

12强赛·前瞻

今天23时对阵沙特阿拉伯队 国足能“知耻而后勇”吗？

2022卡塔尔世界杯亚洲区预选赛12强赛今天迎来倒数第二轮的争夺，中国男足国家队将在阿拉伯的沙漠“主场”迎战沙特阿拉伯队（央视体育频道3月24日23时直播）。

自今年以来，中国男足在12强赛连续负于日本队和越南队，提前无缘卡塔尔世界杯决赛圈，尤其是春节期间以1比3惨遭越南队羞辱，让国足颜面扫地。此前的“冯巩”口号之争更让国足深陷舆论漩涡。

提前出局的国足看似已卸下心理包袱，但不许崩盘的高层声音、上任后在正式比赛遭遇两连败，都让主帅李霄鹏倍感压力，中国男足也急需一场过程和结果都让各方满意的比赛来为自己正名，完成自我救赎。

然而，对阵沙特阿拉伯队，中国男足却面临12强赛以来的最大挑战。在战意上，沙特阿拉伯队的斗志更为旺盛。排名B组榜首的沙特阿拉伯队本轮只要战胜中国队即可“直通”卡塔尔世界杯，为避免末轮与澳大利亚队死磕，该队的求胜欲望毋庸置疑。

在本次海口集训中，李霄鹏一直在主推343阵型，抵达沙迦后国足重点演练了长传反击和前场任意球、角球等定位球战术，同时“硬度”和“节奏”成为关键词，教练组要求球队立足于防守，伺机打防守反击。

吴曦本轮将停赛，张琳芃有望出任国足队长。在后腰人选上，极可能在徐新、廖力生、金敬道和高天意之间产生。从此前在海口的三场热身赛来看，国足有望祭出戴伟浚、张玉宁和刘彬彬全新的“三叉戟”锋线组合，但攻击线上最大的问题是磨合时间不足，三名攻击手的大赛经验也十分匮乏。总体来看，国足本轮不容乐观。

对于国足来说，利好消息是此前三次坐镇沙迦体育场取得1胜2平的不败战绩，沙迦这块“福地”能否再次为国足带来好运，国足能否“知耻而后勇”，值得期待。

羊城晚报记者 柴智

奥运奖牌可以递补 有些遗憾无法弥补

连续三天，中国选手接连收到了有望递补奥运奖牌乃至金牌的好消息。

2012年伦敦奥运会女子20公里竞走冠军、俄罗斯选手叶莲娜·拉什马诺娃因违反兴奋剂规则被国际田联取消了成绩，三名中国选手切阳什姐、刘虹和吕秀芝基本确定可以递补包揽伦敦奥运会该项目的全银牌。

而就在这之前一天，因为东京奥运会男子4x100米接力项目银牌得主英国队的队员乌贾药检不过关，汤星强、谢震业、苏炳添和吴智强组成的中国队的排名得到国际田联官网的确认，距离国际奥委会正式确认递补夺铜牌也只是时间问题——这将是中国选手在奥运该项目上的历史性突破。

昨天从国际足联又传出消息，中国男子举重选手吕小军有望递补获得2016年里约奥运会的男子举重金牌，当时的冠军选手同样因为违反兴奋剂规则被正式取消了成绩。有意思的是，正是因为他在里约奥运没拿冠军，才让原本打算退役的吕小军决心再战一届奥运，随着他去年在东京奥运会加冕，一旦这次递补夺金，他将成为首位完成奥运三连冠的中国举重运动员。

天赋助自助者，每一个不断挑战自己极限的人，都一定会获得属于自己的公正与回报。

苏炳添和他的接力队友们等待的时间，比人们预期的短了不少。最新的段子说“苏炳添在2022年拿到了在2021年举行的2022年东京奥运会的奖牌”，去年8月，就已传出英国选手乌贾药检不过关的消息，随后从B瓶检测核实，国际仲裁法庭在今年2月18日正式作出裁决取消英国队的银牌，到如今国际田联正式确认中国队递补夺得铜牌，这一整套流程走得比往年国内外类似案例快了很多。要知道，奥运会的奖牌递补，往往需要耗费好几年的时间，比如刘虹2008年北京奥运会女子铅球第五名递补到铜牌，全程一共耗费了11年，刘虹此前递补的伦敦奥运女子竞走20公里铜牌（这次铜牌还将变成银牌）也等了8年之久。

在我看来，这一举措不应局限在最近一届奥运会的选手开放，只要是现在确定递补夺牌的选手，无论是哪届奥运会，都应该在下一届巴黎奥运会的同一项目的颁奖仪式上，在同一场地再举行一次奖牌颁发仪式。这些运动员的各种遗憾，可能难以尽数、无法弥补，至少，在奥运比赛的现场站上领奖台这样朴素的愿望，完全应该帮助他们实现，这是最起码的补偿。国际奥委会应当有所作为。

