三口在现场深情相拥。

“这是我们设置的CBA家庭日的活动”深圳男篮副总经理鲁君在接受中青报·中青网记者采访时表示，“这个概念非常好，所以我们在了解到相关情况后，就决定设置这样一个环节，从现场看效果还是非常不错的。”

2023-2024赛季CBA联赛常规赛已经进行了将近1/3。根据CBA公司公布的数据，前10轮联赛比赛，现场总上座人数超47万人，场均上座人数超4700人。其中，新疆、广东、辽宁、北京、山西5家俱乐部所在主场场均上座人数排名前5。可以说，恢复主客场制后的CBA联赛，正在逐渐回归到所在城市的生活中，成为人们休闲娱乐的选择之一，进而拉动经济、助力城市发展。

事实上，本赛季CBA联赛的口号就是“以城之名”，以助力城市为主要诉求，以球迷观众的体验和感受为关切，增加赛事与球队所在城市的关联，营造更热烈的主场氛围。而家庭作为城市最重要的组成方式，为以家庭为单位的球迷提供更多现场观赛便利，可以算是CBA联赛吸引更多球迷到场观战的重要举措之一。

除此之外，CBA联赛还将以其他不同方式，吸引更多的球迷、不同的城市群体到现场观战，进一步扩大CBA联赛的影响力和美誉度。

据记者了解，北京北汽男篮会在12月22日主场和山东男篮的比赛中，邀请65岁-70岁的老年人群体来到现场，正式开启“请你来看CBA”活动。12月25日，北控男篮也将邀请北京健翔学校的特殊儿童前往国家体育馆观赛，而之后，其他CBA俱乐部也会陆续举办类似活动。

事实上，不论是对于CBA联赛公司，还是对于CBA俱乐部来说，重新回归主客场后的第一个赛季，如何吸引球迷重新回归赛场，都是最重要的课题。比赛过程是否精彩固然重要，但建立和所在城市不同群体之间的连接，也是吸引球迷的方式之一。从这个角度上说，不论是“小猎豹”、特殊儿童、老年人，还是医护人员、快递外卖小哥、建筑工人等各行各业的群体，都可以成为CBA的一份子。

本报北京12月18日电

国足西征亚洲杯力争八强

12月17日，上海，戴伟浚（左）与林良铭赴国足报到备战亚洲杯赛。 视觉中国供图

中青报·中青网记者 郭 剑

12月18日中午，此前一天在上海完成集结的国足一行近50人登上前往阿联酋迪拜的航班：集训名单上的26名球员除已经身在迪拜的蒋光太和等待土甲青年联合体育俱乐部“放人”的吴少聪，其余24人均在出征之列。按照备战2024年1月卡塔尔亚洲杯赛的整体计划，国足将由迪拜转场阿布扎比一直集训到1月7日再前往多哈，届时参赛23人名单也将随之产生（如果不出意外，第4顺位门将以及两名中场球员不会进入正赛名单）——这一段为期3周的赛前“冲刺”集训，将最大限度决定国足在亚洲杯赛场上的表现。

鉴于当地热带沙漠气候，2023卡塔尔亚洲杯赛定于2024年1月12日至2月10日举行。对于中国足球而言，这是一届意义极为特殊的亚洲杯赛：本届亚洲杯原定于2023年6月在中国举行，早在2019年12月亚足联宣布2023亚洲杯赛在中国举办，包括北京、天津、上海在内的10座城市承办这项赛事，但临近开赛的5月上旬，2023亚洲杯组委会突然宣布本届赛事易地举办，最终2022年刚刚举办过世界杯赛的卡塔尔在投票表决中胜出获得本届亚洲杯赛举办权——自此中国各级、各组球队便在亚洲赛场甚至主场赛事亦屡屡遭遇裁判“严判”，因而此番西亚作战，国足需要做好足够充分的准备应对赛场内外各种难题。

