

跨界把体育当“主业”，下班后考裁判证、当教练——

普通人被体育解锁的“第二人生”

实习生 张智超
中青报·中青网记者 梁璇

岩壁上，女儿正奋力向上攀爬；岩壁下，韩伟帅不再只是举着手机记录的家长，更是一名手持裁判证、专注确保选手安全的保护裁判。

韩伟帅本职是一名软件开发工程师，但攀岩早已不只是满足亲子关系的业余爱好——它是业余生活中，韩伟帅向自己发起的一次崭新专业挑战。当意识到“成为裁判，才能更懂这项运动”，他果断考取攀岩裁判证，陆续在赛事中承担起检录、成绩处理、运动员保护等专业工作。

越来越多像韩伟帅这样的普通人，正在跨越“单纯参与”的边界，在专业体育世界解锁“第二身份”：他们来自IT、教育、金融等不同领域，却因热爱而重新选择投入——无论是考取裁判证和教练资格证书，还是成为俱乐部运营者、赛事组织者，他们对体育的要求不再满足于“动起来”，而是要让体育真正融入生活、塑造生活。

在近年迅速兴起的小众运动项目中，这些来自各行各业的“跨界者”，默默推动着项目走向专业化、迎来生命力勃发的时刻。

体育成为人生的“关键帧”

“铁馆”合伙人、力量举裁判，00后金欣媛的这两个身份和自己“产品设计”的专业背景反差明显。对健身的深度参与，在她大学时期已经埋下伏笔——毕业前，金欣媛就与朋友合伙开了一家“铁馆”，毕业后，她也没把目光移回“专业对口”的稳定工作，反而更加聚焦于女性健身，“我的初衷是希望更多女孩走进健身房，在她看来，体育既是兴趣，让自己收获正向反馈，也能作为职业，带来收入，实现价值。

去年4月，金欣媛开始挑战力量举运动。“有一次去Crossfit(综合健身)场馆练习，馆长帮我测试后发现，我的力量、比例和神经募集能力很适合尝试力量举。”她认为，相比举重，力量举对场地和设备的要求更灵活，参与门槛较低，对大众更友好。

“力量举直接闯入了我的生活。”金欣媛说，开始练习这项运动后，她的生活状态发生了较大改变。常处在备考周期，她需要比以前更细致地关注自己的身体状况。“比如我想去玩橄榄球，以前不会犹豫，但现在要思考这会不会影响明天的训练状态。”而在新的考验中，她也磨练出更勇敢的意志：“我以前遇到困难习惯逃避，现在学会了勇敢面对——今天拿不起的重量，明天还要继续挑战。”

练习之后，金欣媛发现“还有很多规则需要深入了解”。她满足于只当运动员，于是考取了IPF(国际力量举联合会)力量举二级裁判，希望通过更深入的学习和执裁经历，加深对力量举项目的理解。“还有



一次比赛中，蛋蛋作为选手参赛，其父亲韩伟帅是保护裁判。

受访者供图

一个原因是想弥补女性裁判的短缺。”金欣媛说，“比如称重环节，由女性裁判执行更为方便，但因为女性裁判少，有时会出现拥堵，导致流程不畅。”

和金欣媛一样，王金铭同样因热爱改变了职业轨迹。滑板俱乐部主理人和新品种宠物繁育两份工作，与他所学专业“工业工程与管理”毫无关联。

“我在沈阳上大学，这座城市对新潮运动的包容度很高，我就是在这儿开始接触滑板的。”如今，滑板已成为他生活中不可或缺的部分，他也成为滑板中级教练员和国家一级裁判员，致力于培养更出色的青少年滑板运动员。

对王金铭而言，旅行或生活中有滑板陪伴，令他格外有安全感。“两年前，我完成了一场20多天的滑板旅行，我在拉萨、成都、重庆和西安，用滑板打卡各地地标建筑、广场。”他提到，自己渴望以滑手的视角看世界：“比如看到一个台子，就会思考在这里能挑战什么动作。”而通过滑板能认识不同风格的滑手，“志同道合”的感觉让他乐在其中。

