

紧张训练之余，他们化身歌手、演员和舞者

“二沙”运动员“跨界”迎冬训

新春走基层
迎春运动汇

文/羊城晚报记者 苏荇 实习生 李青瑜

图/羊城晚报记者 钟振彬

时间踏入2024年，意味着巴黎奥运会的脚步更近了，2025年全运会也进入了紧张的备战阶段。运动员除了埋头苦练，还有什么提升积极性和凝聚力的方法？广东省二沙体育训练中心提供了一份“另类”的答卷——2月2日晚，“二沙”13个项目中心的运动员、教练员化身多才多艺的歌手、演员和舞者，用“跨界”的方式，上演了一台精彩纷呈的“春晚”（新春团建活动）。这样的“跨界”表演与备战全运会、奥运会有何关系？运动员们有话说。

乐队弹唱，陈冠锋炸裂全场

如果没有这台“春晚”，外界都不知道原来在赛场上奋勇争先的运动员还有这么多隐藏的技能。

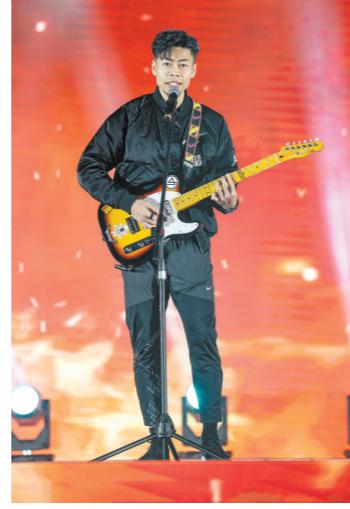
杭州亚运会田径男子4×100米接力金牌得主陈冠锋一身黑衣，斜挎一把色彩绚丽的吉他，与田径中心的小伙伴们临时夹“BAND”（乐队），激情献唱一首Beyond金曲《我是愤怒》，摇滚范十足，炒热全场气氛。

平时爱用“拗Q乐队”自嘲失误和小问题不断，陈冠锋却毫不犹豫地给这次正式表演打出了“200分”的超高分！“兄弟们太给力了！”

高中开始因为热爱，在网上自学吉他，这次陈冠锋拉上会钢琴和爱唱歌的小伙伴，用了一个月的时间排练《我是愤怒》，向偶像Beyond致敬，《这首歌很符合我的性格，我永远不会哭！我永远不会死》，歌词非常热血。

过往冬训，陈冠锋总是跟随训练团队“飘”在各地，今年能够留在二沙，让他感觉异常暖心，常常想起年少时在这里拼搏的点点滴滴。“过去只是各个中心自己团建，整个二沙搞这么大型的团建活动还是第一次，我能够参加，是人生中最美好的回忆之一，遗憾的是时间有点短，我们还想唱更多歌”。

在后台等待上场表演街舞节目时，跳水中心一群12至15



陈冠锋



水花中心节目《乐动敦煌》



乒乓球中心和武术中心的节目《青春舞动》

缓解压力，有助调整备战心态

“不累”“兴奋”“开心”，是记者在后台听到最多的表述，大家的笑容都极具感染力。王宇辛苦训练，每天晚上还要排练节目，运动员却说这样的节奏非常充实、愉悦。甚至在节目没入选的时候还要奋力申诉争取，比如上面提到的《晴天》。弹钢琴的毛戈丹说在训练场上是为了自己的梦想拼搏，在舞台上则是希望将自己的兴趣爱好展示给大家。

在她看来，排练过程对备战奥运会和全运会有着积极的作用，“这次排练让大家凝聚在一起，刚刚我都感动了，大家太团结了，还磨练了我们的心理素质。”至于全运会的目标，“歌手”韩泽民脱口而出：“夺金夺

冠！加油！”至于新年祝福，他们七嘴八舌：“更快更高更强，人生能有几回搏！”“拼就完了”“争取超越去年的自己！”

迈入2024年，运动员的备战进入越来越紧张的阶段，吴海丰告诉记者，4月将举办2025年全运会举重项目的第一场资格赛，三场资格赛后排名前12的运动员拿到全运会参赛资格。陈冠锋也透露，目前中国男子短跑100米和400米还未达到巴黎奥运会的参赛标准，大家都在紧张训练，希望能在接力项目上先达标，3月国家队队员集中出国参赛，为争取奥运会参赛资格全力冲刺。

