

# 改写中国冲浪历史的15岁小将杨思琪

中青报·中青网记者 慈鑫

3月初在波多黎各举行的世界冲浪运动会上，15岁的中国小将杨思琪以稳定的发挥获得巴黎奥运会参赛资格，她也将成为第一位跻身奥运会冲浪比赛的中国选手。这名来自四川凉山的农家女孩，在9岁接触冲浪运动之前，甚至没见过大海。但这不影响她成为一名冲浪高手，并有望以自己的竞技表现，带动这项深受全球年轻人喜爱的时尚运动在中国进一步推广。

近日回到国内的杨思琪在接受中青报·中青网记者电话采访时，仍抑制不住对获得巴黎奥运会参赛资格的喜悦之情，她回忆，“我记得当时自己的手都在抖，真的太激动了”。

15岁的杨思琪9岁开始学习冲浪。她因为喜欢运动，在9岁那年请求练摔跤的舅舅给自己介绍一个体育项目。杨思琪回忆，本以为舅舅会把她介绍进跆拳道队，因为她表达过想练跆拳道的心愿，没想到的是，舅舅把她推荐进了帆船队。练了几个月帆船后，杨思琪转进了冲浪队。

那是2018年，中国冲浪队刚刚成立，这项在国外已有100年发展历史的极限运动，那时在中国才刚刚有了国家队。

杨思琪回忆，在自己第一次看到大海之前，见过的最大水域就是西昌的邛海，虽然名字也叫海，实际上只是一个湖。在海南第一次看到真正的大海，杨思琪忍不住惊叹。但因为不会游泳，杨思琪说自己最初是怕水的。在学会游泳之后，当杨思琪开始试着在冲浪板上踏浪而行，那种“非常刺激”的感觉才逐渐成为她的最爱。

教练罗洋评价，杨思琪的身体素质很好，力量比较突出，而且她在女孩子里属于胆子比较大的，敢于挑战困难。罗洋说，冲浪毕竟是一项极限运动，裁判比较偏爱敢于挑战困难的激进型选手。从这方面看，杨思琪是非常适合练冲浪的。

再加上杨思琪的刻苦品质，罗洋评价“她一向都是非常认真、刻苦地去完成教练安排的训练计划”，这些都帮助杨思琪在走上冲浪道路之后不断成长。

杨思琪在2022年、2023年世界冲浪运动会上分别获得了第29名、第31名，虽



当地时间2月23日，波多黎各，中国选手杨思琪(右二)与队友在2024世界冲浪运动会开幕式的倒沙仪式上。倒沙仪式是冲浪运动会的特有环节，来自世界各地的冲浪运动员把自己国家或地区的沙子集合在一起，有团结的寓意在其中。 罗洋供图

然两次冲击奥运资格未果，但是她的成长有目共睹。

此次在波多黎各参加2024年世界冲浪运动会，也是杨思琪最后一次冲击巴黎奥运会的机会。其实在开赛之前，罗洋就认为杨思琪还是有很大机会冲击成功的，“因为能够跻身奥运会的选手，之前基本上都已经拿到了奥运资格，在剩下继续竞争奥运资格的选手里，杨思琪只要正常发挥自己的水平，机会还是很大的”。

不过，此次比赛作为巴黎奥运会前的最后一次世界冲浪运动会，也是高手云集。

值得一提的是，本次比赛获得男子组和女子组团体冠军的国家，将会获得一个额外的奥运会参赛名额，因此竞争非常激烈。对于同场竞技的中国年轻选手来说，比赛压力还是很大的。好在杨思琪没有受到任何影响，稳定发挥了自己的水平，顺利拿到了奥运参赛席位。

对于2018年才成立的中国冲浪队来说，获得奥运参赛资格只是完成了第一个目标，其后，全力备战巴黎奥运会的任务已摆在眼前，中国冲浪还要在奥运会这样的世界大赛上努力向上，不断提高