体育世界里的“新身份”

2017年，80后韩伟帅开始攀岩，“发现自己是真的喜欢，就想带当时三四岁的女儿蛋蛋一起尝试。”初次走进岩馆，蛋蛋对岩壁上形态各异的岩点展现出天然的探索欲——伸手去抓、抬脚向上，人类的攀爬本能孩子在身上展露无遗，“从2020年到现在，我们每周至少会进行2-3次攀岩训练”。

“看着孩子在赛场上努力，我发现这项运动不只是技巧比拼，还有复杂的规则体系。”韩伟帅坦言，为了帮女儿更好地理解比赛、提升成绩，也为了更深入地陪伴孩子成长，他萌生了考取攀岩裁判证的想法，“系统学习规则后，不仅能从专业角度指导蛋蛋训练，还能为她其他家长普及知识”。

在难度比赛中，成绩认定通常是家长们的困惑点。“成绩有的是30，有的是30+，这个加号很多家长就不理解。”韩伟帅解释：“加号代表有重心转移并向下一个岩点出手的趋势，平时训练不注意，比赛时可能就丢了关键分数。”他提醒家长，“很多小朋友力竭时会直接脱落，但了解规则后，就要在日常训练中潜移默化地要求他们，在力竭瞬间也要做出标准动作。”家长的耐心加上裁判的专业性，让韩伟帅的“科普”很有成效，“有一种特别的成就感”。

不过在“爱好”转变为“专业”，对“半路出家”的参与者来说并不容易。仅备有裁判证、教练证等专业证书时，困难就已显现，“最主要的困难是时间冲突，三四天集中培训加备考，得提前把工作和生活全安排好。”韩伟帅提到，攀岩裁判大多是兼职，大家都面临如何在本职工作、家庭陪伴与裁判工作间寻找平衡的挑战。

王金铭也表示，裁判证和教练证的考试难度会随等级提升而增加：“滑板运动源自国外，动作名称多为英文，我们需要反复练习发音、拼写和翻译。”

执裁过程也有波折。金欣媛第二次担任裁判员时，面前的运动员突然受伤，股四头肌断裂，“当时我特别紧张，但知道作为主裁必须保持冷静，立刻叫救护车将受伤选手送医急救”。临场的镇定过后，巨大的

心理冲击让她止不住流泪：“脑海里不断闪过运动员受伤的画面，这也警示我，以后训练一定要做好全面的保护措施。”

金欣媛说，参与程度越深，越能感受到体育的珍贵，“我们就像西西弗斯，每天推着巨石上山。但在日复一日的训练中，能清晰感知到身体的每一点变化——这份坚持本身，就已经有了意义”。

更多的“取舍”与“平衡”藏在身份转变的日常里。周鑫总是随身带着一个满满当当的健身包，包裹着运动服、运动鞋、麦克风和iPad等设备，“确保拎包就能出发”——她需要步履匆匆地往返于连锁健身房的不同门店担任健身教练，“每周带至少8节课”。

她的本职工作是一家知名运动品牌的店员，工作时间长且排班不固定，“工作时间越灵活越需要和领导保持密切沟通，在做本职工作的情况下，协调出空闲时间去做好兼职”。同时，周鑫还要仔细计算工作与兼职地点的路程，“尽可能缩小通勤范围，这样才能保持充沛的体力和精力”。

90后周鑫曾是一名英语教师，她当过互联网打工仔，进入教培行业，最初为了抗压、减肥接触健身，随后通过持续训练慢慢爱上运动。她常能在学员身上发现自己当初的影子，“有的学员会主动问‘这个动作怎么打才更好’‘怎么发力才更准确’，从‘被动参与’变成‘主动钻研’，这种转变特别好”。而她自己，也从“只关注自己训练”的学员，变成“时刻观察学员状态”的教练：“站在台上，不能只专注自己的动作，要关注每个人的发力是否正确、情绪是否高涨，还要及时纠正动作、带动氛围，这和当学员

