体育如人生 平淡看挫折

——张培萌挥别国际赛场

体坛焦点

8月12日的伦敦体育场内，中国选手张培萌以接力第四名的成绩结束了自己职业生涯的最后一场国际比赛。在30岁的年纪，张培萌决定急流勇退。

波折到巅峰，千分之九秒的遗憾

四年之前的今天，身在莫斯科的张培萌正处在激动与遗憾交加的情绪之中。

在莫斯科卢日尼基体育场内，张培萌在男子100米半决赛中跑出10秒整的成绩刷新了全国纪录，但是因为千分之九秒的差距，他在预赛中排名第九，遗憾地与决赛资格擦肩而过。

这是张培萌参加的第一届世锦赛。出生于体育世家的他，2004年入选北京队，从此开启职业生涯。十年的时间里，张培萌经历跌宕坎坷。曼谷大运会上他遭遇百米大战“重赛风波”，遗憾地错失赢得大运会金牌的机会；2009年他又遭遇“误诊”，以为自己罹患骨癌，面临被截肢的可能，好在最终虚惊一场。

一系列的挫折和插曲之后，十年磨一剑的张培萌终于在2013年迎来职业生涯的巅峰，先是在赛季初连续刷新100米、200米全国纪录，世锦赛上又再次跑出10秒整的新纪录。随后的全运会上，他力压苏炳添包揽100米、200米金牌，成就全运会“双冠王”。

迷茫到辉煌，创造历史的银牌

2014年，把目标锁定10秒大关的张培萌却在赛季之初就遭遇了伤病的困扰。整个赛季里，他在100米单项上迟迟找不到状态，成绩下降明显，仁川亚运会上跑出的赛季最好成绩只有10秒17。

失之东隅，收之桑榆。中国田径协会为备战2015年世锦赛和2016年奥运会制订了“1516突破行动计划”，其中就把4×100米列为重点项目寻求突破。中国男子接力在2014赛季开始进入“收获期”。仁川亚运会上，张培萌和队友一起，以37秒99的破亚洲纪录成绩夺冠。

2015年世锦赛，在接力项目上，张培萌却和队友们一起创造了历史。“我豁出去了，自己都飘了！”作为中国队的最后一棒，他全力飞奔冲向终点，用一枚4×100米接力的银牌点燃了“鸟巢”满场观众的激情，缔造了中国短跑的传奇。

单项到接力，而立老将的坚守

进入2016年，张培萌在100米单项上的成绩继续下滑。但是4×100米接力还在继续保持世界顶尖水平。里约奥运会上，中国队最终位居第四，预赛中还创造了37秒82的全国纪录。而张培萌作为稳健的最后一棒，在这些成绩面前功不可没。

2017赛季，而立之年的张培萌更是完全放弃了100米单项，把全部精力都放在了接力的备战上。用他自己的话说，最后一届世锦赛，希望能够再破全国纪录，在国际舞台告别战中画上一个完美的句号。

当日的4×100米决赛中，中国队第三棒苏炳添受到邻道庆祝的英国队第二棒选手格米利干扰，影响了速度，最终仅获第四名。

队友与对手，临别时刻的不舍

伦敦世锦赛后，张培萌还将参加月底开战的天津全运会，这也将成为他职业生涯的最后一次比赛。在全运赛场上，张培萌不仅要在100米比赛中与苏炳添、谢震业等接力队友同场竞技，还将与他们一起以国家队的身份参加接力比赛。即将退役的他最不舍的，就是他的这些队友。

“其实苏炳添私底下也跟我说过，让我陪他拼到2020年。”张培萌说，“但是看着自己因为年龄伤病逐渐走下坡路，作为第四棒我真的压力很大。自己的队友都这么优秀，每一棒都这么完美地交接，把棒传到我的手中，我真的很害怕由于我的实力不足给他们拖后腿。”

“真心舍不得这个舞台，舍不得这些队友。”张培萌说，“但是现在有点力不从心了，我也不想在自己最不行的时候再离开这个舞台。”

