

因为热爱 所以坚持

——访中国花样滑冰运动员张昊

范娅

7月15日晚,首都体育馆内的冰面泛着寒气,成了北京这个炎热的夜晚里的一个好去处。对于都灵冬奥会银牌得主、中国花滑运动员张昊来说,这里更具特别意义:在这个由中国花样滑冰名将申雪、赵宏博于2010年参与创立的世界级花样滑冰表演平台——“冰上盛典”上,他将迎来和新搭档于小雨的首次公开表演。

经历过10年前都灵冬奥会的辉煌,也经历了状态起伏,今年32岁的张昊,因为热爱花样滑冰,选择坚持下来。在接受本报专访时,他表示,希望继续坚持下去,并能出现在两年后的平昌冬奥会以及2022年北京冬奥会上。

再出发

14日的“冰上盛典”发布会后,本报采访到了张昊。采访结束后他还要继续进行紧张排练。“不好意思,我刚刚在记动作。”下了舞台的张昊说。担负着几套节目演出任务的他在发布会上还一直在记动作,甚至忽略了主持人的提问。

15日晚上,张昊和普鲁申科、约翰尼·威尔、金博洋、于小雨、彭程、金杨等国内外花滑名将,在首都体育馆携手为现场观众献上了一场名副其实的冰上视听盛宴。

张昊可谓“冰上盛典”的常客,从2010年的第一届到今年第七届,他每年都会如约向观众献上表演。但是,本次演出对于张昊来说有特殊意义,既是告别过去,也是展望未来。告别是指这将是最后一次搭档彭程,展望是指首次新搭档于小雨公开表演。

当晚的表演,张昊、于小雨、彭程和金杨首先出场,最为令人难忘的是交换搭档的瞬间。身着黑色演出服的张昊站在原地,看着彭程向金杨滑去,与此同时新搭档于小雨也向他滑来。伴随着一曲《Say Something》,现场观众一同见证了张昊的“再出发”。

接着,他和于小雨带来短节目《永恒的火焰》,这也是他们新赛季用于比赛的短节目,虽然出现了小失误,但是他们用饱满的情绪感染了现场的观众。

值得一提的是,张昊还和“冰上妖姬”约翰尼·威尔合作了一首中国歌曲《卷珠帘》。表演中张昊的阳刚和威尔的妩媚配合得恰到好处,这也是他们继2014年首度合作《霸王别姬》后再次携手。早在14日的发布会上,威尔就毫不掩饰对张昊的推崇,“张昊是我欣赏的单人滑男伴,他的力量很强,对我的单人滑有很大帮助”。

陷低谷

2012年,和张昊搭档了14年的张丹选择退役。当时,张昊已经获得多项世界大赛奖牌,其中包括2001年世界青少年锦标赛金牌、2006年都灵冬奥会银牌,可谓功成名就。同时,他还面临着伤病困扰,一度陷入是否

退役的两难选择。最后,在父母和教练的支持下,他选择坚持,“主要是因为热爱,我也觉得自己还有这个能力。”张昊说。

后来,国家队为他选择当时年仅16岁的彭程做搭档。张昊知道换新搭档的困难,因为不同的搭档有不同的特点,在做动作时需要找到不同的发力点,还要适应彼此不同的习惯。但他做好了一切从零开始的准备,甚至做起了“助理教练”,帮助搭档从基础开始,一点点改善动作。

遗憾的是,此后的几年里,这对搭档在世锦赛的成绩一年比一年差,难以再现当年张丹/张昊搭档时的辉煌。尽管从高峰一下跌入谷底,还有伤病缠身,张昊仍凭借着对花滑的热爱坚持下来,并且对自己和搭档始终抱有信心,对奥运会奖牌始终充满渴望。按他自己的话说,“我不甘心”。

勇追梦

今年4月,国家队将彭程/张昊、于小雨/金杨两对组合拆分重组,张昊的搭档换成了经验丰富的1996年小将于小雨。搭档以来,两人经过磨合,已完成大部分动作,但是在三周跳等难度系数比较大的动作上还缺乏一点稳定性。至于难度更大的四周跳,张昊坦言,还需要一段时间的熟悉和练习才会尝试。

生活中,张昊像哥哥一样照顾于小雨;在训练场上,他和他分享自己的比赛经验。张昊用“两口子过日子”来比喻和搭档的关系,“两口子要是一产生矛盾就吵,不就离婚了嘛,滑冰也一样,没有必要因为动作完成得不好而争吵,反复练习就好,互相包容最重要”。

作为花滑队曾经的“三驾马车”(申雪/赵宏博、庞清/佟健和张丹/张昊)的其中一员,他希望在队伍里能起到精神领袖的作用,为年轻队员做好表率,带领花滑队的年轻运动员向奥运金牌进发。换搭档之后,张昊将目光首先瞄准了2018年的平昌冬奥会。至于2022年在家门口举行的北京冬奥会,他也充满期待。