时完全不一样。”

在教练身份中收获的成就感，是支撑周鑫坚持下去的动力。“有一位刚毕业的研究生产员，把我写进了毕业论文的致谢里。”她坦言，“没想到自己的工作能给学员带来这么大的影响，那种被认可的感动，比任何奖励都珍贵。”不同于本职工作需要长期积累才能看到成果，健身教练这份兼职能带来即时反馈的成就感：“一小时课程里，学员和我有眼神交流，或是课后跟我说‘再见’‘谢谢’，对我来说都是一种肯定。”

当“不止于爱好”成为新的体育需求

对韩伟帅来说，家长与裁判双重身份叠加背后也有遗憾。“以前蛋蛋每次攀爬我都会记录，但成为裁判后，我就不能在场上随时关注她的表现。”但在一次比赛中父女俩收获了惊喜，“有岩友给我和蛋蛋拍照，那她在比赛，我做她的保护裁判，相当于我们的‘工作照’同框了，这种感觉特别奇妙”。

一根攀岩绳，牵起两代人的共同热爱，而在专业赛场的同框，恰是普通人深度参与体育的最好见证。

“近年来，随着竞技体育发展与全民健身普及，像攀岩这样的小众运动发展迅速。”韩伟帅认为，小众运动在赛事中的权重增加，能为项目普及和商业发展提供有力支撑。“攀岩项目的奖牌数量在近几届奥运会上不断增加，与此同时，国内攀岩馆的数量增速也在提高，出现了更多中国制造的攀岩产品，比如国产岩点等。”他提到，项目知名度的提升与大众体育需求相结合，能推动其生态体系不断完善，而他自身的经历，正是小众项目发展为普通人提供职业新可能的最好印证。

“没进入奥运会之前，滑板更多是作为业余爱好存在，大家只能参加高校、俱乐部或潮牌组织的活动。”王金铭提到，自从登上奥运舞台，它才真正成为一项规范的体育项目，“开始从高校和爱好者中招募运动员，让他们接受系统训练、参加正规比赛”。

大赛对项目的加持作用也体现在力量举上。“目前中国力量举项目的训练、选拔和市场体系还需要完善，但成都世运会后，社会对力量举的关注度明显提高了。比如有些视频博主开始科普力量举和举重的区别，甚至我关注的一个美妆博主，也会在视频里聊力量举。”金欣媛对此感到欣喜，“作为非奥运项目，大众认知培养和体系建设需要时间，需要有人不断参与进来。”

“体育摄影师、赛事组织者，深度参与体育不一定要局限于教练或裁判身份。”在韩伟帅看来，“重要的不是选择哪种身份，而是真正参与其中，以平常心深入理解运动项目，这样才能在体育世界里收获属于自己的成长与价值”。

本报北京9月1日电

新人亮剑 U22国足冲击亚洲杯正赛

中青报·中青网见习记者 李梓昂
记者 郭剑

2025年9月3日至9日，2026年亚足联U23亚洲杯预选赛D组比赛将在西安举行，中国U22男足国家队将在主场先后迎战东帝汶队、北马里亚纳群岛队和澳大利亚队，目标是晋级明年在沙特举行的U23亚洲杯正赛。

根据此前中国足协公布的本期U22男足名单，王钰栋、拜合拉木、副荆闻等已有成年国家队出场经验的球员悉数在列。而已经坐稳中超首发名单的联赛主力球员刘浩帆、胡荷韬，以及在次级联赛有亮眼表现的向余望、李镇全、张一轩等人也在名单当中。

名单一出，不少球迷便戏称此次U22男足将打一场“最富裕的仗”。有球迷表示：“以

前的U22名单一出来，认识的人也就两三个，但这支队伍大部分人都都是联赛熟人。”

球迷的此番表态正是近年来中国足球梯队建设积极成果的体现。从本期U22名单来看，不少球员都出自诸如鲁能足校、申花青训等专业青训体系，更高质、更科学的青训成果已经逐渐显现。