（据新华社伦敦8月12日电）

8月13日，广州，杨紫亮相时尚活动。 □CFP 供图

杨家玉 世锦赛女子20公里摘金

据新华社伦敦8月13日电 首次参加世锦赛的21岁小将杨家玉（上图）一鸣惊人。她在13日进行的伦敦田径世锦赛上凭借最后时刻的强力冲刺，力压墨西哥对手赢得冠军。

杨家玉1小时26分18秒的夺冠成绩将个人最好成绩提升了17秒。墨西哥选手冈萨雷斯落后1秒，继里约奥运会后再获一枚银牌。一直与杨家玉、冈萨雷斯处在第一集团的北京世锦赛亚军吕秀芝在冲刺阶段被罚下。意大利选手帕尔米萨诺最终收获铜牌，成绩是1小时26分36秒。

当日比赛中共有三名中国选手参赛，吕秀芝、杨家玉以及同是首次参加世锦赛的王娜在比赛开始后均处在领走集团。比赛前半段，冈萨雷斯和帕尔米萨诺交替走在第一集团的最前面，中国三位选手并未着急发力。

“今天的战术就是前面跟着走，后面状态好就超过去，最后冲刺。”杨家玉说。

10公里过后领走集团的人数缩减为10人。又过了五公里，包括王娜在内的五人掉队。当比赛还剩最后一圈两公里时，杨家玉、吕秀芝、冈萨雷斯加速甩开另两名对手。三人又齐头并进地走了一公里多，进入最后的直道后，杨家玉走在最前面，另外两人紧随其后，但此时吕秀芝吃到第三张牌被罚下。

中国男排晋级世锦赛

据新华社北京8月13日电 在13日于伊朗德黑兰进行的2018年世界男排锦标赛亚洲区资格赛中，中国男排直落三局击败了韩国队。不仅报了亚锦赛失利的一箭之仇，还成功地提前一轮获得晋级世锦赛的资格。

中国男排以25：18、25：20、25：23击败韩国队。至此，中国队在资格赛的比赛全部结束，最终以3胜1负积9分的成绩确保小组前两名提前一轮出线。在14日进行的最后一轮较量中，中国队轮空，因此将坐观另外一支出线的球队。目前在中国队所在的A组中，伊朗队还未尝败绩。

本场比赛中国队主力尽出，首发主攻季道帅、刘立宾，副攻陈龙海、饶书涵，接应江川，二传李润铭，自由人童嘉骅。在前一阶段结束的男排亚锦赛上，中国队以0：3不敌韩国队无缘四强。不过韩国队在本次资格赛中战绩不佳，首场以2：3不敌卡塔尔队，随后又以0：3负于伊朗队。

本场比赛中国队进入状态非常快，首局力拼发球取得成效，很快以16：12领先，并且以25：18获胜。第二局中国队的一传出现波动，不过在力拼发球和拦网的策略之下，中国队很快稳住了阵脚。随着韩国队接连出现两次失误，中国队以25：20再下一局。

在第三局韩国队开始发起反击，双方比分交替上升，场上的气氛也越来越火爆，两支球队多次提出鹰眼裁决。混乱之中，韩国队22：20领先，此时饶书涵拦网扳回一分。随后替补上场的詹国俊发球直接得到2分，第三个发球再次破坏了韩国队一传，中国队反击得手以24：22拿到赛点。随后詹国俊发球出界，但接下来的一球中国队一传稳定，饶书涵快攻得手，中国队以25：23最终获得了胜利。

中国男排派出了全部主力参加本次资格赛，并且与伊朗、韩国、哈萨克斯坦和卡塔尔队分在一组。在此前的比赛中，中国队分别以3：1和3：0击败了哈萨克斯坦队和卡塔尔队，但随后以0：3不敌东道主伊朗队。

直击看点

都市情感剧《我的老爸是奇葩》中再饰“虎父”

韩童生：“行走的教育弹幕”

