



一群平均年龄51岁的“姐姐”决定乘风破浪



赴新西兰参赛的上海粉红天使龙舟队队员。

周娣娜供图

中青报·中青网记者 梁璇

1个月前,19位统一身着粉色队服的女性出现在上海浦东机场,这群平均年龄51岁的“姐姐”准备飞往新西兰,在卡拉皮罗湖上完成一次真正的“乘风破浪”。

卡拉皮罗湖是世界顶级赛艇场地,曾举办过世锦赛等重要赛事。今年4月第二周,这儿成了全球乳腺癌患者龙舟邀请赛的赛场,来自全球36个国家和地区的74支乳腺癌康复者龙舟队和14支支持者龙舟队迎来每4年一次的聚会。

作为中国大陆唯一代表,上海粉红天使龙舟队这群曾罹患乳腺癌的“姐姐”将五星红旗第一次带到了赛场。两项比赛结束后,在缺少两名划手的情况下,她们在500米比赛中排第26位,200米排第12位。

这一结果“没有遗憾且令人欣喜”,因为比起真实赛道上的较量,她们从世界各地的参赛者身上看到,即便有乳腺癌存在,她们依然能夺回对身体的掌控权,在人生的航道上按自己的节奏前行。

队员沈梅看到不少七八十岁的参赛者,“她们笑称我们为baby(宝宝)”,看到拄着助步器的老太太还在赛前热身,看到全家上阵为参赛者助威,“在这里,输赢没那么重要,坚持运动超越自我才重要”。

“人最齐的一条船”

“太了不起了,她们连梦想成了现实。”作为队伍最初的发起人,国际乳腺癌龙舟划手委员会(IBCPC)中国代表熊北蓉以舵手身份见证了中国姐妹们的首次亮相,她很清楚,让乳腺癌幸存者重新找到对生活的热望,需要克服多少具体的困难。

由于害怕别人异样的眼光,65岁的熊北蓉曾向周遭隐瞒病情11年,但在龙舟赛场上找回的自信让她不仅改变自己,也帮助更多正在人生巨浪里沉浮的女性抓紧手中的桨——2017年,国际龙舟联合会第十三届世界龙舟锦标赛上,作为加拿大华裔,熊北蓉帮助加拿大队取得2金2银。中青报·中青网等媒体报道了她的故事,积极的社会反馈鼓励她站出来分享自

己的龙舟抗癌经历。

“不列颠哥伦比亚大学运动生理学家唐·麦肯锡建议女性可以通过划龙舟来进行乳腺癌的康复治疗,不仅有助恢复体能,也可降低患者患上淋巴水肿的风险。”熊北蓉表示,麦肯锡在1996年亲自建立起一支由乳腺癌幸存者组成的参赛队,所有这些参赛人员病后恢复良好,因此,组建一支中国龙舟队参加世界乳腺癌幸存者龙舟锦标赛是她最初的梦想。

2019年,周娣娜在微信群内看到上海要成立乳腺癌康复者龙舟队的消息,在乳腺癌术后康复的5年间,她始终在寻找适合自己的运动,尽管对龙舟一无所知,但一次分享会下来,去“凑热闹”的她被选为了队长,陡然间,她得解决最实际的问题,“没有资源、没有场地、没有装备,这样的一支‘三无’龙舟队该如何开展训练?”

此后半年,队伍几近名存实亡。周娣娜不甘心,在队友的支持下,她们四处奔走,最终对接上了各种资源:健身博士、退役教练、水上运动俱乐部。可冬训序幕刚拉开,突至的疫情却打乱了节奏,队员只能坚持线上体能训练,直到2020年6

月,才在上海培育龙舟运动俱乐部的支持下,正式开始水上训练。

增生龙舟俱乐部教练蔡桂远带过各式各样的队伍,有专业队背景的他发现,训练时人员不齐是很多队伍的通病,但这条队员大多不擅长运动的船几乎每次都到齐,“姐姐们积极性很高且付出了超出常人的努力。”他表示,划桨过程中支撑手角度不变是判断动作标准的依据,对普通人来说,难点在于身体协调性加支撑手的力量,可对于姐姐们而言,很多人的支撑手就是患肢,力量较小,“她们得花大量时间进行上肢力量训练和长距离的水上训练”,可不到一年,“几乎所有人的支撑手都特别好,甚至比常来训练的一些企业队伍都强。”