今年32岁的张昊,参加双人滑比赛已经18年。如今,他带着热爱、责任与坚持,仍滑行在追梦的路上。



张昊(右)和搭档于小雨在表演。白宇摄



张昊(左)和搭档彭程在表演。白宇摄

张昊
(中国花样滑冰队运动员)

出生地:哈尔滨市
出生日期:1984年7月6日
毕业院校:哈尔滨体育大学
身高:181厘米
体重:85公斤
主要奖项:2006年都灵冬奥会花样滑冰双人滑银牌,2010年四大洲花样滑冰锦标赛双人滑冠军

奥运热身需要实验精神

彭训文

这几天,即将参与里约奥运会的各国军团各代表队纷纷抓紧最后机会热身,比赛一场接着一场,不过成绩有好有坏,让体育迷们有些雾里看花。

比如,中国男篮刚刚在中欧对抗赛里大胜黑山队,但在上个月欧洲拉练和本月斯坦科维奇杯洲际篮球对抗赛里,他们则惨败给意大利队、加拿大队、尼日利亚队。中国女足的姑娘们则在此前的热身赛里0比3完败给法国队。国乒方面,过去3天,男女队分别进行了两轮奥运前的队内热身赛,结果男女奥运队都吃了败仗。

有人质疑,各队的起伏为何如此之大?这样的状态到了奥运会可咋整?其实,大家不必太过担心。

自运动员职业化以来,体育大赛到来前,各国均已将以赛代练作为固定“曲目”。尤其像篮球、足球等多人参与的项目,单纯靠训练往往不足以发现问题和检验效果,必须适当打一些比赛,有些环节更是非要通过实战才能解决和提高。

当然,热身赛的对手、时机、地点很有讲究,怎么样在热身赛中做好实验,最大限度发现自身问题并获得提高,这是最考验各队功夫的地方。以中国男篮最近的热身计划来看,测试一些人员搭配和技术实际演练的效果是目前的重要任务,但此次中欧对抗赛的对手实力被媒体吐槽“不太给力”。此番和我们对阵的法国、阿根廷、德国等队,实际都是二队,有的还是临时拼凑的。这样的比赛的确积累了信心,但考虑到中国男篮在里约奥运会中将面对美国、澳大利亚等豪强,这样的实验效果有待观察。

倒是中国女足,主帅布鲁诺·比尼接手球队后,在人员和阵型上大胆“实验”,取得了不错效果。在此前的热身赛中,比尼把自己的执教理念和队员的特点结合起来,同时给予球员足够的表现机会,激起了球员之间的良性竞争。因此,虽然经历艰苦集训,在女足队长任桂辛因拉伤退出后,比尼依然在排兵布阵上显得游刃有余,在与法国队比赛中,替补登场的李影表现出色,解了球队燃眉之急。

应该说,热身赛的意义就是为大赛热身,这一点非常重要。正如国乒女队主教练孔令辉所说,热身赛就是热身赛,奥运会上赢就成了。通过热身赛,不仅要发现并解决运动员的技术缺陷,非常情况下,还要学会培养他们扬长避短的能力,调整状态的能力,以及控制自身技战术状态的能力。国乒为奥运选手们挑选的都是针锋相对的对手,就是希望让他们在紧张和平和的心态间找到平衡。

当然,有经验的运动员会自己实验并选择适合自己比赛的策略,既不轻看热身赛,也不在热身赛中把气氛弄得剑拔弩张。

运动员在什么状态下最容易出成绩甚至超水平发挥呢?这是一个庞大的课题,但我想,做到张弛有度一定有帮助。做个类比,这就像高考前的摸底考试或者月考,每次考的都不一样,成绩当然会有不同,但经历过这些大大小小的考试,心理承压能力得到锻炼,对自身水平也能做到心中有数。于奥运会来说,这就是热身赛的价值。



中俄游泳健儿横渡黑龙江

据新华社哈尔滨7月16日电(记者王建)作为全国“7·16”全民游泳健身周系列活动之一,黑龙江省第四届、黑河市第十四届横渡中俄界江活动,16日在中国黑河市和俄罗斯布拉戈维申斯克市同时举行,来自中俄两国的300名游泳爱好者成功横渡黑龙江。

据了解,今年参与横渡的中方代表团人数达到200人,来自湖北、安徽、浙江、辽宁等全国11省(区)市20多个城市,年龄最大的65岁,最小的18岁。

丝路汽车拉力赛进入中国



7月16日,2016丝绸之路国际汽车拉力赛结束了俄罗斯和哈萨克斯坦境内的赛程,正式进入中国。图为G能量车队赛车驶出霍尔果斯口岸。

新华社记者 夏一方摄

环青海湖自行车赛鸣枪



7月17日,第十五届环青海湖国际公路自行车赛在西宁鸣枪开赛。在第一赛段西宁绕圈赛的比赛中,来自甘肃银行队的米格尔·安赫尔以2小时20分26秒的成绩夺得冠军。

图为城市绕圈赛现场。本报记者 王霞光摄

明星外教扎堆中甲联赛

外来和尚怎么念好中国经?