自身的水平。

杨思琪将跻身巴黎奥运会，不仅为中国冲浪运动创造了历史，也意味着为中国冲浪运动的发展打开一个新的局面。

罗洋表示，从竞技层面来说，因为有了奥运选手，冲浪项目肯定会得到国家和地方体育局更多的支持。其次，专业运动员在大赛的优异表现，可以提升冲浪运动在国内的知名度，让更多的人了解冲浪，尤其是让更多的青少年知道冲浪运动。只有让更多人了解这个项目、喜欢这个项目，才能谈普及。

## CBA第三阶段 竞争性提升的背后

中青报·中青网记者 杨岫

“这样的失利是不可接受的，我不知道要说什么，我们本应该做得更好。”深圳男篮外援萨林杰在赛后新闻发布会上这样表示，而在离开时，他还重重地拍打了门板，以发泄心中的郁闷。

3月10日，深圳男篮在主场以106:111不敌同曦男篮。站在深圳男篮的角度，不难理解这是一场意料之外的输球。毕竟从排名和实力上，深圳男篮都强于对手。但对于同曦男篮来说，这可能并不属于一场太过意外的胜利，胜利对于他们来说，其实是有所迹可循的。

2023-2024赛季CBA联赛第三阶段上周拉开战幕，在已经进行的两轮比赛中，同曦男篮无疑是表现最出色的球队，他们连克浙江、深圳两支强队，如果算上第二阶段最后两场和广厦、北控男篮的比赛，他们已经取得了四连胜，目前以19胜22负的战绩排名第13位。

“我跟队员说，比赛是48分钟，这场比赛做得最好的，就是把比赛悬念拖到了最后5分钟。我们这几位小子球员的全场防守韧劲，比前两个阶段好很多。我也说了，你们在场上累了随时跟我讲，把我当成队友，哪怕玩命拼5分钟，下来休息2分钟，休息好了立马会让你再上去打。”

主帅西热力江在赛后的表态，在一定程度上道出了同曦男篮取胜的关键——后场阵容兵强马壮，特别是第三阶段一开始，王岚嵚的伤愈归队对球队帮助很大。

在因伤休战3个月后，王岚嵚在复出的两场比赛中，场均可以贡献25分，尤其命中率高达83.3%。而他对球队的影响不仅仅在得分上，有了王岚嵚之后，同曦男篮的速度更快、冲击力更强，球队可以在更长的比赛时间内，保持高强度的侵略性防守。如果再算上林葳、布莱克尼，同曦男篮不仅极具竞争力，而且比赛的观赏性很强。

当然，CBA第三阶段之所以竞争性十足，最大原因还是季后赛门票的争夺日趋激烈。

根据赛程，第三阶段总共有13轮比赛，从战绩和排名上分析，北京首钢、广州、山西、同曦、天津5支球队将会争夺最后3张季后赛门票，山东、福建、吉林3队落后一个身位，但也并未完全丧失竞争力。所以，第三阶段比赛一开始，这些球队就都在“拼命”。

北京首钢男篮第三阶段取得了两连胜，其中包括客场艰难击败了刘维伟率领的青島男篮。“首钢男篮在第二阶段结束后，战绩确实比较吃紧，所以第三阶段对于他们来说，确实没有退路了。”前中国男篮中锋焦健分析道，“打青岛队那场比赛，球队在关键时刻表现出的决心、韧劲、拼劲都是不错的，对重点人的防守和消耗也比较到位”。

凭借两场胜利，北京首钢男篮重新回到前12名，但季后赛门票的压力仍在。根据赛程，北京首钢男篮在接下来两轮打完吉林队和四川队后，会遇到一个长达10天的“魔鬼赛程”——他们将面对北控、上海、新疆、广东等实力不俗的球队。