同时，不少职业俱乐部已经成功打造“年轻人通道”，比如4人入选最终名单的浙江队和青岛西海岸队，3人入选的上海海港队——在目前职业联赛限薪限薪背景下，不少俱乐部更愿意启用自家青训球员，为广大年轻球员提供锻炼机会和上升通道。无论联赛抑或杯赛，不少年轻球员已经不是主力或核心球员，但已经进入常规替补阵容，成为球队轮换中的重要组成部分，这也是球迷口中“熟人”的来源。

本期U22国足虽然阵容齐整，但需要注意的是，球队今年先后组织的3期集训，每期集训均有球员缺席。在人员磨合相对不足、战术上难以做到“即插即用”的情况下，如何在短暂的时间内完成最佳搭配，是主教练安东尼奥需要尽快解决的难题。

本次U23亚洲杯预选赛，参赛球队被分为11个小组，各组头名球队和4支成绩最好的小组第二球队，将与东道主沙特阿拉伯队携手进入最终的决赛圈。

即将在西安开赛的U22小组赛中，U22国足前两战将面对东帝汶队和北马里亚纳群岛队。面对整体实力较弱的对手，球队目标除全取6分，还要尽量多进球，提高净胜球数量。同时，球队还需要以赛代练，利用正式比赛机会磨合现有阵容，巩固战术安排，考察轮换阵容，弥补同期集训较少的缺憾。

值得一提的是，虽然小组赛最后一场对手澳大利亚队在本次预选赛中并未召回成年国家队的年轻球员，阵中大部分球员

来自其国内联赛，少部分效力于英冠、加拿大等俱乐部，但澳大利亚队仍是中国队最大的对手，能否如愿成为小组第一，与澳大利亚队这一位极为关键。

本届U23亚洲杯预选赛后，中国U22男足还将参加2026年日本爱知·名古屋亚运会。对年轻球员而言，在目前成年国足暂时无国际性大赛参赛机会的情况下，U23亚洲杯赛和亚运会将是他们与国际接轨、与同龄对手“直接对话”的最好机会。在亚洲范围内，同属东亚的日本队与韩国队实力自不必说，澳大利亚、伊朗、卡塔尔、乌兹别克斯坦等队伍的的实力同样强劲。

若能如愿进入U23亚洲杯正赛，面对亚洲强队，这支“国足后备军”将在国内联赛之外的高压环境下锻炼自己。同时，亚洲范围内不同球队风格迥异，在比赛中适应不同的对手，迅速变通自己的战术风格，也将对年轻球员均衡发展有所帮助。此外，参

加洲际大赛也能让年轻球员在舆论关注的背景下提前提升心理抗压能力。

目前本届赛事U22国足比赛大部分门票已售罄，9月9日对阵澳大利亚队的门票在开票后不到两天时间内就被抢购一空，这既是对此前“国足没人看”不当谣言的有力反击，也表现出广大球迷对于这支年轻国足的支持与期待。

9月3日，这支满载球迷观众期待的U22国足将在西安国际足球中心打响本届大赛的首战——中国足球队年轻一代的新征程将从这座十三朝古都正式起步。



资料图：3月23日，盐城国际足球邀请赛，U22国足1:0绝杀韩国U22队。图为U22国足中场球员李镇全射门。视觉中国供图

成绩不及预期 中国女排在磨砺中成长



北京时间8月31日晚，2025世界女排锦标赛八分之一决赛，中国女排1:3负于法国队。图为中国女排队长龚翔宇(左一)在扣球。视觉中国供图

中青报·中青网记者 慈鑫

北京时间8月31日晚，正在泰国举行的2025世界女排锦标赛的一场八分之一决赛中，中国女排爆冷负于世界排名第14位的法国队，被挡在本次比赛8强之外。

在女排世界杯自2020年被取消之后，世锦赛与奥运会就成为女子排球最重要的两大国际赛事，本次世锦赛也成为全新阵容的中国女排在今年最重要的一项大赛任务。但爆冷负于并非传统强队的法国队和未能晋级8强的结果，让人感到意外，进而引起外界对新一届中国女排发展前景的担忧。对于这支年轻的队伍来说，成长的代价