本报记者 刘 晓

中超联赛激战正酣,中甲联赛同样引人关注。除了激烈的冲超名额争夺,来自世界各地的明星教练同样让中甲联赛增添了不少星味儿。

不过,别看只是中国的二级联赛,中甲联赛并不是明星教练随便“砍杀”的“练级场”。要想在中国“打怪升级”,这些外教们还真得“长点心”。

里皮“三弟子”中国再聚首

里皮离开了中国,但他的弟子们跟随恩师的脚步踏上了中甲赛场。如今,活跃在中甲赛场的天津权健队主教练卡纳瓦罗、武汉卓尔队主教练费拉拉、深圳佳兆业队主教练西多夫都曾在里皮手下效力。以这样的方式在中国重逢,恐怕很难有人想得到。

值得一提的是,里皮“三弟子”都是在联赛中接手战绩不佳的球队,担当“救火队员”的角色。不过,3人的任务与处境却各有不同。

折戟广州恒大的卡纳瓦罗,曾短暂在沙特联赛执教,却同样遭遇了“被下课”的命运。赋闲的卡纳瓦罗没有如外界传言一样加入意大利国家队担任助教,而是让人颇有些意外地选择回到中国。

回归中国的卡纳瓦罗终于开了个好头。上周六,他率领天津权健队客场3比0完胜湖南湘涛队。自卢森博格离任以来,球队已经实现了联赛6连胜。一方面,在积分榜上追到了第二名的位置,重新进入了冲超集团;另一方面,卡纳瓦罗凭借自己的个人魅力将球员重新团结在一起,发挥了这支“中甲恒大”应有的水平。

与“二进宫”的卡纳瓦罗相比,荷兰球星西多夫执教深圳佳兆业队更让人意外。尽管曾在2014年执教AC米兰,但红黑军团的糟糕战绩也让这名“嫩帅”出师不利。

不过,在中甲,西多夫也变成了幸运儿。从换帅前的两连败,到上任后的两连胜,西多夫享受到了“换帅如换刀”的红利。4比2大胜上海申鑫后,深圳队距离榜首只有6分,距离第二名的天津权健队也不过4分的差距,升超还有戏。不过,要挤掉北京人和队、青岛黄海队、大连一方队等对手,对阵容并不豪华的深圳队来说,并非易事。

另一名意大利明星教头费拉拉,执教经历要比卡纳瓦罗和西多夫丰富不少。他曾在意大利国家队辅佐过里皮,也曾担任意大利U21国家队、尤文图斯队和桑普多利亚队的主教练。此番执教武汉卓尔队,外界对他抱有不小的期待。

不同于天津与深圳队,武汉卓尔队在如今的中甲联赛有些无欲无求。接手球队两轮,费拉拉带来了新的战术,取得了1胜1负的战绩。对费拉拉而言,如何让这支处于联赛中下游



天津权健队主教练卡纳瓦罗

武汉卓尔队主教练费拉拉

深圳佳兆业队主教练西多夫

的球队重新焕发出活力,为未来的冲超积累经验及资源,恐怕是最为重要的任务。下轮比赛,武汉卓尔队将主场迎战深圳佳兆业队,费拉拉与西多夫的“直接对话”令人期待。

赚钱升级哪个更重要

设施不全、观众不多、水平一般,中国离世界足球的中心不近,而二级联赛更是与顶级联赛有比较大的差距。为何卢森博格、卡纳瓦罗、西多夫、费拉拉等教头愿意来冒险呢?

收入应该是最重要的因素之一。从大牌球员到大牌教练,这些年中国足球风生水起的景象已然表明,中国资本已经成为世界足坛不可忽视的力量,它能大步地走出去,收购和入股豪门,也能轻松地引进来,把世界足坛的顶级人力资源与中国足球撮合在一起。拿到衣食无忧的高薪,对于一个在欧洲联赛并不如意的教练而言,是非常具有吸引力的。

当然,执教中甲并非单纯为了钱。尽管中甲联赛的技战术水准与欧洲联赛差距很大,但低级别联赛同样也可以

成为少帅“打怪升级”、成长为世界名帅的起点。事实上,包括里皮、弗格森在内的很多传奇教练,正是从执教低级别联赛球队开始,默默无闻地积累经验、提升级别,直至登上教练生涯的顶峰。而无论是西多夫还是费拉拉,都经历了执教起点太高、摔得太惨的教训。因此,选择从中国联赛脚踏实地地做起,不失为一种务实之举。

对这些明星教练而言,尽管中甲联赛的技战术水平比不上中超、意甲,但执教难度并不比豪门球队小。一方面是异国他乡的语言文化与足球环境,另一方面是有限的资源与条件,这更考验一名外教的综合素质。在这方面,延边富德的主教练朴泰夏就是一个成功的范例。

职业化20多年来,中国联赛成功的外教寥寥晨星,败兴而归的名帅则不胜枚举。这也充分说明,中国联赛绝不是那么好“混”的。如何尽快适应球队球员,适应中国的文化环境,是外籍明星教练首要任务。至于执教能力如何,就让成绩来说话吧。