

## 亚运燃评

## 更高更快更强，还可以更快乐

张曦 胡静漪

以2分险胜韩国队后，马来西亚队的小伙们给自己举行了一个“盛大”的颁奖典礼：教练们欢呼雀跃、四处奔走；队员们一字排开，面对两边看台下跪拜谢。仿佛下一刻，他们就要拿到金牌了——实际上，这只不过是一场普通的卡巴迪小组赛。

但对马来西亚队来说，却有足够充分的理由狂欢：因为在上届亚运会上，他们一场都没赢。这场胜利，是他们向全世界发出的宣言。虽然纯粹只是自娱自乐，但整个体育馆都被这一幕点燃，掌声整整持续了两分钟。

谁说亚运的赛场只有流血流汗，拒绝娱乐？“现代奥林匹克之父”顾拜旦老先生当年费心费力开启了奥林匹克大家庭这个朋友圈，初衷不过就是希望把南来北往的人们聚在一起，以赛会友，八方咸乐而已。

当没有了中国主队的情感倾向，当不再有金牌谁属的胜负牵挂，1000个人眼里便有1000个亚运会。在卡巴迪的赛场上，我们找到了什么？

是陌生项目的新鲜感、儿时游戏的怀旧感，还是家门口的参与感？都有，但笔者觉得更多的是一份体育带来的纯粹快乐。

你瞧——

一位巴基斯坦兄弟递来充气棒，附近的一片观众便兴高采烈地成了“临时拥趸”；来观赛的小朋友们，不管认不认识，齐齐拉起了手喊着“卡巴迪”；赛场上，一只“老鹰”成功逃离“小鸡”包围，一时兴起翻起了跟头……这一刻，能不能看懂已在其次，至少大家是看懂了。

竞技舞台上的亚运，追求的是更快更高更强；和平、团结与包容的亚运，则关注更动人、更欢乐、更纯粹的瞬间——看着多国的文化、品运动的纯粹、感受体育的历史、欣赏奇妙的技艺、见证世界的多彩，无论是观众还是运动员，都能乘兴而来、满意而归。

能让所有人快乐，就是爱上体育最单纯最充分的理由。

## 亲友团

## 中国三人篮球女队队员万济圆父母每场比赛到现场加油助威

## 女儿做的糕点特好吃

本报记者 吴丽燕

“太好了，给祖国献了一份大礼。”10月1日晚，在德清地理信息小镇篮球场，中国队夺得杭州亚运会三人篮球女子金牌后，现场观赛的中国队13号队员万济圆父亲万炳才激动地说。在亚运会三人篮球最后一天比赛中，从半决赛到决赛，记者陪同万济圆爸妈在观众席上观看比赛，与他们一同感受比赛的紧张，共享胜利的喜悦。

“我们26日就从黑龙江飞来了，最近都住在德清，圆圆的每场比赛我们都来。”说起女儿，母亲宋静丽有聊不完的话题，“圆圆11岁就开始外出训练，一年到头待在家里的时间最多不超过7天。很辛苦，但我和她爸爸永远是她坚强的后盾。”

决赛开始前，当主持人介绍中国队员名单，万济圆一出场，父母的目光立即紧紧追随着场上的女儿，爸爸伸出右拳不断喊着“加油”。

“她肩膀上有伤，绑着绷带，不知道怎么样了。”随着妈妈的目光，记者看到现场的万济圆积极跑动、争抢篮板，为球队拿下一分又一分，气势全开。“最担心的就是她的伤病，但她报喜不报忧，总是不跟我们说，怕我们担心。”说起这一点，母亲宋静丽眼眶泛红。

“圆圆跟你们聚少离多，也是很贴心的小棉袄啊。”记者说。“那绝对是，还是‘不漏风’的那种。像这次来看比赛，她总是问我们吃了什么，场馆找不找得到。”宋静丽一脸骄傲地说，只要回家有空，万济圆都会给他们做顿饭、露一手，“尤其糕点做得特别好吃。”