已经付出，眼下也需要认真审视自身问题、尽快跟上世界女子排坛的发展步伐。

中国女排在本次世锦赛小组赛上接连战胜墨西哥队、哥伦比亚队和多米尼加队，以小组第一的身份晋级到八分之一决赛。力争小组第一是中国女排在赛前就定下的目标，因为这样可以确保中国女排在八分之一决赛避开强敌巴西队。巴西队被视为中国女排在本次世锦赛淘汰赛阶段可能遭遇的最强对手。根据赛程，中国女排即便在八分之一决赛避开了巴西队，也会在四分之一决赛遭遇对手。不过，原本没有引起中国女排特别重视的法国队，却成为一块没啃下来的硬骨头。

中法两队相遇开局阶段，中国女排便遭遇进攻受阻困境。目前这支中国女排的主要得分点——两大主攻手吴梦洁、庄宇珊双双哑火。法国队主教练塞萨尔·冈萨雷斯在比赛之后透露，法国队针对中国女排在拦网和防守上做了非常冒险的战术安排，这极大限制了中国女排最为擅长的四号位进攻。

作为全队组织进攻核心的二传手、今

年刚刚入选国家队的17岁小将张籽萱对全队的进攻受阻缺少应对办法。对于一名年轻队员来说，确实也很难在首次参加世界大赛时就对场上的一切变化做到灵活应对。只有经历过这样一场大赛，年轻队员才能加速成熟。这也是补充了大量新人的中国女排为成长必须付出的学费。

法国队针对中国女排做出的拦网和防守的安排成功了，但这支队伍毕竟不具备传统强队的底蕴，在比赛中其实也给了中国女排很多可以扭转局势的机会。

比赛第二局，中国女排在两次拿到局点的情况下，被对手以27:25翻盘，输掉这一局对中国女排的士气打击很大。关键时刻的保守、犹豫，让中国女排错过了改变整场比赛走势的良机。中国女排主教练赵勇在赛后认为，这场比赛的失利和队员们未能放开去打有很大关系，“法国队拼得很凶，而我们被束缚住了手脚”。

从今年4月新一届中国女排组建至今，还不到5个月时间。随着朱婷、袁心玥、张常宁的淡出和10余名年轻队员首次进入国家

队，中国女排的阵容大换血已经开始。

在已经结束的世界女排联赛和本次世锦赛上，年轻的中国女排既展现出了朝气和冲劲，也暴露出状态起伏大、遇到困难缺少应变能力等问题。本次世锦赛小组赛的首场比赛，中国女排在面对弱旅墨西哥队时就先失一局，第二局也与对手打得非常胶着，而在打开局面之后，就能砍瓜切菜般很快拿下对手。当时主教练赵勇也曾把责任揽在自己身上。“虽然比赛输了，但是通过这场比赛也能看出来我们今后会有很大的提升空间。”她相信，“我们的队伍会越来越越好”。

年轻的中国女排非常渴望在本次世锦赛创造佳绩，甚至期待着战胜巴西队。自2020东京奥运会未能小组出线以来，中国女排在奥运会、世锦赛这两项最具含金量的国际排坛顶级大赛上，战绩一直不佳，包括2022世锦赛和2024巴黎奥运会均止步8强。作为世界女子排球传统强队的中国女排，已经长期与世界大赛4强无缘，今年世锦赛的成绩更是进一步滑落到止步16强，这无疑对全队自信心的恢复是一个巨大打击。