随着体能、技能不断上升,尤其对水患患肢的显著改善,龙舟运动的益处开始突显,队伍吸引了更多乳腺癌幸存者加入。“刚开始,凑一条大船,20人左右,现在能有50多人。”蔡桂远时常感受到队员的迫切,便反复叮嘱“耐心一点”,他希望姐姐们能把龙舟当作生活的一部分和康复的常态化手段,而非非只为了某场比赛,“坚持比什么都重要”。

一场粉色的聚会

但在体育故事的叙事中,总有些比赛会成为帮主人公抵达彼岸的浮标,尤其顾虑和犹豫出现时。

去年3月,上海因疫情封城,有规律的线下训练被迫改回线上。为了备战,在近两个半月里,家里的油桶、洗衣液桶、矿泉水瓶都成了临时哑铃,辅助大家完成线上体能训练。直到夏天来了,蝉鸣酷暑,姐姐们才重返水域,正式进行200米和500米的专项训练。

可到了确定参赛人选时,周娣娜却开始忐忑了,“队员大部分是70后,上有老下有小的,有的不放心孩子,有的家里老人身体不好。我女儿今年要高考,我也犹豫要不要去”。但大家都默契地没有开口,而是准时开始每一次训练,像一座运转精密的钟,一边摇摆一边努力保持节奏一致。但临行前,依然有两位队员因身体和个人原因无法参赛。

“我们参加过很多普通的龙舟比赛,和男选手、高校学生同场竞技,但每次都是最后一名,所以我们想看看,当所有队

伍在起跑线上,我们会处于怎样的位置?”周娣娜坦言,最初参赛的动力,是想为日复一日的训练找个答案。

比起浦东张家浜,卡拉皮罗湖水阔水深浮力强、风劲浪大难平衡。500米第一枪,队伍没发挥好,勉强晋级,可到了第二枪,适应了水域的姐姐们很快突围,遥遥领先,拿下了小组第一,她们的表现让解说员不停感叹:“中国队太强了。”可当全队期待再度惊艳时,组委会宣布,因天气原因,将不再举行该项目决赛,依据综合排名,姐姐们在74支队伍中排第26位。

“机会到来时,大家都会无限遐想,但变故出现后,能坦然接受更重要。”相较于未能冲击更好成绩的遗憾,周娣娜更记得其他国家的运动员边用生硬的中文说“中国”边竖起大拇指,“让我们觉得很骄傲。”她意识到,这项满场粉红色的比赛不仅是一场体育赛事,更是为乳腺癌幸存者打开的一扇窗。

在这扇窗里,澳大利亚队89岁的高龄选手仍在船头击鼓,和队友并肩作战;一位坐着轮椅的划手,被人搀扶着也要坐进龙舟参加比赛;欢迎晚宴上的男主主持人,特意蹬了双红色的高跟鞋上台;前来观赛的亲友中,不乏穿着粉色蓬蓬裙或将长胡须染成粉色的“大叔们”……这是周娣娜从未想象过的场景,“无论是选手还是支持者,都让我感受乳腺癌幸存者所渴望的诚挚同理心和强大后盾。”

在这样的赛场上,开放、乐观完全战胜了隐忍、病耻感,一个拥抱就能化解语言、肤色、文化的差异,人们为仍然活在当下而庆祝、也为故去的亲友思念追忆,曾经在患病期间介意的、禁忌的词汇成为可以深入讨论的话题,“龙舟像一条生命线,把全世界的乳腺癌幸存者和支持者都连在一起。”周娣娜希望把这种精神带回国内,甚至从上海辐射到周边城市中,“于我们而言,龙舟不完全是竞技运动,更是同舟共济的信念和生命历程。”