□ 本报记者 陈巨慧

由王越编剧，刘飚执导，韩童生、陶慧敏、经超等联袂出演的都市情感剧《我的老爸是奇葩》，将于8月15日登陆北京卫视。该剧以“高考”为切入点，巧妙地将家庭、校园生活、理想、择业等多种元素融合为一，直面高考志愿选择、亲子代沟等热门话题。

讲述逃离与回归的家庭故事

《我的老爸是奇葩》以高考为契机，用轻喜剧的基调讲述了以常宝童（韩童生饰）为首的一家四口酸甜苦辣的生活。剧中，严父常宝童坚信大学文凭是进入社会的敲门砖，偏偏他的一双儿女怀抱着各自的梦想：常天赐（经超饰）成绩差得一塌糊涂，却在编程上天赋异禀；常天慧（张佳宁饰）成绩斐然，却藏有一个明星梦。为了实现自己的梦想，他们用各自的方式努力逃离“虎父”常宝童的监控，在现实的打击下不断成长。

采访中刘飚将这种“叛逆的血液在两代人身上流淌”的现象理解为一种“传承”。这种一脉相承的叛逆，使常家兄妹萌生逃离的念头，但当他们在社会上处处碰壁，撞得头破血流：当常天赐因为没有大学文凭被无数投资者奚落；当常天慧情感上被高帅欺骗，友情上被闺蜜打击报复，演艺道路遇人不淑……他们褪去了鳞甲和尖牙，开始逐渐懂得父母的良苦用心，逐渐成长，最终回归家庭，承担起属于自己的责任。

韩童生“辛辣老爸”变较真老爸

无论是《大丈夫》中思想固执、作风老派的顾大海，还是《虎妈猫爸》中坚持“严苛棍棒最育人”理念的毕大千，韩童生都凭借其张弛有度的表演，在观众心中成功刻画下“辛辣老爸”的形象。比起以往的“辛辣”，此次韩童生出演的老爸常宝童更显“奇葩”。韩童生表示：“常宝童是个知识分子，有些封建与古板，他在不该认真的地方非常认真，需要认真的地方近乎较真。同时，在自己身上没有实现的东西，他也想在子女身上实现。”

当被问及为什么总是出演这样的“虎父”角色时，韩童生自嘲长相有些“凶猛”，打趣导演“以貌取人”。“演员经常会出现饰演雷同角色的情况，但其实每个角色的性格都会或多或少存在一些差异，毕竟世界上没有两片相同的树叶。”他也透露，未来两年观众会看到一个不一样的自己。

温婉陶慧敏成子女“保护伞”

从《杨乃武与小白菜》走出的“小白菜”陶慧敏因形象温婉，一直是深受观众喜爱的“妈妈专业户”。此次，韩童生和陶慧敏两位爸妈“专业户”首次合作，精彩细腻的表演让导演大呼拍戏过程是“度假式创作”，“思维在一个水平线上”使得整个拍摄进展很顺利。

在奇葩老爸的对比下，陶慧敏扮演的陶雪萍则显得格外温柔贤淑。对于长期生活在常宝童严格管控下的子女而言，母亲陶雪萍就如同“保护伞”一般，时刻解救他们于水深火热之中。当被问及剧中脾气性格相差如此之大的两人，为何能够走到一起组建家庭时，陶慧敏表示：“虽然常宝童给人的感觉很古怪，很暴躁，但对陶雪萍是爱护有加的。而且，我觉得我们俩性格是一刚一柔，是一对互补型的夫妻，家庭中这样的性格互补还是很有好处的。”

剧中，常宝童可以说是“行走的教育弹幕”：能随时随地开启弹幕模式，教育素不相识的“熊孩子”；井井有条、头头是道地数落儿子的不是。不过，天不怕地不怕的他，唯独“怕老婆”：对陶雪萍惟命是从，随时开启“霸道护妻模式”。如果说常宝童是一把呛辣椒，陶雪萍就像一杯凉白开，于无形中冲淡辛辣对味蕾的刺激，如果说常宝童是子女人生的决策者，陶雪萍则更像子女生活的倾听者。这恰好投射了中国式家庭的“组织结构”：一强一弱，刚柔并济，恩威并施。