就像切阳什姐说的，“那一刻的光环，我也想要拥有”。即便间隔10年，也请让她好好感受，夺冠时分的美丽风景。

羊城晚报记者 赵亮晨

CBA·焦点

季后赛对阵出炉 广东队难关重重

本赛季CBA常规赛已全部结束，前12支球队拿到了季后赛门票。4月1日，CBA季后赛将于广西南昌拉开战幕，届时，广东三支球队均将参加首轮比赛。按照赛程，常规赛前四名球队辽宁、广厦、上海和浙江等四队将直接晋级四分之一决赛，而排名第5至8位的球队将和排名第9至12位的球队捉对厮杀，决出另外四个八强席位。

上赛季广东队在常规赛取得26胜12负的战绩排名第五，这也是广东队时隔19个赛季后再次无缘常规赛前四，杜锋带领的球队不得不出战首轮比赛，他们的对手是天津队。排名第六的深圳队将对阵山西队，而排名第八的广州队将和山西队捉对厮杀。

广东队首轮对手天津队并不好对付。虽然从过往战绩上看，广东队占据绝对上风，本赛季两队两次交手广东队全胜，且场均净胜二十分；但天津队近来状态神勇，常规赛最后九场取得

羊城晚报记者 郝浩宇

课堂上，她是欲出高徒的严师；课堂外，她是能让学生对着她撒娇的姐姐；她希望未来能带领中山大学高水平游泳队走进大型国际赛场……

焦刘洋：游泳，能教出目标感更强的学生

策划：陶勇 统筹：林本剑 文/图 羊城晚报记者 林本剑 詹淑真 实习生 梁令菲

“用上点劲”“十秒七，再快点”“顶住顶住”……中山大学南校园，英东游泳馆里，一道绿色的身影在50米游泳池边来回穿梭，手里拿着计时器，边走边大声喊着。

她就是焦刘洋，2012年伦敦奥运会女子200米蝶泳冠军，现为中山大学体育部副教授，任公共体育课游泳老师兼校高水平游泳队主教练。

2008年北京奥运会，焦刘洋获得女子200米蝶泳比赛银牌，并与冠军刘子歌一起打破了世界纪录；此后四年，焦刘洋卧薪尝胆，在2012年伦敦奥运会上以2分04秒06打破奥运会纪录的成绩，夺得女子200米蝶泳项目金牌。那一年，她终于在塔尖证明了自己。

焦刘洋拍秒表记录学生游泳用时



焦刘洋上课做示范动作指导学生

卧薪尝胆四年，终于站上了奥运之巅

焦刘洋出生于黑龙江省哈尔滨市，是个地道的东北人。在父亲的引导下，焦刘洋5岁就被送到黑龙江交通学校游泳班，开启自己的游泳之路。2004年，广州军区部队游泳队招收运动员，14岁的焦刘洋进入广州军区游泳队；2005年，凭借良好的成绩和潜力入选国家队，此后屡创佳绩；2015年焦刘洋从国家队退役，相继带过部队专业游泳队和水上救生队；从部队转业后，焦刘洋于2020年来到中山大学。

在国家队十年的游泳生涯里，焦刘洋印象最深的是伦敦奥运会，而是2011年上海世锦赛。

“上海世锦赛之前，我其实处于一个运动低谷，状态也比较差。”她说。但就是这一年，焦刘洋在上海游泳世锦赛中获得女子200米蝶泳冠军，“这是我第一枚世锦赛个人金牌，对我来说意义非凡，也是因为这块金牌，我觉得我离奥运冠军更近了。”

之后，焦刘洋开始改变战术、打磨技术，同时更加坚定自己的奥运冠军目标。终于，在2012年伦敦奥运会女子200米蝶泳决赛中，焦刘洋凭借强大的后程冲刺能力，在比赛最后50米发力反超对手，成功夺金，站上巅峰，弥补了四年前的遗憾。

焦刘洋告诉羊城晚报记者，在国家队训练时，在冰冷刺骨的池水中，每天要面对2

万米的高强度训练，“我每一天都想放弃。”

因为平时训练的时候很艰苦，心态波动也大，这时候家人就是她的精神支柱。“爸爸跟我说，我希望你是一颗恒星，而不是一颗流星；妈妈也跟我说，没有永远的第一，也没有永远的第二”，正是有各方面的支持和点拨，稳定了焦刘洋的心态。所以至今，焦刘洋都认为拥有良好的心态，不仅是学会游泳的前提，更是竞技体育项目中获胜的关键：“竞技体育之所以好看，就是因为胜负在毫厘之间。如果下水之前就已经知道谁是冠军，比赛就不好看了。”