她希望越来越多乳腺癌幸存者能穿上粉色队服,“准确说是‘死亡芭比粉’,很少有能驾驭,但对一群经历过病痛、直面过死亡又战胜自我的人而言,这么闪亮的颜色,不就是我们生命的写照吗?”周娣娜说。



5月2日,浙江稠州金租队球员王奕博(前)、吴昊(右)防守深圳马可波罗队球员萨林杰。彭志刚/摄(新华社发)

中青报·中青网记者 杨帆

CBA总决赛考验裁判判罚尺度

2022-2023赛季CBA联赛的终极PK,5月8日晚在杭州奥体中心拉开大幕,是辽宁男篮成功卫冕,还是总决赛新军浙江稠州男篮创造历史,7战4胜的系列赛将给出答案,但如何让总决赛足够精彩,裁判判罚尺度将成为非常关键的一环。

5月6日晚,CBA公司一纸处罚公告颇为引人关注:浙江广厦俱乐部投资人楼明因为在社交媒体发表不当言论,被停赛5场罚款10万。5月5日晚,浙江广厦男篮在半决赛第5场系列赛中,输给了辽宁男篮无缘总决赛。赛后,楼明通过社交媒体发声:“输给对手怪自己技不如人,输得起!输给其他因素真的心有不甘!人在做天在看,愿那些心里有鬼的人不得安生!”

无独有偶,浙江稠州和深圳男篮的第5场系列赛,裁判的判罚也多次出现争议,并在赛后引发热议。

比如浙江男篮后卫吴昊在和外援赖特进行挡拆配合中,赖特有一个向前顶胯的动作,但裁判判罚想要挤过掩护追防吴昊前的深圳男篮队员卢鹏宇犯规。之后,第四节比赛还剩2分44秒,深圳男篮断球反击,跟进的周鹏抢到前场篮板后起跳,裁判吹响了犯规却没有给周鹏罚球,但周鹏有一个明显的投篮动作,此时,深圳男篮以82:86落后。

赛后,深圳男篮管理层也在朋友圈发文对此表达了遗憾,“我们很想突破历史,把总决赛带回深圳,我们的球员也尽力了,在内线核心沈梓捷有伤无法出战的情况下,把比赛悬念留到了最后一秒。”

在裁判判罚被热议的背景下,本赛季的CBA联赛来到了总决赛,而总决赛的判罚尺度,自然成了球迷和媒体关注的焦点之一。

“之前两组半决赛打得很精彩,而且悬念都延续到了最后,但裁判的判罚也确实出现了不小的争议,有点煞风景。”某专业教练告诉中青报·中青网记者,“总决赛肯定更受关注,裁判的压力肯定也会更大,在这种情况下,抓细节、不搞平衡、尺度一致就成了保障比赛精彩的关键。”

本赛季,CBA联赛在裁判判罚上全面与国际接轨,虽然过程中也出现了一些反复,但鼓励对抗的方向无疑是正确的。不过,从常规赛和季后赛的多场比赛可以看出,其中也存在着一些问题和隐患。

比如,对手部动作的判罚——一些拉拽动作的尺度究竟怎么把握,夹胳膊和反关节动作越发隐蔽,裁判能否及时发现,并做出正确的判罚,都考验着裁判员的临场执裁水平。

“现在球员打球都很聪明,有时进攻球员意识到防守球员侵略性很强,会主动把自己胳膊插到对手的胳膊和身体中间,而且现在在篮球比赛速度越来越快,这给裁判的判罚增加了难度。而反关节的动作,不仅容易造成受伤,更容易引发球迷的冲突。所以,出现问题时,能否抓得住、抓得准,对比赛顺利进行非常重要。”该专业教练表示。

除此之外,还有一些吹罚细节上的掌控。比如,投篮出手时是防守球员犯规,还是进攻球员扩大自身圆柱体范围,封盖是否形成干扰球违例,技术犯规、违体犯规的尺度是否一致等,都是容易引发争议的判罚领域。一旦掌控不好,就会影响两支球队的比赛势头及比赛进程,比赛的精彩程度势必会大打折扣。