“比赛打到这个程度，现在每一场比赛都很关键，对球队要求也很高，一些比赛必须要拿下，也要尽量拼下几场实力处于下风的球。”焦健说。

拼下尽可能多的比赛，其实对于季后赛边缘球队来说，是一样的策略。虽然结果可能并不都能尽如人意，但也实实在在地提升了比赛的精彩程度。山东男篮在和新疆男篮的比赛中，拼到第四节才敢放下来，全场比赛，他们投中了15个三分球，并且用不断变化的防守方式，影响新疆男篮的进攻节奏。

“老板”郭士强带队回到沈阳，广州男篮在比赛中一度领先辽宁男篮13分。之前一轮比赛，他们一度落后21分，但凭借顽强的韧劲，将比赛追至100平，但遗憾的是，广州男篮最后时刻被江苏男篮的蒋浩然绝杀。两连败，让他们的排名滑落到第11名。

能否进入季后赛，对于球队来说无疑是残酷的竞争，但从球迷的角度来看，肯定是比赛越精彩越好。

“剩下的比赛势必会越来越刺激，一方面是不少球队成绩相差不多，有机会进季后赛的球队肯定会竭尽全力，毕竟每支球队都有赛季目标。另一方面，很多明星球员伤愈归队了，比如曹飞、王岚嵚等，包括新老外援的出色发挥，相信比赛的观赏性会更好。”焦健表示。

本报北京3月11日电

# 新帅新人新理念 国足“吐故纳新”

中青报·中青网记者 郭剑

3月11日傍晚，除随队俱乐部前往日本征战亚冠联赛的山东泰山队7名球员，其余新一期国家队集训队24人在深圳光明足球训练基地，迎来新任主教练伊万科维奇执教的第一节训练课。距离3月21日客场挑战新加坡队的亚洲杯预选赛亚洲区36强赛还有10天时间，这是一场必须全取3分的实战考核，伊万科维奇面临的挑战和承受的压力，远远大于麾下的球员。

3月10日晚，伊万科维奇已经在深圳宝安体育场观看了中超联赛第二轮深圳鹏城队主场0:4不敌天津津门虎队一战。稍遗憾的是，在新帅圈定的31人集训名单中，并没有在这场比赛中头球破门的津门虎球员王秋明——本轮中超联赛共16粒进球，王秋明是唯一进球的球员——70岁的伊万科维奇的足球哲学，推崇积极进攻“哪怕需要冒险”，因此将于北京时间3月21日20时30分在新加坡国家体育场进行的这场“吐故纳新”之战，正可以检验新国足能否扭转亚洲杯3场0进球“锋无力”的糟糕状况。

“从我的执教经验和足球哲学来看，中国队需要踢得更加具有攻击性。我们需要提高球员们在场上的传球成功率，提高效率，让他们在场上更加积极。我们也要改变训练方法，在集训的这段时间里，我会与球员有更多交流，让他们更有信心，从而形成一种能够取胜的信念。”伊万科维奇说，“通过这段时间的观察以及对于中国球员的了解，我相信中国球员是有实力的，完全可以在亚洲占有一席之地。”

不过新加坡队绝非任人欺负的“软柿子”。尽管新加坡队在亚洲杯预选赛两轮0:5输韩国队、1:3不敌泰国队，出线已然无望，但火线换帅足以表明新加坡队并未打算放弃。此外新加坡队新任主帅日本小仓勉长期在日本国家队和国奥队担任助理教练，对亚洲足球的熟悉程度不亚于伊万科维奇，更何况小仓勉还有过世界杯晋级压力(其考核指标为今年年底10支球队参赛的东南亚杯锦标赛)，完全可以按照最为稳妥的比赛方式，为“只能取胜”的国足制造足够的困难。

“联赛刚刚开始两轮，球员需要通过集训来进入比赛状态，我们时间紧迫。”伊万科维奇说，“作为教练，我更愿意在球场上展现一种有激情的、充满冒险精神的比赛，要踢好比赛，必须要尝试冒险。在足球比赛中，结果是不可预测的，但是我们的足球哲学和足球理念是不变的。”