这并不是卡塔尔第一次承接亚洲杯赛，1988年和2011年，亚洲杯赛曾有两次在卡塔尔举行（中国只在2004年承办过1届亚洲杯赛）。1988年亚洲杯决赛圈10支球队分两组进行小组赛，小组前两名进入4强争夺战，由高丰文执教的国足以谢育新、马林、麦超、唐尧东、高升、董礼强为代表人物，球队小组出线后半决赛不敌韩国队，最终在季军争夺战中点球大战输给伊朗队排名第四。2011年亚洲杯决赛圈16支球队参赛，高洪波带领缺少核心骨干的国足，小组赛即遭淘汰无缘8强，包括全队跑动距离在内的多项技术指标排名靠后，这次惨败也让本土教练在很长一段时间内失去中国球迷和中国足协的信任。

事实上在2011年惨败之后的2015年和2019年两届亚洲杯赛中，国足的表现其实略有起色：2015年澳大利亚亚洲杯赛佩兰带队，小组赛3战全胜力压乌兹别克斯坦队挤掉沙特队昂首出线进入8强，尽管1/4决赛0:2不敌东道主澳大利亚，但亚洲8强的成绩总算及格。2019年亚洲杯赛极具戏剧性，决赛圈球队扩至24支，国足先后赢下吉尔吉斯斯坦队和菲律宾队，奠定小组出线进入16强基础，1/8决赛逆转泰国队晋级8强，不料面对伊朗队时0:3完败的糟糕表现使得老帅里皮现场发飙辞职，到半年后里皮再度拿起国足教鞭，中国足球已经如他所愿进入“归化”时代——在2019年亚洲杯震荡之后，高拉特、艾克森、阿兰、费南多、李可、洛国富、蒋光太等多名球员于当年入籍，除高拉特未能获得代表国足出赛资格，其余人等先后登场效力。

不过在国足备战本届亚洲杯集训名单当中，入籍球员只剩3人，其中包括2021年完成入籍手续的戴伟浚：和救急的“原巴西球员”相比，“英格兰青训出品”持续性更强，虽然蒋光太和李可已是30岁球员，但24岁的戴伟浚正在当打之年。

“我们这个团队现在信心十足，我们在过去几场比赛中有出色的发挥，球队走在正确的轨道上，大家非常团结，这是最重要的事情，我们希望能在亚洲杯上取得最好的成绩。”国足在11月世界杯预选赛客场逆转泰国队一役，化解掉主教练扬科维奇不少压力，面对即将到来的亚洲杯赛“8强指标”，扬科维奇并不“发怵”：“我们会利用好接下来的这段集训时间，在比赛之前做好百分之百的准备。”

和以往短暂的“飞行集训”相比，这段驻扎在阿布扎比为期3周的集训，对于扬科维奇来说几乎可以用“奢侈”形容。2023年国足总共打过10场比赛（友谊赛、热身赛各4场，世预赛两场），“病灶”在于球员体能储备和攻防转换的节奏：现代足球唯快不破，但受球员个人能力所限，国足转换枢纽的后腰位置功能过于单一，而一旦“平均年龄30岁”的阵容陷入僵局，主动寻求提速的可能性微乎其微。因此3周集训最先需要解决的难题，是帮助征战了整个赛季的球员尽快从疲劳状态当中恢复，以最积极的心态迎接小组赛硬仗。

在3周备战当中，国足拟定4场热身赛计划，其中与阿曼国家队的热身赛已经确定，另外3场热身赛对手大概率为当地俱乐部球队，以便国足球员在寻找比赛状态的同时避免不必要的伤病减员。

国足本届亚洲杯首战为北京时间2024年1月13日22时30分迎战塔吉克斯坦队，次战黎巴嫩队时间为1月17日19时30分，小组赛最后一战对手为东道主卡塔尔队，比赛时间为1月22日23时——作为二档球队，国足这样的小组抽签结果还算理想，倘能小组出线，1/8决赛对手大概率为阿联酋队，国足也有一战之力。

因此在经历了糟糕的2023年之后，2024年要在亚洲杯和世预赛36强赛双线作战的国足起码具备“起势”的信心——不过无数事实证明，国足能够唤回球迷信任的前提条件，还是认清现实“降低预期”，用最诚恳的态度投入比赛。