张磊：在风驰电掣中追逐梦想

□ 本报记者 于晓波

蓄势，启动，爆发，冲刺！像暴风，像闪电，掠过赛道！

这就是省自行车队教练兼队员张磊20多年日复一日重复的人生画面。

坡道，头盔、无刹车场地竞技自行车，一旦启动，只能勇往直前，冲越终点！张磊说，这种“死飞”感觉太好了！

36岁的年龄，张磊已经不在自己的巅峰期。对于未来，张磊说：“能骑到什么时候就骑到什么时候！”

对于即将到来的比赛，他与自己的金牌兄弟组合准备在这神奇的比赛中发挥自己的常态。

巅峰冲刺的突破

张磊从小就爱好体育，一个偶然的机会，从短跑运动员转向场地自行车项目。1997年正式进入山东省队后，专攻3公里以内的场地自行车。

“真的热爱场地自行车，我第一次参加，就深深爱上这项运动。这种风驰电掣的感觉，让人充满自信，很刺激，很有成就感。”

张磊作为国家场地自行车种子选手，到法国接受训练，后来进入国家队，并连续参加全运会、亚运会，直至奥运会。

从斩获十一运会自行车场地团体竞速赛冠军开始，张磊过关斩将，连破全国纪录，广州亚运会冠军、亚锦赛金牌，世锦赛冠军、伦敦奥运第六，破亚洲纪录……不断改写中国场地自行车的历史，刷新亚洲在世界赛场的纪录。

张磊说：“这是我第五次参加全运会，对于我来说，战胜自我是最重要的。训练是为了战胜自我，实现自我突破、自我蜕变，体现自我价值。”

快乐骑行的魅力

张磊在法国训练的时候，才真正理解了场地自行车运动的真谛。他师从法国场地自行车名师莫里隆，真正感受到了场地自行车运动带来的快乐。

中国运动员训练提倡吃苦耐劳，通过长时间自我砥砺来提升自己成绩。在去法国去之前，张磊训练量就已达到每天20个一公里。其强度之大，可想而知。每天特别累，以至于至少要花半小时的时间来鼓励自己坚持下去。

要到法国训练，在这个自行车运动王国接受奥运金牌教练的训练，运动量不知要多大！张磊给自己打气，从心理上做好吃大苦、受大累的准备。

谁知，训练的第一天，只有4个一公里的高强度对抗！

相比之下，优劣立判：中国运动员长时间的疲劳战术，训练的时间虽长，但没有竞技实战的强度。法国名师训练的时间虽短，但直接达到竞技实战的强度，训练质量极高，对技术细节打磨要求严格，反复锤炼，模拟实战训练，易出成绩。

原来场地自行车可以这样练！

这就是传说的科学训练——自己内心对每天的训练竟然有了渴望和急盼！

后来，他到国家队当教练，彻底改写场地自行车训练的理念和成绩。2012年，70岁的莫里隆推荐他的徒弟来华任教。张磊在艰辛细致的训练中体会着风一样的快感，运动成绩直线上升！

中国场地自行车女子项目在里约夺冠，也是这一理念的结晶。

让骑行文化风靡中国

短暂的法国集训，使张磊对于我们与法国、意大利、西班牙、英国、荷兰等欧洲自行车运动强国的差距，有太多的感受：

在法国，环法竞赛已经有百年的历史，自行车文化的积淀相当深厚。

在法国，“车迷”非常专业，骑车戴头盔、护具，具有极强的安全意识，骑行成为一种生活方式和社会文化。专业运动员数量庞大，比赛密度大，几乎每周都有比赛，每年达到百场以上，可以在实战中积累经验，提升水平。

令人欣慰的是，随着我国经济社会的发展，健身成为人们和社会的共识，运动作为人们健康生活方式的理念深入人心。人们为了甩掉身上的赘肉——开始选择游泳、跑步、骑行健身。自行车运动开始呈现几何级“井喷”增长的趋势。据专业机构统计，采取自行车健身的人群将从现在的600万人，在5年内，可能达到2000万人，10年之内将达到8000万人之众。

