

27分48秒68! 万米纪录背后的00后跑者王文杰

中青报·中青网记者 梁 璇

德国当地时间7月21日，莱茵-鲁尔世界大学生运动会田径比赛将在波鸿洛尔海德体育场开赛，奥运选手、洲际锦标赛冠军云集。中国长跑选手王文杰将在半程马拉松项目开赛前，按下熟悉的播放键。

麦格帝斯乐队（Megadeth）的音乐，鼓点密集、吉他尖利，是“金属党”的心头好，也是王文杰奔跑时的“充电宝”。当这支20世纪80年代美国重金属乐队毫无缓冲的攻击性，通过耳机注入这位山东00后沉默、单薄的身躯，他日复一日积攒的韧劲就会通过双腿躁碎许多“不可能”。

今年5月31日，日本横滨，21岁的王文杰打破了沉寂18年的“不可能”。

第321届日本体育大学长距离竞技会暨第15届NGC田径赛男子10000米精英组决赛中，王文杰低着头，呼吸均匀地迈起步子。清华大学田径教练曹振水站在场边盯着计时器，“最后3公里，动作没变形，还能跟上节奏”，他意识到，“我的学生可能要创造历史”。

27分48秒68。

青海名将任龙云保持了18年之久的中国男子10000米全国纪录（28分08秒67），被这个清华学子一举打破，王文杰不仅将原纪录提升了近20秒，更成为中国田径史上首位在男子10000米项目跑进28分钟大关的运动员。

“成绩在意料之外，但训练练到了。”回忆起破纪录的瞬间，王文杰透露，赴日参赛前，他在首都高校田径运动会上刚跑出28分38秒53的万米成绩，突破29分大关。因此，他计划在日本延续良好状态“跑到28分20秒左右就行”。

幸运的是，当天赛场具备了“突破”的多项有利条件。“天气凉快，而且



00后运动员王文杰成为中国男子10000米全国纪录保持者。

受访者供图

很多高水平选手能互相帮。”王文杰说，赛事在晚上进行，避开了高温影响，同组选手成绩大多都在28分以内，跟住大部队，他就能看到自己的潜力，“当时教练在场边喊‘顶住就能破纪录’，我更有信心了”。

王文杰明白，对中长跑运动员而言，20秒“相当于能划分出两三个不同级别”，甚至凭借本次比赛半程的表现，他也有望在次日5000米比赛中创造PB（个人最佳成绩）。但憧憬戛然而止——要想认证全国纪录，必须兴奋剂检测合

格，可由于赛时日本放假，王文杰需回国进行认证所需的尿检。他只能放弃5000米，连夜改签机票，第二天一早飞回北京直奔监测中心。那天晚上，在激动和遗憾的双重裹挟下，他睡得并不踏实。一个多月后，中国田径协会数据库中，王文杰的名字出现在“男子10000米全国纪录”的查询页。

王文杰与长跑的缘分始于小学，可支撑他奔跑至今的不是天赋，而是热爱，“长跑的确很枯燥，我初中也没出过啥太好的成绩，但我很享受每次跑步时身体进入极限要努力突破它的过程，别人觉得是煎熬，我却充满成就感”。当成就感越攒越多，他的人生也因跑步迎来转折。2019年，15岁的王文杰以体育特长生的身份进入清华大学附属中学进行中长跑训练，3年后，他顺利进入清华大学。

“王文杰确实不是天赋型选手，但他擅于自我管理，这是顶尖运动员必备的素质。”在清华校园里，曹振水需要同时指导多个小项的队员，无暇顾及每个选手的训练状态，“他们还要兼顾专业课学习，一旦没人监督，有的队员就缺乏训练执行力，但王文杰总是超质超量完成”。有时，他甚至会因主动加练导致伤病，“伤了让他休息，他还主动进行替代性训练”。

王文杰透露：“看着队友在场上训练，我偶尔会着急，不是怕别人超过我，而是怕我一旦停下，就无法提高，我只希望自己能比昨天更强一点。”

为了和自己比，他每天清晨5点15分起床训练，练完才正式迎接课程、训练、作业或治疗的一天，晚上10点多准时睡觉。这个时间表在同龄人中显得有些“不合时宜”，但在队友陈中平的陪伴下，这个看似“极端”的作息得以保持，“我们长跑队员基本都这样”。他偶尔弹琴，泡进音乐的世界，其他时间几乎被训练和学习填满，日子充实到让他无暇拥有同龄人的迷茫，“现在每天的目