因此在国足新一期31人集训名单中，基本包括了国内具备较强个人攻击能

力的球员，包括扬科维奇时期无缘国家队的阿克森、费南多、李可3名外籍球员以及程进、王振澳、李源一这样没有进过国家队但是带有进攻属性的防守球员。

在出征新加坡之前，国足31人集训阵容将首先“瘦身”至26人，按照伊万科维奇



3月6日，山东济南，本赛季亚冠1/4决赛，山东球迷向曾执教山东鲁能队的国足新帅伊万科维奇致敬。 视觉中国供图

执教阿曼队时惯用的442阵型，中场球员的竞争最为激烈——国足中场历来衔接不睦，既难有效接应后卫化解险情，又难精准调度为前锋创造射门机会，更无僵持局面下利用远射和直接任意球机会威胁对方球门的能力与信心，因此这一期集训

一边，关注身体是否在朝着积极正向发展，“睡眠是否更好了”“白天工作疲劳度是否降低了”“运动能力是否提高了”等，他强调，这种更全面的评估有利于缓解甚至规避健康焦虑，帮助人们坚持养成健康的生活习惯，“身材管理不是一道马上要给出答案的数学题，不能操之过急”。

“操之过急”可能会让身材管理的进程走向极端，出现节食、过量运动等有损健康的“昏招”。刘佳表示，“少吃”不代表一味地追求降低食物热量，而是要少吃不健康的、复杂加工的食品，多吃一些天然、健康、营养丰富的食品；“多动”也不能一味加大运动量，“身体承受不了就会增加受伤的风险，从而又产生焦虑，后面就更难坚持了”。

一个数据有利于监测自己的运动是否过量。正常成年人静息心率大概在60-100次/分，“经常运动的人可能会低于60次/分，如果你坚持运动一个月后，发现自己的静息心率从70次/分降到62次/分，这可能是身体向好的一个表现”。但如果发现体重不变，开始加大运动量，身体缺乏充分的休息和营养充足，“你会发现静息心率可能连续几天都

然而，当身体发出确实“需要减重”的信号后，如何在数字面前保持耐心、评估自己的减重是否合理？刘佳透露，在科学的运动、饮食及睡眠等综合作用下，每个月减重7-12斤是正常范围，“如果减掉的脂肪比例为主体，就是最好的结果”。可大部分需要身材管理的人群，初期很难达到这样的理想状态，刘佳建议，此时可以把体重数字和外表变化暂时搁到

# 别把身材管理变成苦差事

——本报记者专访《热辣滚烫》体能总指导刘佳



扫一扫 看视频

电影《热辣滚烫》掀起一阵健身热潮。 视觉中国供图

一指标不具有说服力，“有的人被称作‘瘦胖子’，BMI指数正常，但脂肪比例高得惊人，这对健康的影响可能更大。”因此，体脂率也是不容忽视的指标之一，他给了一个相对宽泛的范围，“男性在10%-19%，女性在16%-26%”。此外，内脏脂肪指数和激素水平也应关注，“现代人生活压力大，情绪同样会影响身体的代谢能力”。

“重视健康、主动进行身材管理应该是长期存在的，既需要保持热情，又不能只依靠热情。”刘佳以减肥为例表示，不建议大众以“一定要瘦到多少斤”为目的，更要关注自己的综合健康状况，“三高”、睡眠质量差、关节负担等困扰我们的健康问题，很多都与肥胖有关，且呈现出年轻化趋势。”因此，除了个人的健康审美需求外，健康指标更是大众是否需要身材管理的参考依据。

通常情况下，BMI指数(身体质量指数，通过体重除以身高的平方计算得来，是世界卫生组织的标准，正常范围是18.5-24.9——记者注)是不少人对健身有基本了解的人群最常用的衡量指标。“但不是唯一指标。”在刘佳看来，一方面，该指标会随人的生活、运动习惯变化略有浮动；另一方面，评估综合健康情况，单

本报北京3月11日电

本报北京3月11日电