本报北京12月18日电

坚守在聚光灯外的跑酷“元老”王卫强

中青报·中青网记者 梁 璇

很少有运动像跑酷一样“含着金汤匙”横空出世，且始终不乏聚光灯。可站在灯光下，王卫强并不满足，他把目光瞄准在聚光灯照不到的地方。

2004年，法国著名导演吕克·贝松的影片《暴力街区》中，作为跑酷运动的创始人之一，主演大卫·贝尔在影片中一系列借助地形和道具跳跃、翻滚、快速奔跑的炫目操作让这项运动风靡全球。影片于2005年在中国上映，次年，一群中国年轻人就自发燃起这项运动的火苗，作为中国第一代跑酷爱好者，他们的身影出现在电影、广告、综艺节目甚至央视春晚。王卫强是其中之一，17年过去，“2006年那批人，现在还从事跑酷的只剩我一个了”。

“其实，更早展现跑酷运动的电影是吕克·贝松的《企业战士》，那时他已经把我们体能运动的基础理念放在了电影里，但直到大卫·贝尔参演《暴力街区》，跑酷才成功出圈。”“其实，跑酷运动起源于法语parkour，最早没有中文名，当时比较常用的说法是‘城市疾走’，后来媒体采访我们，觉得这个运动一边跑一边‘耍酷’，才逐渐有了‘跑酷’的说法。”王卫强一开口，便是跑酷运动资深推广者的逻辑，稍带“颠覆”色彩的科普，精准地戳中大部分人对跑酷一知半解的状况。

但在2006年，想被“科普”都是一件困难的事。练习武术10年，王卫强进入运动生涯的迷茫期，他想转换赛道，且敏感地捕捉到了时代渴望“冲刺”的节拍，“当时很多国外影片都在集中展示跑酷，成龙的功夫电影也在高光期，更重要的是2004年雅典奥运会刘翔夺冠，全民关注度极高，大家意识到，中国人也可以在这种翻越障碍性的项目中取得很好的成绩。”他记得，当时一门心思想了解跑酷，可打开QQ软件和贴吧，却不知如何搜索，最终他敲下两个字“特技”，不料却敲开了中国跑酷历史的门。

“人不多，但真的有人在玩儿。”王卫强记得，一个周六，在北京电影学院，被称为中国跑酷第一人的杜易泽和队友开始训练，现场还有外媒在采访拍摄。初来乍到，“我像跟屁虫一样跟着大家，他们做什么我就跟着做”。他尝试的第一个动作是蹬墙后空翻，“当时我连后空翻都不会，问了下方法就去尝试了”。他边琢磨边起脚，“结果一脚蹬完，一脑门儿就扎地上了”。大家迅速围过来关心，他站起来说：“没事儿，再来一次。”凭借武术功底，短暂尝试后，他完成了动作。记者问他：“练parkour多久了？”他直言：“今天刚到。”

作为第一批开山凿湖的人，勇气和热情就是他们粗粝的武器。“当时没有跳箱等道具，专业保护垫十分昂贵。”王卫强印象中，把土挖得松软一些，就是保护方法之一。在那样的条件下，杜易泽模仿《暴力街区》主人公的经典动作“楼顶飞跃”才更显不易。

在北京电影学院一幢6层高的教学楼楼顶，杜易泽来回徘徊，他试图跳到对面一幢4层楼的楼顶，两楼高差4米，间距约3米，“最难是他起跑的位置，是倾斜45度的，一条窄小的跑道，基本没有助跑空间”。王卫强曾站到过同样的位置，体会过杜易泽的处境。因此，当杜易泽纵身起跳，伸展开双臂腾空，稳稳落地后，

王卫强受邀到部队讲授跑酷技巧。 王卫强/供图

超高难度的冲击力真正将跑酷运动撞进中国公众视野中。

跑酷火了，王卫强跟随杜易泽等人开办了国内首家跑酷俱乐部，从此一发不可收拾，众多的商业演出和广告电影的拍摄，给跑酷运动带来了无限商机和发展，“传统唱歌跳舞的开幕式已经不新鲜了，很多商家愿意把跑酷作为开场秀，也更加吸引观众的眼球”。采访拍摄络绎不绝，高曝光把这群从事潮流运动的年轻人送上了春晚的舞台。