标都很明确”。

可王文杰很难许下“宏愿”，即便已经站在历史的潮头，他给自己设下的也是目之可及的“小目标”，“我不会把破纪录当成目标，只希望通过行动每次能快几秒”。因此，当外界把“男子万米亚洲纪录”放到他面前时，王文杰清醒得像在评价别人的成绩，“我差得还远，先缩小差距再说吧”。目前，他透露的目标是全马打开2小时10分，距此，他仅有一步之遥——去年北京马拉松，王文杰以2小时10分23秒的成绩达标国际健将，一度被誉为“中国马拉松最强大学生”。

没有豪言壮语，只有一个精确的数字，如同说话的风格一般，王文杰的每次训练、比赛都认真而务实。寒暑假时，他前往云南、内蒙古等地外训，“高原环境更适合训练，能练得更系统，让我全身心投入”。曾经偶遇董国建、杨绍辉等前辈，他便结合赛场的观察总结，“他们经常领跑，敢带敢拼，我得多一些冲劲儿”。而在日本参赛的经验，也让他对更有利于运动员的参赛环境有了深入理解，“对中长跑运动员而言，气温和兔子（领跑员）都很重要，期待国内的赛事不断升级，选择更合适的时间，借鉴国际经验，相信大家在比赛中互相带动，能创造更好的成绩”。

“中国中长跑需要一群人，不是一个人。”在曹振水看来，王文杰“跑进28分”的意义远超个人突破，“它证明中国选手能做到，如果将来有十来个选手能跑到27分多，我们在万米和马拉松项目就能跟日本抗衡”。他坚信，王文杰的突破只是开始，“就像苏炳添跑进10秒的带动作用一样，只要敢想敢练，加上竞赛环境不断完善，中国中长跑会有更多人站出来”。

毕竟，在中国田径等待下一个刘翔的年代，这个沉默的、务实的、把27分48秒68拆解成无数个清晨5点15分的年轻人，提供了一种新的可能。

本报北京7月21日电

中超赛场打响“文明保卫战”

中青报·中青网见习记者 李梓昂
记者 郭 剑

重拳打击足球流氓，以法律为武器切割球场毒瘤到了刻不容缓的地步。

7月21日上午，中国足球职业联赛联合会（以下简称“中足联”）在官网及多个社交平台公布对本轮中超联赛天津赛区出现违规违纪情况的处罚决定，处罚力度为本赛季最重：对中超联赛天津赛区（天津津门虎足球俱乐部主场）予以通报批评；对中超联赛天津津门虎俱乐部主场“虎翼助威团”球迷会对应的南看台D110区与D111单号区，实施无观众比赛1场。

这是中超联赛首次执行“有观众人数限制的比賽”的处罚决定，此前《中国足球纪律准则》当中只有“全场无观众”罚则，只是本赛季《中国足球职业联赛联合会纪律与道德准则》加入“根据安全因素对进场或特定看台区实行人数限制”条款。

根据中超赛程，天津津门虎将在客场先后对阵青岛海牛、北京国安，随后于8月10日主场迎战青岛西海岸，中足联的处罚决定意味着“虎翼助威团”这个主场赛事，无法在熟悉的固定区域与主队“共同战斗”。

针对带头辱骂球员家属、寻衅滋事者的处罚同样严厉：上周末结束的本轮联赛天津津门虎队主场迎战成都蓉城队比赛，“虎翼助威团”球迷喊喊人员姜某48小时内被天津市公安局滨海新区分局依据《中华人民共和国治安管理处罚法》行政拘留7日，并被责令禁止观赛。

此番相关部门联动打击足球流氓已见成效：天津赛区多个球迷团体承诺加强喊喊人员教育并增设文明督导员；俱乐部加装看台定向收音、录像设备，以便精准监控不法行为；中超各家俱乐部引

以戒，引导球迷团体签署《行为规范承诺书》，明确“侮辱、挑衅”为非法行为。

足球场上情绪宣泄在所难免，球迷愤怒、上火情形亦属寻常，但足球流氓行为已经触犯相应法律法规，与球迷正常情绪表达有本质区别且极易引发大规模冲突事件——中足联于7月20日凌晨发表声明称足球流氓做法“严重玷污了足球文明，严重破坏了职业联赛秩序，造成极其恶劣的社会影响”，“中足联将坚决维护‘公平、安全、干净、平稳、有序’的联赛环境，绝不容忍任何破坏联赛秩序的恶劣行为”。积极配合公安机关处理足球流氓的天津足协同样在“声明”中表示：按照相关要求，进一步规范观赛秩序、整顿观赛环境，全力抵制赛场内外一切挑衅、辱骂、诋毁、诽谤、煽动对立、引战、斗殴等行为，坚决清除玷污足球文化毒瘤，共同捍卫足球运动的纯粹。