表演结束后还在后台继续练习吉他技巧的陈冠锋告诉记者，运动员不应该只限于训练和比赛，也要有自己的爱好，在高强度的训练备战之余，这些娱乐

这么紧张的时刻为何每天

还愿意拿一个多小时排练节目？会不会影响全运会和奥运会的备战？运动员们给出的答案都是否定的。“其实也是缓解训练的压力，学习一下其他方面的才艺，把自己的路拓宽，挖掘自我的过程：原来我会的不只举重这个项目。还能锻炼我们如何安排自己的时间，如何组织一场排练和活动。像今天这么大的舞台，我们会紧张，就像上场比赛一样，也是锻炼我们心理素质的一个好机会。”周小菁说。

表演结束后还在后台继续练习吉他技巧的陈冠锋告诉记者，运动员不应该只限于训练和比赛，也要有自己的爱好，在高强度的训练备战之余，这些娱乐

方式能够起到很好的放松效果，让大家心情舒畅，更有利于成绩的提高。

跳水队表演结束后，带队的昔日跳水名将李娟娟给队员们竖起大拇指，“大家都很热情、积极，毕竟很久没有这样的团建了，很开心，有一种欣欣向荣的感觉，体现广东体育凝心聚力的精神。也是开拓他们表演天分的过程。毕竟跳水也是一种表演项目，这样的表演能够提高队员们的表达力。”

二沙中心党委书记、奥运冠军冼东妹全程观看了表演，不时开心地用手机拍摄精彩的瞬间，同时参与了最后的合唱表演环节。她告诉羊城晚报记者，去年

赛事陆续恢复，无论在亚运会还是国际、国内的比赛中，大家成绩都很好。如今冬训遇到春节，大家都需要释放，需要劳逸结合，紧张训练之余利用周末或是晚上的时间排练，对运动员来说是难得的放松机会。

“他们今天在舞台上展现出来的自信真是非常好！看得出来大家都很用心。其实舞台和赛场一样，运动员都是要在上面表演，展现最好的自己。原本我们想把节目总时长删减一点，但运动员们都不同意，谁也不愿意剪掉自己的节目，都想去发挥，去表演……”

广东队主帅周穗安：希望粤港澳两地足球水平共同提高

首回合比赛告负后，广东队主帅周穗安表示球队把握机会的能力还有待加强，他希望球队能在第二回合表现更好，并期待越秀山的主场球迷能为双方队伍营造更热烈的氛围。

作为连接粤港澳两地文化的桥梁，已举办了42届的省港杯早已超过了足球比赛的范畴，胜负结果并不是这项比赛最重要的因素。如何以省港杯的举办为契机，带动粤港澳两地足球文化的交流和竞技水平的提升才是两地球队最关注的话题。作为广东足球名宿，周穗安早在1994年第16届省港杯时便辅佐过广东足球名宿岳永荣指导，以助教的身份经历过省港杯。

在周穗安看来，省港杯是促

进粤港澳两地足球交流的很好的平台，他也非常荣幸能以广东队主教练的身份参加本届比赛。“省港杯的创办非常好，水平也非常高，一直都是粤港澳两地足球交流、学习的平台，对促进两地足球水平的发展和提高起到了很好的作用。”周穗安说。

作为伴随省港杯走过数十年的南粤足球功勋，周穗安对于省港杯有着不一样的情感，谈及省港杯时他也有不少印象深刻的瞬间。当被问到对省港杯印象最深的场面对，周穗安回忆道：“我记得有一届省港杯在我们的主场广东省人民体育场，广东队在前场获得了一个任意球，但是香港队对于这个球有争议，容志行就直

接把球踢出了底线，把球权还给了对方。我觉得这个球充分体现了我们的球风，也是‘志行风格’的体现。通过省港杯这个平台，我们粤港澳三地相互交流、相互促进，比赛氛围是非常好的。”

参加本届省港杯比赛的广东队由梅州客家队球员为主要班底，在梅州五华足球小镇、广州竹料足球训练基地等地经历了数轮集训。但由于如今中国内地各级联赛处于冬歇期，而香港特别行政区联赛仍在激战中，周穗安认为香港队的比赛状态更好，这也是他们能在首回合占得先机的主要原因。在输掉首回合比赛后，周穗安表示球队会抓住短暂的调整时间，争取在第二回合打出高水平。”

