



演完“短道速滑教练”，感叹运动员都是“超人”

冬奥会最想看短道速滑比赛

励志体育竞技剧《超越》近日登陆东方卫视黄金档，每天19:30播出。该剧聚焦冬奥会重点项目“短道速滑”在中国的发展史，汇集胡军、沙溢、涂松岩、马丽、梅婷等众多知名实力派演员参演。

胡军的出现，让不少观众眼前一亮：热播古装剧《雪中悍刀行》刚刚收官，“北惊王”胡军摇身一变，成了《超越》的短道速滑教练，而他还与“姜泥”李庚希在新剧中再续前缘演父女。

近日，胡军接受了羊城晚报等媒体的采访，畅谈《超越》的拍摄经历。北京冬奥会开幕在即，他也向奥运健儿表达祝福：“希望运动员们能比出风采，同时注意身体，不要受伤、平平安安。”

胡军



亲身感受运动员的苦和险

接戏前，导演只跟胡军介绍“要演一名短道速滑教练，而且是冬奥题材作品”。胡军之前没演过教练类的角色，所以即便还没拿到剧本，就决定出演。准备阶段，他很快感受到了压力：“我去了解教练员平时的生活、训练状态。我在滑冰方面是零基础，便私下请教练习滑冰，而且开拍之前、没戏的时候都一直在练。”

《超越》辗转青岛、烟台、哈尔滨、齐齐哈尔等地拍摄。回想起东北地区的拍摄经历，胡军印象深刻：“在哈尔滨拍摄时，我真正感受到了冬天的寒冷。大雪、冰溜子很漂亮，也确实很冷，我们表现出来的一切都是真切的。”拍摄过程也让胡军真正了解到短道速滑运动员的不易：“他们平时训练时经历的风险和艰苦，非常让我感动。说是超越，我觉得他们都是超人。”

胡军坦言，经过几个月的拍摄，他已经摸透了短道速滑的项目规则，对于北京冬奥会充满期待：“我最想看短道速滑比赛，希望中国运动员能取得好成绩。在冬奥会的冰雪运动中，我还喜欢看冰球。”

我不想成为所谓的“千面人”

最近，胡军参演的《雪中悍刀行》《超越》接连与观众见面。两部剧中，他的身份都是威严无限的“领导者”、关爱子女的“父亲”。胡军解释，在《雪中悍刀行》中，他把徐骁演成了一个又萌又威严的父亲；在《超越》中，陈敬业是一个由爱而发的严父。谈及表演，胡军说：“饰演父亲，只要抓住完全无私地爱孩子这一点就可以了。”

胡军是一级演员，诠释过枭

雄、大亨、战士等无数深入人心的角色形象。从艺30年，胡军对表演有了一些心得：“我演了这么多年戏，真正的动力就是两个字——热爱。现在新生代演员层出不穷，有努力的、也有糊弄的，但只要喜欢演艺行当，首先要尊重、热爱它，才有可能产生创造力。”

在胡军看来，所谓“超越”，就是“跳出自己的舒适区”。这些年，胡军也在演艺

道路上不断尝试走出“硬汉”舒适区：《再见，那一天》中的社区民警，《重启之极海听雷》中的神秘大叔、《雪中悍刀行》中的北惊王……不过，他也认为：“演员不是万能的，也有局限性。现在，我会挑一些自己可以把控的角色，而不是成为所谓的‘千面人’。”

《雪中悍刀行》后，《超越》再挑大梁

一次次摔倒后，体会到运动员的勇气和坚定

《超越》剧中第一主角是近年来凭借《小欢喜》《二十不惑》《雪中悍刀行》等热播剧人气急升的22岁新晋小花李庚希。她饰演的短道速滑小将陈冕凭借不灭热爱与强大意志，从初创青岛队的队员，蜕变成长为国家队运动员，最终站上了冬奥会赛场。

近日，李庚希接受了羊城晚报等媒体的采访。谈及今年《超越》“开门红”后的事业规划，她十分从容：“去年我很拼，今年我想调整，遇到好剧本，我就接；没有遇到的话，我可以等等。”

如何理解“超越”？她说：“要经历超越，才会知道你要超越的是怎样的自己。”