惩治足球流氓，正为捍卫足球运动之纯粹：足球运动的核心价值，是通过健康比赛、公平竞争传递运动之美、人性之善——本轮中超强强之争焦点战役，恰恰将观众视线引入球场享受“榜首大战”，感受胜负带来的纯粹情绪价值：北京工人体体育场经多方努力突破极限首次开放客队看台散票，62291名现场观众打破工体改造后中超观众人数纪录，同时刷新本赛季中超联赛单场人数纪录。值得一提的是，大连英博本轮对阵山东泰山，主场梭鱼湾足球场现场观众人数61588人，单轮联赛两场过6万名观众也创下中超新纪录。

回到北京工体，赛前北京国安和上海申花同积38分，国安以2个净胜球优势

暂居榜首，此前第2轮联赛，两队在申花主场2:2战平。最终这场价值6分的“榜首大战”以国安主场1:3负于申花告终，国安本赛季“不败金身”被破，上海申花也终结了“连续12年作客工体不胜”的“魔咒”——这是足球本身的胜利。

赛后，国安中场球员古加表示，在“强强对话”的比赛中，细节能够改变比赛的结果，比赛暴露出国安存在的问题。“还有13轮比赛，一切皆有可能。”这位葡萄牙外援说，“我们要好好备战周中与青岛西海岸的足协杯比赛，然后（回到联赛）努力拿下成都队”。

北京国安今天前往青岛客场，与青岛西海岸队力争2025年足协杯的四强席位，随后将在本周末与成都蓉城展开另一场争冠集团的“关键战”。上海申花则将在本周足协杯与中超连续两场对战河南队，在实力更胜一筹的客观条件下，上海申花有望收获两周三胜，这将极大提升球队士气。

仍有争冠希望的卫冕冠军上海海港本轮客场3:1战胜长春亚泰，积37分紧咬北京国安。足协杯被同城对手淘汰出局后，上海海港目前已无多线作战压力，将专注追赶榜首两队积分。由于赛程相对宽松，海港将利用更好的体能优势向申花和国安发起冲击。

在保级区，此前排名倒数第三的梅州客家本轮与排名倒数第五的河南队正面交锋，双方1:1握手言和各得1分。排名垫底的长春亚泰负于上海海港，青岛海牛则负于深圳新鹏城，17轮过后长春亚泰、青岛海牛两队同积8分固守降级区，堪称



7月19日晚，北京工人体育场62291名观众现场观赛。北京国安1:3不敌上海申花，图为申花老将吴曦（左一）庆祝进球。

中青报·中青网记者 李尧辉/摄

“难兄难弟”。

深圳新鹏城本轮借助新援韦斯利的帽子戏法超越河南，提前离开降级区。这是前阿斯顿维拉“标王”、上赛季土耳其甲级联赛金靴韦斯利的中超首秀。仅仅一场比赛，这位巴西前锋就用超高个人能力印证深圳队本次引援的成功——这也是主教练佩普·穆尼奥斯接手深圳新鹏城的首场比赛。

首秀爆发的新外援不止上海申花队阿苏埃与深圳新鹏城队韦斯利。在浙江队逆转云南玉昆的比赛中，浙江新援、同样为巴西前锋的亚文·卡列洛下半场替补登

场，在比分1:1时破门帮助浙江反超比分。而一个月前加入球队的罗马尼亚现役国脚米特里策，则在本场比赛完成了他在中超的第二次梅开二度，此前中超第15轮，他首秀梅开二度助球队客场战胜青岛海牛，显示出个人“超纲”能力。

冠军之争与保级大战永远演绎职业联赛最动人故事，而足球流氓破坏性极大——事实上天津赛区本轮违规违纪行为在多个赛区均有不同程度体现——中超联赛若想健康向上发展，首先便要清除以足球名义实施不法行为的“足球流氓”。

本报北京7月21日电



7月19日，新加坡，2025年游泳世锦赛女子水球9至12名排位赛，中国队18:6战胜法国队，图为中国运动员严思雅正在射门。

视觉中国供图

中青报·中青网记者 慈 鑫

北京时间今天中午，随着中国女子水球队以10:6战胜新西兰队，她们也以第9名的成绩结束了正在新加坡举行的2025年世界游泳锦标赛的征程。这个成绩不算优异，更是无法与中国女子水球的往日辉煌相提并论，但对比她们在2023年福冈游泳世锦赛的第13名和2024年多哈游泳世锦赛的第10名，至少预示着队伍已有走出低谷的迹象。