“她很沉稳，我们相信她。”万炳才说，万济圆11岁时身高就超过1.7米，到浙江的篮球学校进行专业训练。经过奥运会、世界杯等大赛的磨炼，年仅21岁的她已经是经验丰富的老队员了。“希望比赛结束后能聚一聚，希望她平平安安的。”当记者问起他们的心愿时，母亲宋静丽说。

## 杭州第19届亚运会奖牌榜

排名	国家/地区	金牌	银牌	铜牌	总数
1	中国	147	81	42	270
2	日本	33	44	45	122
3	韩国	31	39	63	133
4	印度	13	24	23	60
5	中国台北	12	10	17	39
6	乌兹别克斯坦	11	14	18	43
7	泰国	10	7	16	33
8	朝鲜	7	10	5	22
9	中国香港	6	15	23	44
10	巴林	6	1	4	11

截至10月2日

2023年  
10月3日  
星期二责任编辑  
刘伟版式  
戚建卫联系电话  
0571  
85311259邮箱  
zjrb@  
8531.cn00后王楚钦获得亚运会乒乓球男单冠军  
国乒开启传承新时代

本报记者 孙一鹏



10月2日，王楚钦（右）与队友樊振东在赛后击掌。新华社记者 刘续 摄

10月2日，杭州亚运会乒乓球赛事落下帷幕。在“最终场”乒乓球男单决赛中，95后樊振东和00后王楚钦展开巅峰对决。历经7局、耗时87分钟，王楚钦最终战胜了现世界排名第一的樊振东，夺得本届亚运会乒乓球比赛项目的最后一枚金牌。

现场比赛十分胶着。在前三局中，两人打出三次10比10的比分。六局战罢，双方3比3平。进入决胜局后，随着王楚钦对正手抢攻的加强，以及樊振东在接发球环节上接连出现失误，王楚钦以11比8的比分拿下了第七局，夺得冠军。

10月的杭州，人们见证了国乒传奇队长马龙的最后一届亚运会，也有幸见证了中国男乒团体八连冠、男单六连冠的延续，这是中国男乒生生不息的热血传承。

传承，是男乒小将将对前辈技艺的学习和打磨。

决赛现场，我们看到了王楚钦犀利的前三板抢攻和倒地爆冲，也看到了樊振东在比赛中多次上演的暴力反手拧球和正手近台挑打。他们在比赛中使用的这些技术，或许是10年前他们的前辈——王皓、马龙、许昕、陈杞等人的成名绝技。

为了掌握好前辈们的这些技术，男乒队员们历尽了“魔鬼训练”。去年成都世乒赛前，男乒主教练王皓便曾传授“绝技”，在短短数秒内把手中的十几个球发

给了樊振东，这些在普通人看来目不暇接的球，樊振东硬是用反手一板一板拧了回去。如今，当小将们在国际赛场上如鱼得水地使用着前辈们的这些成名技时，我们看到的是男乒队员在技艺上的代代相传。

传承，也是男乒小将同前辈一样全力一战的本能。

尽管输掉了决赛，但樊振东的状态也不错。在第二局以5比10落后时，他以积极的正手进攻挽救了5个局点，将比分追至10比10平。在3月的新加坡大满贯赛上，面对来势汹汹的2021年世

乒赛亚军莫雷加德，樊振东因伤裹上了厚厚的护腰。在前3局大比分1比2落后、第4局5比6落后的不利局势下，樊振东毅然摘下护腰全力一搏。最终，他连扳3局拿下比赛。

这种经历，樊振东并不陌生。2017年的全运会乒乓球男双决赛中，年仅20岁的樊振东与队友在决赛中遭遇了许昕/马龙组合。决赛现场，许昕也因腰部伤势缠着护腰，在感觉到护腰对技术发挥有所限制后，决胜局前，许昕缓缓走到场边解开护腰。尽管最终仍不敌对手，但许昕的坚韧赢得了现场观众的掌声。