羊城晚报记者 郝浩宇 柴智

NBA·观察

全明星名单出炉

西部第9的湖人凭什么占据两席？

NBA官方日前公布2024年第11届安纳波利斯全明星赛的东西部替补阵容名单，至此，今年NBA全明星正式名单已全部出炉，由于名单中包括76人中锋恩比德、尼克斯前锋兰德尔等多名球员出现伤病，将有名单外球员替补进入最终名单。

今年西部球队由湖人前锋詹姆斯担任队长并出任首发，其余4名首发为独行侠后卫东契奇、太阳前锋杜兰特、雷霆后卫亚历山大和掘金中锋约基奇，替补阵容为布克（太阳）、库里（勇士）、戴维斯（湖人）、爱德华兹（森林狼）、乔治（快船）、伦纳德（快船）、唐斯（森林狼）；东部明星队由雄鹿前锋字母哥阿德托昆博领衔，剩下4名首发为恩比德、步行者后卫哈利伯顿、雄鹿后卫利拉德、凯尔特人前锋塔图姆，替补阵容为阿德巴约（热火）、班切罗（魔术）、布朗（凯尔特人）、布伦森（尼克斯）、马克西（76人）、米切尔（骑士）和兰德尔。

在这份正式名单中，布伦森、马克西与班切罗都是生涯首次入选全明星，西部的太阳、快船、湖人、森林狼，东部的凯尔特人、雄鹿、76人、尼克斯各自有2名球员入选，八队拥有的全明星占据了全明星名额的大半江山。

不过，若站在球队战绩的角度审视，今年的全明星名单显得有些不太公正：东部四支豪强球队各自拥有两名全明星尚且合理，但西部的太阳、湖人等前期战绩“拉胯”的球队也拥有两名全明星就遭受了不少质疑，尤其是湖人，他们的战绩目前仅排在西部第9，拥有的全明星数量超过排在西部第4的掘金和排名第8的独行侠，而排在西部第5的国王、西部第7的鹈鹕没有任何入选。

说到底，相比于球队战绩和球员数据，全明星票数最大的影响因素是球员人气。根据规则，本赛季NBA首发投票由三部分构成（括号内为投票占比）：球迷（50%）、媒体（25%）、三者共同影响全明星首发结果，替补阵容则由教练根据球员得票情况选择。举例而言，国王尽管拥有小萨博尼斯和

福克斯，但球队较低的关注度使得两人成为全明星的遗珠。同样因为人气低而落选的还有爵士的马尔卡宁和老鹰的特雷·杨，哈登的落选则是因为来到快船后数据缩水，场均17.2分8.5次助攻的数据对比其他人要逊色不少。

与此同时，联盟还需要在巨星扎堆的当下平衡好老中青三代球星在全明星中的比重，我们既无法想象詹姆斯、杜兰特、库里任何一人落选全明星，同样也无法接受爱德华兹、哈利伯顿等本赛季发挥优异的青年才俊不出现在全明星的赛场，而已经积累了一定荣誉的塔图姆、约基奇、恩比德等中生代球星更需要被照顾，最终的牺牲品只能是球队战绩并非出类拔萃、自身人气又远不如他人的球星。

另外，本届全明星东西部代表队的人选也反映出联盟当下西强东弱的大格局，生涯首次入选的布伦森、马克西与班切罗都来自东部，领衔东部替补阵容的阿德巴约本赛季场均22.7分8.7个篮板，再考虑到有望递补进入东部明星队的凯尔特人后卫怀特，本届全明星无论从球星质量还是球星人气上看，西部明星队显然是更占优的一方。

羊城晚报记者 吕航



詹姆斯 新华社发

CBA

贺希宁砍职业生涯新高 深圳队主场力克广东队

“我们在大部分时间的防守做得都不错，但在关键时刻有些走神了。”2月3日，广东华南虎客场90比97不敌深圳马可波罗队赛后，广东队主帅杜锋有些不甘地说出了上面的话。

在比赛还剩17.4秒时，深圳队的贺希宁投中了他本场第5记三分，将分差扩大到了4分，就此几乎扼杀了广东队取胜的希望。深圳队最终赢下了这场关键的“广东德比”，延续着他们近期连胜的势头。

此役，贺希宁成为深圳队获胜的最大功臣，他32投17中砍下全场最高的44分，并刷新了职业生涯个人得分纪录。而广东队则不得不再一次尴尬地成为了背景板——贺希宁已经是本赛季第五位在面对广东队时砍下40分以上得分的球员（此前四位分别是大卫·詹姆斯、皮特森、拉科塞维奇、鲍威尔）。