中国女足持续发展还靠“小花”破土

中青报·中青网记者 郭剑

5月10日和5月14日,正在进行的女超联赛将按计划完成第九轮、第十轮赛事后暂停,可为备战今夏女足世界杯的中国女足留出足够“赛前冲刺”时间——下周新一期中国女足集训队将在上海集结,迎接世界杯备战的最后也是最关键阶段:在接下来的将近两个月的时间里,中国女足既要提升攻防转换速度,还要适应更高级别身体对抗,力争在小组赛中实现既定目标,拼下一个出线名额。

中国女足世界杯小组赛先后3个对手丹麦队、海地队、英格兰队,均在最近两年展现出极为良好的竞技状态,而受到伤病困扰的中国女足,今年2月和4月两次海外拉练,与瑞典队、爱尔兰队、瑞士队和西班牙队的4场热身赛战成2平2负,更让人看到她们与欧洲女足强队之间的差距。

欧洲女足近年来的迅猛发展,以及美洲和非洲女足运动的发展,首先得益于社会基础认知,当地对于“女孩子积极参加体育锻炼”、具象对于“让女孩子踢球”的支持和鼓励态度,自然而然促成职业俱乐部层面和国字号球队层面的强大竞争力——5月2日,阿森纳女足在酋长球场迎战沃尔夫斯堡女足的欧冠半决赛第二回合比赛,上座人数达到60063人,排在女足欧冠上座人数第四位。这份榜单前3名均在巴萨女足主场,去年的91648人

和91533人,今年4月的72262人,充分说明欧洲民众对于女足运动的“开放式”接纳。

“近几年欧洲女足的爆发确实令人吃惊,她们的技战术水平到了一个很高的层次。但是根据我带队的经验,我们其实在U系列小年龄段和她们差距不大,打过的很多比赛证明了这一点,但是从U17再往上,她们打的比赛质量就比我们强很多了,毕竟欧洲足球底蕴非常深厚,所以这段时间是她们成长最快的时候。”去年带领中国U17女足征战U17世界杯的主教练王安治说,“所以从U15国少到U17国青,我们以前有段时间重视不够,现在情况已经有所改善,通过学习,大家对青少年女足的认识也不一样了。”

去年疫情背景下,中国U17女足历经坎坷在疫情后亮相,虽然身处死亡小组遗憾出局,但球队展现出的拼搏精神和积极进取的战术执行赢得广泛认可。

“完全以成绩为主导的成年队和职业队,其实有需要的时候屯重兵在后场严防死守没有任何问题,因为教练就要一个结果,我们看世界杯也是这样,越到关键比赛铁桶阵越多,但我们青少年女足的比赛,不能这样去带孩子。”王安治说,“局

限在后场破坏很简单,但青少年的比赛,我们要教给孩子更多的东西,特别是如何理解比赛,我们通过战术去练体能、技术、意识,我们做得越多锻炼价值就越大,这样的话到成年队,就会看出球员的质变,她们会更有效率,更懂得限制对手,其实我们身边,亚洲这些女足强队,U系列的年龄段,也是这么练的。”

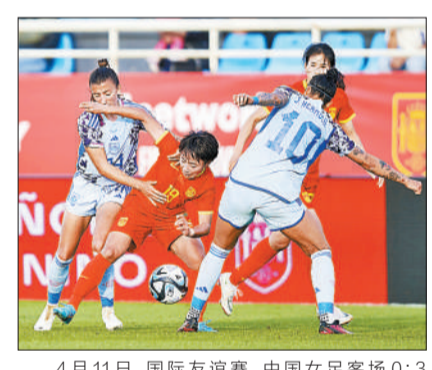
和世界杯任务相比,中国女足今年面临的更大困难是为2024巴黎奥运预选赛。巴黎奥运会女足亚洲区预选赛第二阶段将于今年10月底举行,鉴于亚洲只有两个出线名额,却有中国、日本、朝鲜、韩国、澳大利亚等国多支水平相近球队参加竞争的残酷赛制,中国女足出线难度相当之大。

