



波尔在比赛中发球

图 新华社

打破中国选手会师决赛计划

# 波尔 男人四十 追梦不止

许鞍华电影《男人四十》中,有一句广为人知的台词:“好多东西都没了,就像是遗失在风中的烟花,让我来不及说声再见就已消逝不见。”到了这个年龄,很多人会选择不再“折腾”,但德国乒乓球名将波尔却是个例外。休斯敦世乒赛男单的次轮,40岁的波尔

4比1击败中国年轻小将周启豪,成功“破坏”了中国选手会师男单决赛的计划。今晨尽管没能在男双赛场更进一步,但他和弗朗西斯卡,也给樊振东与王楚钦带来了冲击。带着40岁的年纪和18次参加世乒赛的纪录,中国球迷的老朋友波尔,依然在追梦。

## 文体人物

### 给自己一点压力

时光拨回1997年,曼彻斯特的天空下,16岁的波尔第一次站上世乒赛的舞台。当时他是欧洲青年锦标赛的冠军,不过那时的他,只是个重在参与的配角,首轮出局后,他看着瓦尔德内尔一路夺下冠军。

如何去实现心中的理想,24年来,波尔的方法并没有太多改变——给自己一点压力。出征休斯敦前,波尔在与球迷互动交流时真诚地说:“我拿过不少冠军,打过几场精彩比赛,也排到过世界第一,但内心总要有梦想,要全力以赴,所以,和往常一样,我还是会给自己一些压力。”

至于怎么给自己压力,波尔也把答卷写得满满的。备战期间,40岁的德国名将与队友一起和中国台北代表队打起练习赛,刚刚从伤病中恢复的波尔,与近来上升势头迅猛,比自己年轻20岁的林昀儒比了一场。“说实话,那次训练赛打完,我感觉非常好,可第二天,身体就出现反应了,果然还是岁月不饶人。”如今回忆起来,波尔仍然记得那畅快淋漓的感觉,“那次训练赛让我积累了信心,也对(世乒赛)有了更多期许。”到达赛后,波尔继续给自己“施压”,德国队的训练场上,他练得最勤,强度也与几位年轻选手无异。辛苦的付出没有白费,伴随周启豪落败和张本智和意外出局,波尔所处的男单下半区,变得十分开放,波尔的机会,终于来了。

### 用瑜伽调整心态

击败周启豪后,波尔在镜头前露出灿烂笑容,甚至在聆听问题时,一不小心成了新的“表情包”。相比有些急于求成的对手,笃定的波尔始终从容,甚至使出“换手救球”的招式。谈及这一点,波尔大方地分享自己的调整方法——做瑜伽。

波尔透露,初入球坛时,他也曾因为战绩和压力而心态失衡,“那时候一心想着把排名往上提,每场都背着心理包袱,一旦输球就会难以接受。”德国名将坦言,找到合适的调整方法很重要,“我有专属的心理教练,平常训练和在家的时候,都会做瑜伽,因为那能让我沉静下来。”

波尔钟情瑜伽的另一大原因,在于其对呼吸的调整作用。德国名将坦言,在赛场上会遇到不同打法,

不同风格的选手,比赛的节奏也会因此多变,对于40岁的他而言,及时调整呼吸,找到最舒服的节奏,是非常关键的。“每当我解锁一个新的动作,就好像适应了一个新对手的打法,如果呼吸的节奏能快速回到正常,就会让我在面对未知情况时,更加有底气。”正是出于这个原因,波尔的训练场和房间里,总会有一条瑜伽毯相伴左右。

### 技术流视频达人

赛场上的波尔技术精湛,回球稳准狠。赛场下,他也延续着这样的风格,只是把“阵地”从乒乓球台搬到电脑屏幕前。

“作为一个技术流视频爱好者,我希望给所有观众带来最好的体验。”世乒赛前,波尔在家中开了一次视频直播,过程中几次“强调”自

己的身份,他确实用心,每当看到与技术问题有关的留言,他总会动手摆弄调整一番,直至收到满意的回馈。“我很享受现在的生活,比赛也好,拍摄视频也好,希望能与更多人分享自己,还有乒乓球运动员的生活和比赛点滴。”

东京奥运会期间,波尔趁着比赛间隙,在自己的视频播客中上传了不少运动员的幕后花絮,有趣的内容加上不输专业人员的拍摄和剪辑手法,为他圈了不少粉丝。此次出征休斯敦世乒赛,波尔与球迷约定,一有时间就会更新自己的博客频道,展示运动员比赛与生活的幕后故事,对于网友们“退役后可以考虑担任视频博主”的提议,德国名将微微一笑:“我会努力给大家带来精彩的比赛和视频,请记得多多关注哦。”本报记者 陆珩鑫