那年的樊振东，是前辈顽强意志的见证者。如今的他，则传承了中国男乒为胜利倾尽所有的拼搏精神。

传承，更是国乒前浪与后浪彼此成就的情谊。

尽管在男单决赛中打得胶着，但在此前两人合作的男双决赛中，樊振东和王楚钦仅用时33分钟，便以4比0战胜了韩国组合拿下冠军。然而，亚运乒赛最强男双的背后，还有一段令人感动的传承。

今年5月德班世乒赛男双决赛后，一组关于两代中国男双“冠军组合”的合影火出了圈：有当时还是小将的马龙和许昕，在2011年鹿特丹世乒赛男双夺冠后的合影；有马龙和许昕在2017年和2019年，分别带领王楚钦和樊振东夺得双打冠军的合影；最后一张，是王楚钦和樊振东在今天的德班世乒赛男双夺冠后捧起“伊朗杯”的合照。

12年前，那对曾经从鹿特丹启航的国乒男双，登顶后又分别带出了象征国乒未来的新星。这两位后辈又在12年后携手夺冠。一张合照，跨越了男乒的两代国手；一座“伊朗杯”，见证了男乒两代人的相互成就与传承。

从里约的“国乒三剑客”到东京的荣耀时刻，再到杭州的旗帜交接，竞技体育的赛场上总会推陈出新、后浪汹涌，但只要中国男乒刻在骨子里那股热血没有消退，他们也必然在未来继续书写传奇。

## 中国跳水队包揽男女1米跳板冠亚军

## 看跳水，不能只看水花消失术



在10月2日下午举行的杭州亚运会跳水女子1米跳板决赛中，中国选手李亚杰获得冠军。图为李亚杰在比赛中。本报记者 徐惠文 摄



10月2日晚，杭州亚运会跳水男子1米跳板决赛，中国队王宗源夺得金牌。图为王宗源在比赛中。本报记者 王建龙 徐惠文 摄

“我主要是来看中国队的‘水花消失术’的，在现场看确实令人震撼。”专门从金华赶来看比赛的陈女士说。看完一轮参赛选手比拼后，另一位观众杨先生问出了自己的疑惑：“为什么有些选手看上去水花更大，但得分反而会更高呢？”

看跳水，不能只看水花。比赛中，从开始姿势和走板、起跳、腾空、入水处理等，都是裁判评分的考察点。而跳板跳水、跳台跳水和双人跳水的规则，又有些许不同。

相较于10米跳台，3米和1米跳板距离水面近，运动员需要利用跳板的反弹力完成动作，因此对运动员的走板技术要求更高。”一位业内人士告诉记者，从动作完成时间上来说，如果运动员在

10米跳台起跳时有微小失误，那么在空中展开动作时还有机会进行微调，但3米和1米跳板的空中动作时间很短，运动员来不及调整姿势，就会直接“摔”进水池。

跳板的难点，还在于要把握人和板的关系。只有做到“人板合一”，才会有好的发挥。“1米跳板的难度，从上板那一刻就开始了。”这位业内人士表示，从走板、找支点、起跳、在空中打开动作到入水，几乎不能有一丝偏差。比如，起跳时站歪了、入水角度不够垂直于水面等，哪怕一点小小的误差，都会影响最终的比赛结果。

跳水就像是空中芭蕾，需要在有限的时间里完成许多高难度动作，并保持优美的姿势。这需要运动员在日常训练

时形成肌肉记忆，并在赛场上找到良好的“合拍”感。

从基本功到细节甚至心态都要精益求精，这样的要求贯穿了跳水运动员从起跳直至最终入水的全过程。在2日晚的赛后新闻发布会上，当天拿到男女1米跳板冠军的王宗源、彭健烽、李亚杰、林珊表示，比赛中出现了一些小失误，后续会调整得更好。