李庚希

李庚希饰演陈冕

李庚希饰演陈冕

李庚希饰演陈冕

冬奥之年演

超越

羊城晚报记者
龚卫锋

实力演员新晋小花纷纷为冬奥健儿加油



胡军饰演陈敬业



沙溢饰演郑凯新

上冰训练后，爱上短道速滑

《超越》以双线穿插叙事方式，呈现了中国短道速滑事业发展史：一条线索回望过去，上世纪80年代，“小混混”郑凯新凭借在露天冰场上展示的过人天赋，被教练吴庆红招入麾下，成为短道速滑运动员，与陈敬业成为队友，开启了光辉的职业生涯；另一条线索描绘现在，20多年后，陈敬业的女儿陈冕加入郑凯新组建的青岛短道速滑队，开启圆梦之旅。她凭借过人毅力弥补天赋不足，一路过关斩将，冲向世界短道速滑之巅。

剧中，李庚希还原了一名短道速滑小将的真实面貌：顶着一头短发，几乎素颜出镜，动作干净利落……她说：“我之前没怎么看过短道速滑比赛，通过这次接触才慢慢了解这个项目。导演告诉我，角色有着超过一般人的勇气和坚定，我大概有了画面感，再加上造型加持，我渐渐进入了角色。”

参演《超越》展现中国冰雪人的韧性和拼搏刚“当上”短道速滑教练员，所以更得看冬奥会



刻苦训练接近体育人的运动气质

《超越》中，郑凯新原本是毫无人生目标的街头“小混混”，凭借超强的滑冰天赋，被教练吴庆红招入麾下，进入短道速滑队，成为陈敬业的师弟，开启辉煌的职业生涯。人到中年后，陈敬业、郑凯新分别成为黑龙江和青岛短道速滑队主教练，虽然转变了身份，但心中都怀揣为国家输送优秀运动员的梦想。

郑凯新年轻时在赛场上意气风发，担任短道速滑教练后，却面临“招新难”“出成绩难”等问题，办公室主任要求郑凯新尽快找到好苗子、拿冠军，否则青岛队前路坎坷。此时，陈敬业的女儿陈冕恰好来到青岛短道速滑队试训。在郑凯新的严格要求下，天赋不高的陈冕开启了

世界冠军圆梦之旅。饰演性格顽强、倔强的郑凯新，给沙溢带来了压力：“这是我第一次塑造教练员的角色。我们有时可以通过服装、化妆、道具去接近角色外在形象，但真正把形象塑造起来就很困难。我进组前就开始训练，尽量去接近每个体育人身上的独特的、刻在骨子里的运动气质。”

作为东北人对户外野冰场戏份很有感觉

《超越》于去年7月30日开机，11月30日杀青。4个月内，剧组辗转青岛、烟台、哈尔滨、齐齐哈尔等地拍摄外景。全剧呈现了多场大小赛事，为此搭建了6000平方米的冰场内景。《超越》的整体场景氛围极富我国北方冬季“冰天雪地”的特色，剧中角色不是在冰场，就是在去冰场的路上。

沙溢是吉林长春人，《超越》的拍摄过程为他带来了亲近感：“我从小在东北长大，经常在公园之类的地方看到人们训练冰雪项目。接到邀约后，对于重新感受这种氛围，我充满期待。此外，这类冬季运动题材对我来说也很新鲜。”沙溢还提到，剧组在哈尔滨、齐齐哈尔等地都会拍摄户外野冰场戏份，虽然天气很冷，但他是东北人，所以能很快适应。

沙溢透露，在出演《超

越》之前，自己也爱看短道速滑比赛：“短道速滑是速度与激情的碰撞，太精彩了！我们国家队很有实力。”在阅读《超越》剧本时，沙溢辅助查阅了很多资料：“我系统了解了我国短道速滑发展历程，的确像电视剧里呈现的一样充满坎坷，但背后更多的是中国冰雪人的韧性和拼搏精神。”对于即将到来的2022北京冬奥会，沙溢充满期待：“我会不断关注我国运动员的精彩表现。我刚刚演了《超越》，塑造了短道速滑教练员，所以更得看冬奥会了！”