2010年春节联欢晚会，高光时刻属于解散多年的小虎队合体演唱，但王卫强的家人守候在电视机前，只为了等待舞蹈《追梦》中穿着紫色紧身衣一闪而过的身影。在舞台上升起的近10个高低不同的升降台上，他和其他十几名男生以跑、跳、前后空翻等动作，迅速越过这些障碍，将跑酷运动的可观赏性第一次正式搬上春晚舞台，这组令人目不暇接、热血沸腾的展示，让家人对那项“总受伤”“不务正业”的运动有了改观。

可王卫强也透露，自己险些错失了春晚的舞台。在排练时，导演让团队尝试一些新动作，他不慎右手脱臼，遭受了练跑酷以来最严重的伤病，无奈之下，他只能先入院治疗，积极康复，最终赶上了最后一次彩排。

登上春晚舞台，意味着跑酷将迎来更多关注，也将承担更多责任。王卫强意识到，跑酷有一定危险性，他们需要把跑酷真正的理念推广给大家，让大家不但能够享受到这项运动的快乐、刺激，也能够健康、安全地从事这项运动。此后，北京跑酷公社团队重新组建，开始培训有兴趣的成年人。为了理想的事业，2015年，不懂商业不懂经营的王卫强决定投资建馆，开始创业，可惨淡的现实渐渐让他意识到，“这几年，跑酷看上去很火，但更多还是在媒体上的曝光，现实中，它影响的还是小众圈层，尤其当人们整体缺乏主动运动的意识，它就很难有根基”。

第一次创业很快以失败告终，经历过一段打不起车、租不起房、藏匿于国贸三期楼顶俯瞰城市的日子，王卫强决定二次创业，“当时选址、管理、经营都不成熟，一心就想像电视剧《奋斗》那样，一帮朋友在北京有个乌托邦一样的地方，但现实是，在北京租个地方养活一群人是很难的”。他总结此前创业失败的教训，懂得去分析市场需求，学会在妥协和坚持中探索情怀和市场的平衡点。2020年，他将培训的目标转向了孩子，取得了意想不到的效果。

“练习跑酷能打开人的想象力，就像孩子搭建积木一样，一开始无从下手，但逐步摸索后，发现城市就像一个大型的游乐场，哪儿都是训练基地，创意可以随时开启。”王卫强表示，人们从小就会爬行、翻滚，长大后反而“忘”了这些技能，通过引导，可以让孩子学会怎么正确地利用爬行、翻滚、奔跑等技能，学会创造和自我保护，“通过训练可以有效培养和挖掘人的爆发力、速度、协调性等，当面对火灾、地震、车祸等紧急突发事件时，可以比普通人更快速应对”。

从北京体育大学毕业后，王卫强曾当过两年中学老师，但最终他选择回到培训市场，“我希望能带给孩子们更自主、更有引导性的训练方式”。他表示，在跑酷训练中，完成一个动作有很多种方法和渠道，“我教的方法或许更方便、快捷，但不代表它是唯一正确答案”。他愿意给孩子更多自由的空间，但通常在面对障碍时，“放弃”不能成为孩子的选项，“恐惧每个人都有，但跑酷人不同的就是需要直面恐惧，通过恐惧感激发自己的潜能，很多时候，阻挡我们的不是面前的障碍，而是内心的障碍”。

坚持17年，王卫强见证了跑酷在中国前10年聚光灯下的日子，也参与着将跑酷带入学校、部队、大众健身等聚光灯外更广大的领域，“新冠疫情之后，像滑雪、攀岩、滑板等户外潮流项目一样，跑酷爱好者明显增加”。他发现，主动参与运动的人群逐渐涌现，加上短视频平台等传播方式的变化，跑酷已经有了更多元的传播渠道，“现在来咨询的人问题都非常专业、很有针对性，不再是泛泛地了解”。

王卫强记得，北京电影学院那幢对中国跑酷有标志意义的楼被拆除时，他到现场“缅怀”，“当时想，以后没人能再去完成‘楼顶飞跃’的动作了”。但值得庆幸的是，北京等各大城市，逐渐为潮流运动爱好者开放了更多公园或角落。

本报北京12月18日电