财富的增长和收入的提升，人们可以轻而易举买到自己心仪的自行车。共享单车的出现使人们对于自行车运动有了重新认识——从代步工具成为健身手段。自行车骑行重新风靡大街小巷。时光倒退20年，如果你穿着场地自行车或竞技自行车的行头在街头骑行，人们会当“外星人”来看；而如今，这已经成为人们平常的健身方式。

对于专业职业车手来说，我们场地缺乏，比赛的机会极少，大多是在团队训练中自我砥砺。只有自行车运动成为像乒乓球一样的大众运动，这种情况才会得以扭转。

冲击奥运赛场的得失

从2005年开始，张磊保持一项骄人的纪录——连续8年蝉联亚锦赛的冠军，独步亚洲。

一路走来，奥运赛场成为张磊梦寐以求的舞台。张磊在北京奥运、伦敦奥运连续冲击自己梦中的巅峰境界——在奥运赛场升国旗、奏国歌。最后止步第六名。创亚洲选手最好的成绩。

真正感受到世界顶尖选手强劲的实力和超强的水平——实力相差悬殊！

无怨无悔——已经是超水平发挥，也创造了自己训练和比赛的最好成绩。

让人高兴的是，我们与欧美顶尖选手的差距一届比一届小。中国女子场地自行车已经在里约奥运登顶成功，创造了历史。

张磊说：“我坚信，中国男子场地和竞技自行车创造历史的时刻已经到来！”

“我相信今后还会更好。”

近年来，在国际自行车联盟亚洲站系列赛中，中国场地自行车运动员张磊、张淼、成昌松俨然成了亚洲“金牌组合”。

倡导健康骑行运动

自1997年成为正式的场地自行车运动员，张磊已成为中国场地自行车的常青树。

探问张磊如何保持运动巅峰状态的秘诀，张磊回答说：“很简单，就是保持良好的生活方式和训练习惯。我不吸烟，不喝酒，早睡早起，按时作息；在训练中做好预备和放松，这样除了在比赛中受伤外，身体一直保持良好的状态。”

张磊说：“能够在赛场上展示和传承自行车技艺，是我最大的心愿！希望人们能从我的运动生涯里有所借鉴。”

张磊和张淼的故事，使山东场地自行车从一个大冷门项目成为一个“大热门”项目。从选才难到应接不暇——成才率令人眼热。

通过自己的身体力行，推动自行车运动成为像乒乓球等一样的大众运动，这就是一名职业自行车运动员的心愿。

我省各地喜度全民健身日

□记者 于晓波 报道

本报讯 8月8日是第九个“全民健身日”，我省各地以“健身每一天，喜迎十九大”为主题，组织开展丰富多彩的全民健身活动，倡导文明健康生活方式。

全国女篮锦标赛 山东高速名列第三

□记者 于晓波 通讯员 郑保军 报道

本报讯 8月8日，山东高速女篮在2017年全国女子篮球锦标赛中连续三年夺得该赛事的第三名。

全国中学生排球联赛 淄博十中男排夺冠

□记者 于晓波 通讯员 张凯 报道

本报讯 近日，淄博十中男排在第十四届中国中学生排球联赛勇夺冠军，并取得代表中国参加世界中学生排球锦标赛的资格。

我省举行“中国体育彩票”公益慈善晚会

□记者 于晓波 通讯员 赵智 报道

本报讯 近日，“中国体育彩票”公益慈善晚会陆续在济南、青岛、临沂、潍坊、泰安等地举行。晚会还为当地的寒门学子、困难家庭捐助了救助金。

山东体坛 一周回眸
中国体育彩票 国家公益彩票

社址：济南市泺源大街6号 邮编：250014 电话查询：(0531)82968989 报价全月29.00元 零售价：1.20元 广告许可证：鲁工商广字第01001号 广告部电话：85196701/6708 济南天气预报 今日阴有阵雨转多云 温度 22℃～29℃ 明日晴间多云 昨日开机2:50 印完5:10 大众华泰印务公司(大众日报印刷厂)印刷