“我们的优势在于女足这个体系的整体性不错,上下相对统一,尤其上海、江苏这些地方依靠体校系统吸收了不少愿意踢球的女孩子。很多家长说虽然女孩子当职业球员非常苦,但孩子就是被女足精神感动了,有‘铿锵玫瑰’的榜样,她们就是喜欢踢球,想好好踢球,进国家队为国争光,动机非常单纯。”王安治说,“另外在国内的女足比赛数量,尤其是青少年阶段女足的比赛数量也比以前多了不少,

国家级别的就有小学年龄段的‘希望杯’和中学年龄段的全国锦标赛,另外今年的中国青少年联赛也‘扩招’到小学组了,再加上各地自己组织的比赛和民间的比赛,可以说大家正在努力给爱踢球的女孩子创造比赛机会。”

以打通壁垒为原则、“混编”进行的第二届中国青少年足球联赛,女子组共设立多达9个年龄段赛事:从小学阶段的U8、U9、U10、U11、U12等6个年龄段比赛,到初高中U14、U16和U18等3个年龄段赛事,再到与职业序列完成接轨的大学生年龄段赛事(暨全国女子足球乙级联赛),已为热爱足球运动的女孩子提供了国内最大规模的赛事平台。由于小学阶段赛事以鼓励小女足球队参与为主,目前尚未有汇总相关数据,但初高中阶段女足数量已有大幅增长:经过各地区预赛筛选,3个年龄段参加全国总决赛第一阶段的球队数量分别为43支、38支和26支,参赛人数约2500人。尽管数字看上去并不十分亮眼,但倘若计算女足乙级联赛人数,亦可看出女足人才储备存在进步空间,而赛事管理运营机构的主要任务,无非创造更多机会让热爱足球的女孩子上场奔跑。

因此在中国女足(成年队)今年三大



4月11日,国际友谊赛,中国女足客场0:3不敌西班牙队。图为西班牙球员拦截中国前锋张琳艳。视觉中国供图

张之臻母亲眼中的“散养”成才路



当地时间2023年5月2日,西班牙马德里,在2023马德里网球大师赛第九轮的比赛中,中国选手张之臻2:1战胜美国选手弗里茨,成为首位闯入大师赛男单八强的中国选手。视觉中国供图

中青报·中青网记者 慈鑫

5月的马德里,中国男子网球又一次迎来高光时刻,张之臻在这里连创多项个人和中国网球的纪录,即时世界排名也跃升至第69位。如果从去年10月24日张之臻成为首位跻身男单世界排名前100位的中国大满贯男子网球选手算起,曾长期默默无闻的中国男子网球正以前所未有的速度更新着形象,张之臻、吴易昺、商竣程等新一代球员冉冉升起,预示着中国男子网球的未来充满无限可能。

与此同时,作为国际主流体育运动之一的网球,也越来越受到中国家长的追捧。培养一个孩子走网球的道路,需要家庭付出无尽的心血和数额不菲的金钱。如何让孩子在网球的道路上走得更长更远?张之臻的成长经历或许不具典型性,却很有启

发意义。

北京时间5月5日晚,张之臻止步马德里大师赛男单四分之一决赛,但他在本次比赛中的表现已足够耀眼。包括他接连战胜男单世界排名前30、前20、前10的球员,接连刷新中国男子网球选手在大师赛的最佳成绩。

而张之臻的今日成绩完全超出了母亲秦唯的预料。在接受中青报·中青网记者专访时,秦唯忍不住自嘲道,“我们最早只是想着,之臻能靠网球获得一个谋生技能就好了。”

张之臻出生在一个体育家庭,父亲张卫华是足球运动员,母亲秦唯是射击运动员。秦唯回忆,生下张之臻之后,她就想过“希望儿子今后要么成为运动员,要么参军”。秦唯说,“在之臻出生的那个时候,‘妈宝男’的现象已经出现,我不希望我的儿子是那个样子。”