## 体教融合传承放龙风筝、舞龙狮、赛龙舟非遗项目

# “三龙”活动跃然申城校园C位



纸鸢在蓝天翱翔,醒狮在大地欢腾,飞鱼在河面竞逐。这样的场面,已经时常甚至定时般地会出现在申城的大中小学校园里。由放龙风筝、舞龙狮、赛龙舟组成的“三龙”活动,越来越成为上海青少年重要的传统体育和文化活动项目。



设都充分考虑到“水”元素,它们或者依水而建,或者在园区内开挖湖面,为高校龙舟运动的开展提供了必要的水域条件,举办形式多样的龙舟竞赛已经成为很多大学的特色体育活动。

动,并融入学校体育教学、训练、竞赛机制,形成中华传统体育项目竞赛体系,从而有效增强中华优秀传统文化教育的多元支撑,让学生在体验中完成自我教育和相互感染,不断增强中华优秀传统文化学习的自觉性和信心,使之成为自觉践行的价值理念。

今日,进一步把“三龙”文化、“三龙”活动的意义和价值所在弄明白,就显得尤为重要。不妨把龙文化进校园这句话改几个字,叫做“龙文化长驻校园”。因为,我们是龙的传人,让龙文化“长驻”校园,应该成为学校的责任、使命和担当。此外,放龙风筝、舞龙狮、赛龙舟都是非遗项目,最终要靠青少年学生一代代地传承下去。党中央提出体教融合、五育并举,体育应该站在C位。学校开运动会要升国旗、唱国歌,这也能从一个侧面说明体育本身就是很好的德育途径。还有,放龙风筝之前,学校会组织孩子们先做风筝、画风筝,这就是劳动教育和艺术教育。所以,只有把体育真正抓好了,德育就会有着落,智育也会有提升,美育和劳育也会得到相应的提高。

### 希望与梦想

在中国传统文化里,龙文化源远流长,是中国文化的突出符号。2014年,作为上海市学生阳光体育大联赛单项品牌主题活动的上海市学生龙文化全能赛开始举办,至今已经连续举办八届,共有参赛学校1400余所,学生近五万名。今年是中国共产党成立100周年。龙文化全能赛组委会以“建党百年风云共、再引神州腾巨龙”为主题,依托“同舟共济、奋楫争先”的龙舟精神,“喜庆、自强、崇礼”的龙狮灵魂,“手握希望、放飞梦想”的风筝寓意,弘扬上海200万莘莘学子喜迎建党100周年的爱党爱国之心、激动之情,彰显学生们的传统礼仪风采,传承中华民族优秀文化,展现新时代学生的青春活力。上海市科技艺术教育中心主任陆晔介绍,在疫情防控常态化的大背景下,第八届学生龙文化全能赛采用线上线下相结合的形式,活动规模较往年有所缩减,但是青少年学生的锻炼热情还是一如既往的高涨。在新时代教育形势下,推广中华传统体育项目,需要因地制宜开展传统体育教学、训练、竞赛活

### 意义与价值

上海的“三龙”文化项目持续、健康发展,还有漫长的道路要走,还需要克服许多困难,还需要凝聚更多的力量。上海市中小学幼儿教师奖励基金会常务副理事长李骏修说,首先是要坚持让“三龙”活动蓬勃开展起来,比赛要真正正比起来。现在的舞龙比赛就十分热闹,不经过淘汰赛,场子里还真放不下那么多参赛的队伍,这是一个十分可喜的现象。其次是要坚持把赛事组织好。要把把握好疫情防控常态化下的活动时机,把孩子们组织到运动场上来。第三是要坚持把活动的规模做得更大些。放龙风筝、舞龙狮、赛龙舟,这些民俗活动有一个很大的特点,就是要吸引大众踊跃参与。我们还要在严格疫情防控下,把他办成一个节日。上海市大学生体育协会会长薛明扬提出,时至

### 荣耀与责任

“最是一年春好处,绝胜絮景满申城。”上海市龙舟协会会长胡凌洁用这样一句话来形容已经举办了八届的全市学生龙文化全能赛。他说:“作为一家民间社会组织,引导青少年传承弘扬中华优秀传统文化,推动龙舟运动进校园,是我们的荣耀与责任。全能赛是由上海市教委原创并推进的市级赛事,我们协会通过招投标获得活动承办权,这样的比赛也是全国首创,且是全国唯一的。”他表示,在学校推广“龙文化”,一方面是为了能推动龙舟、风筝与龙狮三个传统项目的持续性发展,避免参与者日趋老龄化;另一方面则是促进德育教育,通过相应比赛锻炼团结协作、尊重规则等能力;同时,举办这项比赛,也给了喜爱“龙文化”的学校一个展示的平台。上海海洋大学体育部主任孔庆涛说,训练水域是开展龙舟运动的基本条件,现在许多大学新校区的建