这是广东、深圳两队在本赛季的第二次交手，在首回合较量中，广东队在主场以120比93大胜。深圳队显然吸收了上回合遭遇大败的教训，在此役主动提升了防守强度。深圳队长时间让高个阵容上场，让广东队很难在内线寻得机会。在比赛的大部分时间，广东队都只能依赖沃特森的个人能力取分，但沃特森在面对深圳队压迫性极强的防守时显得有些焦躁，并付出了违体犯规的代价。

此役，广东队仅有沃特森、周琦和胡明轩三人得分上双，而深圳队虽然同样只有贺希宁、亚当斯、沈梓捷三人的得分超过两位数，但一人狂砍44分的贺希宁挑起了球队的进攻大梁。在球队主力外援萨林杰不在最佳状态，仅有5分进账的情况下，贺希宁用一次次高难度的得分证明着自己的价值。值得一提的是，若是扣除贺希宁的三分数据，深圳队本场三分球20投仅有3中，在如此低的命中率下深圳队仍能击败广东队，足以侧面反映出贺希宁打出了怎样一场具有统治力的比赛。

和一人闪光、全队众志成城

的深圳队相比，广东队显得办法不多。从三后卫到高锋线组合、从强调沃特森个人单打到派上威姆斯打团队进攻，杜锋不断对阵容进行调整，但均没有起到太好的效果。深圳队在最多时一度领先过15分，而广东队虽然在第四节实现过逆转，但靠的是沃特森和胡明轩一连串的三分，随着两人命中率的下降，胜负的天平立即被深圳队翻转了过来。在本赛季，广东队在面对强队时变成了一支极度依赖命中率的球队，由于没有合适的锋线攻坚手，广东队的稳定性有了明显的下降。

在赢下本场比赛后，豪取四连胜的深圳队已经在积分榜上追平了遭遇两连败的广东队。目前，广厦、广东、深圳三队均取得25胜13负的战绩，落后排名第三的浙江队三个胜场。按照CBA联赛的规则，常规赛排名前四的球队将在季后赛首轮轮空，可以预见后面的比赛中各强队对于四强席位的争夺将异常激烈。

羊城晚报记者 郝浩宇



深圳队贺希宁此役表现出色 黎江文 摄

省港杯



周穗安 羊城晚报记者 柳城 摄

广东队主帅周穗安：希望粤港澳两地足球水平共同提高

首回合比赛告负后，广东队主帅周穗安表示球队把握机会的能力还有待加强，他希望球队能在第二回合表现更好，并期待越秀山的主场球迷能为双方队伍营造更热烈的氛围。

作为连接粤港澳两地文化的桥梁，已举办了42届的省港杯早已超过了足球比赛的范畴，胜负结果并不是这项比赛最重要的因素。如何以省港杯的举办为契机，带动粤港澳两地足球文化的交流和竞技水平的提升才是两地球队最关注的话题。作为广东足球名宿，周穗安早在1994年第16届省港杯时便辅佐过广东足球名宿岳永荣指导，以助教的身份经历过省港杯。

进粤港澳两地足球交流的很好的平台，他也非常荣幸能以广东队主教练的身份参加本届比赛。“省港杯的创办非常好，水平也非常高，一直都是粤港澳三地相互交流、学习的平台，对促进两地足球水平的发展和提高起到了很好的作用。”周穗安说。

作为伴随省港杯走过数十年的南粤足球功勋，周穗安对于省港杯有着不一样的情感，谈及省港杯时他也有不少印象深刻的瞬间。当被问到对省港杯印象最深的场面对，周穗安回忆道：“我记得有一届省港杯在我们的主场广东省人民体育场，广东队在前场获得了一个任意球，但是香港队对于这个球有争议，容志行就直

接把球踢出了底线，把球权还给了对方。我觉得这个球充分体现了我们的球风，也是‘志行风格’的体现。通过省港杯这个平台，我们粤港澳三地相互交流、相互促进，比赛氛围是非常好的。”

参加本届省港杯比赛的广东队由梅州客家队球员为主要班底，在梅州五华足球小镇、广州竹料足球训练基地等地经历了数轮集训。但由于如今中国内地各级联赛处于冬歇期，而香港特别行政区联赛仍在激战中，周穗安认为香港队的比赛状态更好，这也是他们能在首回合占得先机的主要原因。在输掉首回合比赛后，周穗安表示球队会抓住短暂的调整时间，争取在第二回合打出高水平。”

羊城晚报记者 郝浩宇 柴智