与李庚希第二次合作非常有默契

《超越》中，郑凯新对陈冕要求严格，在最初的试训阶段，让她受尽打击。沙溢在剧中也没少骂李庚希。没想到，陈冕凭借强大的毅力坚持下来，最终获得郑凯新的认可。

《超越》是沙溢与李庚希继爆款剧《小欢喜》饰演父女之后，合作的第二部戏。在《小欢喜》中，沙溢是“女儿奴”乔卫东，李庚希是“小学霸”乔英子，两人贡献了不少欢乐名场面。谈及二度合作，沙溢说：“与庚希之前的合作，让我们很有默契。我也要感谢观

众对《小欢喜》的喜爱。”

剧中，郑凯新、陈敬业曾是国家队亲密无间的“战友”，曾共同为国争光，挥洒青春和汗水，又因背负过于沉重的夺金压力而分道扬镳。中年陈敬业由胡军饰演。万万没想到，在演艺圈摸爬滚打多年的沙溢和胡军竟是首次合作。沙溢十分感慨：“我和胡军老师合作得特别开心。我们之前就想找机会一起创作，这次很幸运遇到了《超越》。我们先期一起进组训练，在拍摄前都做了充分准备。”

全剧开拍前，李庚希和其他演员一起进行了相当长时间的滑冰训练。在训练过程中，李庚希爱上了短道速滑：“我们每天分为陆地训练、冰上训练，每次陆地训练时，我就特别期待能上冰。”她认为，饰演短道速滑运动员的最大挑战就是要把动作做标准，让观众有代入感，“至少做到像模像样”。

陈冕的力量帮助我，干就完了事了

《超越》是李庚希头一次拍摄体育题材剧，谈及与拍摄其他剧的最大不同，李庚希坦言：“运动员是挺辛苦的，我能切身体会到他们肉体上的疼痛。”她透露，拍摄竞技比赛是一段漫长过程，一场比赛经常要拍将近一周，而且过程繁琐。她也因此了解了何为运动精神、团队精神：“和其他演员经常会受伤，但还是要站起来继续训练，在反反复复中，我体会到了运动员在克服、坚持什么。有次导演给我们看初剪片段，我们所有人都看得热泪盈眶，热血的呈现让我们深受触动，这么多的努力没有白费。”

每一位短道速滑运动员都会经历伤病考验。剧中有一幕，陈冕队友遭遇伤病，这场戏的拍摄过程让李庚希难忘。拍摄前，她很忐忑，不知道队友受伤应该给出什么反应，但拍摄时，顿悟了：“那是愧疚感。拍摄那场戏给我带来了很大的心理冲击，拍完后，感觉自己全身的力气已经被掏空了，哭不出来，也说不出话来。”

李庚希也找到了与角色的内心共鸣。剧中，陈冕经历了被家人、教

练否定，自己较劲，跌倒后又重新站起来的过程，她始终乐观坚持所爱。“每个人的成长或多或少有类似陈冕的经历，我热爱并坚持的就是演戏这件事。”李庚希明显感觉到了自己在饰演陈冕之后改变，“我有时遇到一些不开心的事情，感觉困难时，可能也没有太多办法克服，但是陈冕的力量在帮助我，反正干就完了事了！”

二度合作，胡军沙溢很照顾我

在过往荧屏中，李庚希曾因俏皮的小女生形象深受观众喜爱：《小欢喜》中的“乔英子”、《雪中悍刀行》中的“姜泥”都是其代表角色。这些剧中，李庚希与前辈演员合作时，演技自然、毫不怯场。到了《超越》中，她与梅婷、胡军、沙溢等前辈演员的合作表演同样松弛、接地气。

有意思的是，《超越》中的两位中生代男演员此前都与李庚希有过合作：饰演陈敬业的胡军，在新剧中是陈冕的父亲，他在《雪中悍刀行》中的角色是姜泥的未来公公徐骁；饰演郑凯新的沙溢，在新剧中是陈冕的教练，他在《小欢喜》中的角色是乔英子的父亲乔卫东。

李庚希坦言，由于之前与沙溢、胡军都有过合作，所以拍戏一开始就不会紧张，而且两人都很照顾她。值得一提的是，沙溢在《小欢喜》中是喜剧人设，“英子，开门，爹地”更是全剧的经典搞笑语录。到了《超越》，沙溢突然转变画风，变成严厉的短道速滑教练。李庚希也深有感触：“沙溢老师拍的时候很严肃，不拍的时候，经常跟我们开玩笑，非常开心。”