“我们会把好的经验留给后面的人，也喜欢和后辈交流。”焦刘洋说。2020东京奥运会女子200米蝶泳金牌得主张雨霏，在备战东京奥运会时，一度感到迷茫，焦刘洋不断开导她。“那时候张雨霏自己想游100米，但大家都想让她游200米，所以她很痛苦。我就经常和她聊天开导她，我说，大家希望你游200米，是因为在200米蝶泳项目上，你的水平和奥运冠军很接近；但在100米蝶泳项目上，你和奥运冠军差距不小。”

焦刘洋认为，运动员自己的想法很重要，要想清楚自己应该做什么、想要什么，然后朝着目标去努力，就会距离成功更近些。

焦刘洋·档案



焦刘洋在伦敦奥运会上夺冠 图/视觉中国

1990年出生于黑龙江省哈尔滨市，2004年进入广州军区游泳队，2005年入选国家队女子游泳队，现任中山大学体育部副教授兼中山大学高水平游泳队主教练。

个人主要荣誉

- 2008年 北京 奥运会 女子200米蝶泳银牌，破世界纪录
●2012年 伦敦 奥运会 女子200米蝶泳金牌
●2014年 仁川 亚运会 女子200米蝶泳冠军

为这个承诺，也因为信任老师，这个“旱鸭子”逐步克服了心理恐惧关，终于在泳池里劈波斩浪了。

学生信任她，她陪伴着学生，这是一种双向成长。“我可有成就感了！”焦刘洋开心地说，这种成就感也是双向的，“学生们发现自己可以游得这么快的时候，也很开心。”

就读于中山大学政治与公共事务管理专业的大三学生李永威，现在是在学校高水平游泳队队员。“2013年，我和焦老师在国家队认识了，她就像一个大姐姐，人很温柔，做事也很认真。”在李永威看来，焦刘洋在训练中展现出来的严格，是教练必须要有的。但“她平时跟我们很亲的，人特别好，我们也都喜欢跟她聊天”，李永威说。

焦刘洋认为，体育运动需要薪火相传。她希望未来能带领中山大学高水平游泳队参加大型国际性赛事。“我们的学生如果水平够了，就有机会走向亚运会、世锦赛，甚至奥运会。”阳光下，焦刘洋教练服上的中大校徽显得格外耀眼，仿佛照亮着她为国培养体育人才的拳拳之心。



焦刘洋课前进行点名



焦刘洋正在记录学生游泳数据

任教中大，圆了儿时的另外一个梦想

“2020年，我刚离开部队，中山大学游泳队又缺教练，所以我就来了。”焦刘洋说，来中山大学当老师也是机缘巧合，无意间圆了自己当老师的儿时梦想：“小时候很多人问我长大想做什么，其实我除了希望成为冠军，还想要当一名老师。”

10年前，年仅22岁的焦刘洋留着一头干练的短发，在伦敦奥运会上眼含泪水紧握金牌的画面，至今仍历历在目。10年后，她摇身一变，从运动员变成了中山大学的体育教师。现在的她，长发飘逸，带队训练时，常常把头发扎起来，疾行时如马尾的长发随风而动，飘逸得好似10年前这位“蝶后”奋力夺冠时在水面“飞翔”的身姿。

课堂上是严师，课下的焦刘洋也喜欢和学生玩成一片，就像朋友一样。“有些女生还会和我撒娇，说‘焦老师你的防晒衣怎么这么好’”“焦老师你有没有防晒霜推荐推荐”。在亦师亦友的相处中，焦刘洋希望能让同学们在游泳课上感受到体育运动带来的快乐，“这是我教游泳课的初衷。”她说。

焦刘洋认为，体育能让学生建立目标感。“体育本身就是阳

光、向上、积极的，在每一次拼搏的过程中，运动员始终坚持在这里，靠的就是目标感。”她表示学生有了目标感，就会有所成长，而且这种成长是可持续的。“学习只是人生的一个阶段，有了目标，你就知道学习是为了什么，可能是为了深入研究，可能是为了找工作，但归根结底都是为了更好地生活。”

跨进中大校门以前，焦刘洋教的都是专业运动员。但在大学教游泳，面对的是基础较弱的学生，不过，焦刘洋却在此中意外地找到了另一种成就感。就像大基数减肥快、小基数减肥慢一样，“专业队员的提高大概是零点零几秒，但这些学生短时间内就可以提高10秒、20秒。”她说，“你稍微指点一下他们完成某个动作，他们的成绩马上就上涨了，还涨得很明显。”接受采访时，焦刘洋乐得忍不住用手在空中比划划。

有些“旱鸭子”是天生的，有些则是心态问题。焦刘洋第一次开课时，就遇到了一个怕水的学生。因为儿时的溺水经历，这位学生怕水、怕游泳，焦刘洋承诺：“你上我的课，我会在一旁陪着你，我绝对不会让你呛水！”因