记者了解到，在前期的世锦赛和亚运备战阶段，跳水队队员在陆上和水上不同环节训练时，要边调整状态边做专项提升和优化。运动员每天的人均入水次数有时高达100次左右。

接下来，中国跳水队还将迎来最后两天的比赛，我们期待着，他们在杭州亚运会上实现“十全十美”。

两连败后尼泊尔女排提前结束亚运之行  
首次参赛 虽败犹荣

与韩国队的3局比赛，仅持续了1小时18分。对于这样的结果，在场的运动员和观众都没有表现出意外。主教练德布兰特说：“这场对韩国队的比赛，打出了尼泊尔女排的实力。”在赛后采访中，他告诉记者，与其说这是一场与高手的较量，不如说是对自己的超越和挑战。“我们尽力了，也收获了满意的结果。”德布兰特说，针对亚运会的比赛，他们准备了6个月时间。

今年3月，这位来自比利时的外籍教练受邀来到尼泊尔担任女排主教练，带着女排姑娘们全力奋战。与其他国家相比，6个月的时间很短，但对于以业余球员为主的尼泊尔人来说，这样的准备已是史无前例。能够在世界赛场上与一流球员切磋，更是“高山国”姑娘的梦想。

“在亚运会这个舞台上，这些队员也许一生中只有一次和强队比赛的机会。”德布兰特认为，这一次比赛是虽败犹荣，是满载而归。

整场比赛中，尼泊尔队身高144厘米的自由人萨利娜·什雷斯塔无疑是最受瞩目的球员之一。

当萨利娜·什雷斯塔穿梭在比她高出两个头的队员之间，在场上快速跑动、飞扑、救球时，场边一次次发出惊叹和掌声，小小身躯里的惊人力量震撼了所有人。

这位25岁的姑娘已经打了14年的排球。尼泊尔当地媒体报道：“出色的技术、敏捷的跑位还有坚定的决心，什雷斯塔的能力和稳定的表现巩固了她在这个位置上的杰出地位，使她在尼泊尔女排的自由人角色中成为无与伦比的存

在。”在尼泊尔，有很多像萨利娜·什雷斯塔一样的排球运动员。他们或许没有优越的身体条件，但是仍然保持着昂扬的斗志，从不放弃。

2017年5月22日，尼泊尔政府认定排球为尼泊尔的国民运动。当地媒体用“它在每个角落和缝隙都很受欢迎”形容尼泊尔人对排球的热爱。尼泊尔体育人才数量上先天不足，缺少稳定的俱乐部平台和全国性赛事的锻炼，培养出名将的概率并不高，但这并没有挫伤尼泊尔人对排球运动的热情。

竞技体育终有胜者，但其中的乐趣属于每一个热爱和享受它的人。

## 焦点时刻

本报杭州10月2日讯（记者 沈昕雨）10月2日，杭州亚运会跳水比赛第三天，中国队毫无悬念包揽男女1米跳板冠军。现场，坐在一旁的媒体同行表示，中国跳水队拿金牌不算新闻，丢金牌才算。从竞技层面讲，中国选手只要把自己的每个动作做好，就可以捍卫“梦之队”的荣誉。

当天进行的比赛，是跳水项目中最难的一项——1米跳板决赛。因为跳水的高度距离水面短，要在短距离内做出高难度的动作更加困难。“炸鱼”场面也常在该项目出现，当天的男子1米跳板比赛中就出现了类似场面。

## 我在现场

本报杭州10月2日讯（记者 林晓晖 王逸群）10月2日，在杭州亚运会女排小组赛中，尼泊尔队迎战韩国队。一边是亚洲劲旅，上届雅加达亚运会季军；另一边名不见经传，第一次参加亚运会。这是一场没有悬念的比赛，最终比分定格在3比0，韩国队胜。

连续两场小组赛失利，意味着尼泊尔女排提前结束了亚运之行。然而，主教练德布兰特却用“outstanding”（优秀）来形容本次亚运之旅。他告诉记者，对于尼泊尔女排而言，这是一次极富意义的全新突破。