中国男子水球在本届游泳世锦赛上最终排名第14，这一成绩与他们在2023年福冈游泳世锦赛取得的第15名和在去年

中国女子水球重返巅峰路在何方

多哈游泳世锦赛上取得的第12名大体相当，这也是中国男子水球长期以来在世界泳坛地位的真实反映。

水球作为水中的大球项目，一支队伍的实力可以从一个侧面体现出一个国家和地区游泳运动的整体发展水平。

2004年才组建国家队的中国女子水球队，曾以惊人的速度成长。中国女子水球队在2005年首次参加世锦赛仅获得第16名，但在短短6年时间里就跃升为世界顶级队伍（2011年世锦赛亚军），并在2013年获得世界水球联赛冠军，令世界水球界刮目相看。她们的拼搏、奋斗，也让她们获得了“水莲花”之称。

辉煌之后，中国女子水球也和很多曾在世界大赛闪耀光芒但最终因薄弱的群众基础导致后劲不足的中国女子集体球类项目一样（如女子足球、垒球、手球、曲棍球等），成绩开始不断滑坡。20年的时间里，中国女子水球创造了仅用6年就让一支新生的队伍跻身世锦赛

决赛的奇迹，也经历了走下巅峰、退出国际一线行列，国际大赛成绩几乎回到原点的痛苦。

中国男子水球队则从未跻身过世界一流，在本次世锦赛上以5:26负于世界强队希腊队之后，中国男子水球队的克罗地亚籍主教练阿西奇感叹，这样的比分反映了中国男子水球与世界强队的差距，“我们与世界前十名球队的差距太大了，我们的水平只能和加拿大队、巴西队、南非队这样的对手抗衡”。加拿大队、巴西队、南非队在本次世锦赛上的成绩大体处于第11名至第15名之间。

中国女子水球重返国际一线，中国男子水球迈上新的台阶，都是中国水球队的梦想。这一梦想并非遥不可及，首先就是因为中国是一个游泳大国。

相关统计显示，目前中国经常参加游泳锻炼的人口已经超过1亿人。受游泳进入体育中考和防溺水教育不断加强的影响，游泳也已成为中国青少年学

生参与度最高的运动项目之一。

中国的游泳竞技水平也在不断提高。2024巴黎奥运会上中国游泳队取得的两枚金牌均含金量十足——潘展乐以大幅刷新世界纪录的成绩夺得男子100米自由泳冠军；中国队在男子4×100米混合泳接力比赛上打破美国队40年的垄断夺得冠军，都表明中国游泳队已经开始在欧美游泳强国最具实力的项目上发力，这是中国正在从游泳大国向游泳强国转变的标志。

中国游泳运动的提速发展，为中国水球运动的发展带来了机遇。

2023年首届全国学生（青年）运动会期间，上海市水球协会副会长、上海市竞技体育训练管理中心游泳运动中心副主任张亮就曾向中青报·中青网记者介绍，参与水球运动的青少年有了明显增加。在那届学青会的男子水球比赛上，上海市派出了两支隊伍参赛，其中一支队伍就是完全由爱好水球的学生组成。

水球在中国一直都属于冷门运动项目，这也让曾创造过辉煌的中国女子水球很快就面临后备人才匮乏的窘境。但中国作为游泳大国和正在崛起的游泳强国，使得中国水球有了解决后备人才匮乏难题的可能，且有改变冷门运动地位的可能，且这一变化已经开始出现。

但能够吸引更多的青少年参与水球运动，只是中国水球向更高竞技成绩迈进的第一步。正在新加坡担任本届游泳世锦赛水球比赛技术官员的张亮向中青报·中青网记者表示，中国水球后备人才的培养，还需要借鉴欧洲的先进理念以及日本近年来取得突破进步的经验。首先要加大对基层教练员的培养。利用好高水平外教团队，在全国多组织开展交流学习活动，让各级水球教练员都有机会接触到高水平的训练理念和方法。

其次，组织多种形式的青少年训练

中青报·中青网记者
杨 虬

当田中心在和澳大利亚女篮的决赛中，又投中了3个三分球且拿下21分后，很多中国球迷意识到，这位不到20岁的小将，在和中国女篮的半决赛中，第一节就可以连中5个三分球并得到21分绝非偶然，而是她确实拥有出色的技术。