所以,在张之臻很小的时候,秦唯就带他尝试体育运动。从最初学游泳,到在他四五岁的时候开始学习网球。

秦唯回忆,张之臻接触网球运动完全是因为有熟人介绍这样一个偶然的机会。在张之臻练习了一段时间网球后,网球教练告诉秦唯,张之臻是具备走网球专业道路的条件的,尤其是预估张之臻成年后身

高不会低于1米8。

2000年前后,网球在中国还属于极为小众的运动,秦唯之所以认可了教练的建议,主要是基于孩子可以通过体育成才的角度考虑。秦唯说,“我本身就是运动员出身,通过体育特招考进的大学,完成大学教育之后平稳、顺利地找到了理想的工作,一直干到退休。我认为,人才的培养通道有很多条,一个孩子不是只有一门心思都在学习上才能成才。”

秦唯回忆,当时她跟网球教练结合张之臻的训练情况和身体条件分析,张之臻走网球这条路未来进入到上海市网球队的机会应该是很大的,而且进到市队,就有可能通过体育特招考上一些体育类高校。另外,网球培训、网球陪练这些工作当时在上海都已出现,且薪酬不菲,秦唯笑着说,“即便是从最现实的角度考虑,之臻有了网球这个技能之后,至少未来养活自己不成问题。”

决定要让孩子走网球道路之后,秦唯考虑要让张之臻在上小学时就能跟随上海市青少年体校的网球教练训练,为此,她把家搬到了上海市徐汇区,就是为了张之臻能就近训练。

在张之臻参加网球训练时,秦唯说从未向孩子灌输过必须拿第一的想法,“因为觉得孩子今后能有网球这个特长就好,没

想过他能取得怎样的比赛成绩。”可能也是给了张之臻较为宽松的环境,即便他在网球队里一直不算冒尖,但也能保持在中上水平。秦唯说,在每年都有孩子被少体校淘汰的情况下,张之臻一直保持在中上水平非常重要,否则,只要被队伍淘汰了,也就不可能有后来的成绩。

张之臻在小学四年级的时候被上海市网球队选中,从此成为一名专业运动员,在完成学业的同时开始了更加专业的训练。秦唯回忆,当时身边很多朋友在得知张之臻进入网球队时表示不理解,“可能家长们都觉得只有孩子未来考上名牌大学才是出路吧,而我早早给孩子选择了另一条出路。”

其实,等到2013年全运会,当张之臻与吴迪搭档,在辽宁全运会上夺得男子网球双打冠军,以未满17岁的年龄成为年龄最小的全国网球冠军时,名牌大学也随之向张之臻伸出了橄榄枝。2014年,张之臻以体育特长生身份被上海交通大学录取。张之臻这条以体育特长生进入大学的道路,与秦唯的预计完全一致。

回想起张之臻的一路成长,秦唯认为,还是希望更多的家长能够认同体育成长这条路,同时,又不能过于功利,秦唯说,“一直到之臻的世界排名闯入前100位之

前,我都没有想过他会在职业网球道路上走多远”。

张之臻的网球之路有幸得到了运动队的保障,这也是秦唯认为的关键因素之一,“如果没有运动队提供的保障,以现在少儿网球培训动辄几百元一次的训练费,我想我也不会让他走网球这条路,普通家庭肯定承受不起。”秦唯介绍,张之臻至今只在2022年花过大约100多万元,这主要也是他在水平达到更高之后,肯定需要花更多的钱来聘请教练、体能师等,不过这100多万中的大部分也来自张之臻近几年的商业赞助,家里出的并不多。

对张之臻的网球发展从来不提高要求,以“散养”为理念的秦唯,在一些大方向上则有明确要求,比如作为一名中国网球运动员,回报国家、争得荣誉的事情,秦唯要求张之臻从国家都不能缺席。所以,代表中国队参加戴维斯杯等赛事,只要国家队召唤,张之臻一直都视其为自己的使命。对于职业网球运动员,每一场职业比赛都代表着排名和奖金,以至于有些运动员会拒绝为国家队效力,但这样的事不会发生在张之臻身上。这就回到了秦唯认为的一个男孩应该参军或成为了一名运动员的原因,这种荣誉感、责任感是一个男孩成人成才所不可或缺的素质。