7月20日，2025女篮亚洲杯在深圳落幕，主场作战的中国女篮未能在家门口拿下冠军，尤其半决赛输给日本女篮一役，更是不得不让人重新审视中日篮球的发展现状。

数据不会说谎。整个亚洲杯期间，日本女篮6场比赛以37.3%的命中率，总共投进75个三分球，场均命中12.5个。从个人角度，日本女篮12名球员中，除了77号中锋栗林未和没有远投进账外，其余11人都有三分球命中。田中心、宫泽夕贵、高田真希3人命中率分别是48.4%、50%、50%。

而中国女篮在亚洲杯期间外线的产量却乏善可陈，在5场比赛中，中国女篮外线出手116次命中40个，远投命中率为34.5%，后卫李缘、前锋潘臻琦、内线张子宇都没有三分进账，外线表现最为出色的是15中8的新人翟若云。但田中心、宫泽夕贵、高田真希三名日本球员在亚洲杯期间，分别投进了15个、13个和12分三分球，虽然翟若云个人命中率不差，但产量差距明显。

除了投篮能力，对于中国女篮高大化的争论也进入白热化。小将张子宇的天赋毋庸置疑，只要她在低位拿球，几乎是无解的存在。但这位小将的弱点也十分明显，移动速度不快，让她出现在球场时，中国女篮只能进行联防防守。而对手往往会通过快速的穿插跑动，出色的外线投篮，让中国女篮在防守端顾此失彼。换句话说，中国女篮的内线高大化，实际上是牺牲了现代篮球更加注重的速度和空间。

事实上，中国女篮主帅宫鲁鸣在总结本届亚洲杯时，已经意识到了这些问题。他表示：“通过亚洲杯赛，我们从中学到很多，包括日本、澳大利亚、韩国等队伍，有很好的技战术理念。我们会在传球、投篮以及移动进攻、串联上面，学习这些队伍好的经验，提升我们自己。”

当然，拥有出色身体天赋的内线球员，绝对不该是紧蹙。相反，如何更加适应现代篮球快速、准确的潮流，做到高快结合、内外结合，才是中国女篮的发展之路。

以张子宇为例，她需要有更快的移动能力，就需要减重增肌，这样她才会有更大的防守覆盖面积，让中国女篮未来在防守端更加灵活从容。至于转换速度，其实中国女篮具有不错的基础和潜力。以三名决赛为例，中国女篮之所以可以大胜韩国女篮，王思雨、杨力维、杨舒予3名后卫的突击能力功不可没，她们在很多时候“忘记”韩旭或张子宇在场上，坚决发起反击，其实应该是中国女篮特别需要继续坚持的打法。至于三分远投，没有什么捷径可以走，就是结合当下篮球潮流趋势，从实战出发进行训练。

半决赛负于日本女篮，最终获得季军，韩旭、王思雨等拿过世界亚军的“老将”都在赛后悄然泪下，杨舒予、罗欣祎几名想要建功立业的新生代球员，也都不服输、不甘心，这说明中国女篮在精气神上具备继续提升的基础。从这个角度上看，亚洲杯的失利，虽然让中国女篮在技战术打法上面临选择和挑战，但也可能成为发展的重要转折点和契机。

“虽然这次比赛没有实现夺冠的目标，但是从队伍发展来说，我们得到的经验对未来发展更重要。”宫鲁鸣说。

本报北京7月21日电

营。针对国内青少年缺乏比赛锻炼的现状，以组织全国训练营的模式，使全国同年龄的青少年运动员能够增进交流、共同训练，以赛代练、以赛促练，进一步提高青少年运动员的实战经验。

此外，“走出去、请进来”。将国内有一定培养潜质的青年运动员送出国门，根据实际水平参与欧洲各级别联赛，通过高水平比赛促进自身实力的提高。邀请高水平教练员执教国青、国少队，在基本技术和技战术理念上夯实基础。

张亮提到的日本水球近年来取得的突破，在本届游泳世锦赛上也有体现。本届游泳世锦赛的水球比赛，中、日两队代表着亚洲最高水平。在男子项目上，中国队排名第14，日本队的成绩尚未最终确定，但肯定在中国队之上（日本队还将参加第9名、第10名的排名赛）；在女子项目上，中国队排名第9，日本队跻身前8。日本水球从曾排在中国队之后，到与中国队形成中日竞争、互有胜负，再到本届世锦赛上取得全面超越中国队的成绩，其发展经验值得中国水球界研究和借鉴。

新的奥运周期刚刚开始，本届游泳世锦赛对于中国男、女水球队来说成绩不算惊喜，但让人看到了发展的希望。

本报北京7月21日电

亚洲杯无缘冠军 中国女篮唯有变革