但暂时的低谷从来不会击垮中国女排，在2016年里约奥运会重夺奥运冠军之前，中国女排也曾有2013年亚锦赛上创造过第4名的历史最差成绩。

对于现在的中国女排来说，一方面是要坚定信心，正如已经经历中国女排10年沉浮的队长龚翔宇所说，“很多比赛是考验我们临场的应变能力。当然对方发挥非常出色，但我觉得一场比赛不足以说明全部的问题。”龚翔宇认为，“虽然比赛输了，但是通过这场比赛也能看出来我们今后会有很大的提升空间。”她相信，“我们的队伍会越来越越好”。

另一方面，之前两次以0:3负于中国女排的法国队，能够在短时间内找到克制中国女排的办法，证明了技战术的灵活运用是国际女子排球运动发展的趋势所在，中国女排应该在总结这场失利的时候，找到自己存在的技战术短板。对于未来，赵勇展望道，“成长总需要一些代价。这个代价这次已经付出了，我希望以后这种代价会少一些”。

本报北京9月1日电

中青报·中青网记者
杨 屹

为期一个月的2025-2026赛季CBA联赛国内球员注册期，在一片惊愕过后暂时归于平静。如果说张镇麟加盟上海，赵睿转会北京首钢是国企俱乐部的胜利，那么广州队得到陈国豪、徐昕，广东队将崔永熙、焦泊乔两员大将收入帐下，则是为民企俱乐部扳回一城。

这个休赛期的CBA自由球员市场，本不应该掀起太多的波澜，但令很多人没有想到的是，转会期收尾阶段迎来多个爆炸性交易——其中最引人注目的当属现任中国男篮队长赵睿加盟北京首钢。尽管他在新疆队还有一年顶薪合同在身，但北京首钢通过合理操作，最终完成了这次转会。

再有就是张镇麟离开效力多年的辽宁男篮南下，上海久事俱乐部为此交换年轻球员并给予现金补偿。

“俱乐部的当家球员可以离队，在我们打球的那个时候，几乎是不可能的，因为一家俱乐部为了培养一名球员会付出很多心血。”前中国男篮国手焦健告诉中青报·中青网记者，“现在确实不一样了，规则更加完善了，市场更加成熟了，很多俱乐部的想法、理念，也和以前有着很大的不同。”

赵睿、张镇麟两名顶级球员的转会成功，实际上就是新疆、辽宁两家俱乐部，以球员的个人发展意愿为出发点接受交易：既然“强扭的瓜不甜”，倒不如各取所需、皆大欢喜。

虽然自由球员市场现在对于民营企业并不算友好，不过这个转会期广东、广州两家民企俱乐部，却在狭小的空间内，秀了一波操作。

广州男篮过去几个赛季，扮演的都是CBA市场的“买家”角色，但他们也一直在通过各种手段网罗青年才俊，比如休赛期签下北京大学的管梓炫，其实力是这一方向的延续。此次，广州男篮通过交易得到年轻中锋徐昕，以及想要回到广州发展的陈国豪，可以算是“年轻球员”和“市场号召力”的双丰收。至于广东男篮，焦泊乔的加盟以及崔永熙的签约权，让他们有望在新赛季里和京沪两强掰掰手腕。

当然，从整个CBA联赛的维度看，顶级球员更多地会往具有国企背景的俱乐部流动，既是机遇更是挑战。

一方面，这种现象提升了联赛的关注度和商业化水平，推动了球员价值的市场化。来自专业篮球论坛的数据显示，张镇麟转会相关话题在社交媒体的关注度，24小时内达到了5亿阅读量。至于球员个人，不论是张镇麟还是赵睿、陈国豪，都有望获得更好的曝光，北京、上海等国企俱乐部的表现，也势必会引发更多的讨论。

另一方面，CBA联赛正面临着前所未有的两极分化的挑战。相关数据显示，上赛季6支国企背景的俱乐部——上海、北京、山西、北控、山东、青岛全部跻身季后赛，其中北京和山西位列前三，而早先无缘季后赛的一些民企俱乐部球队，生存才是第一需求。事实上，在这个注册窗口期内，四川男篮就因为债务问题，内部产生巨大分歧，虽然最终还是完成了注册，但目前的生存困境可见一斑。

可以预见的是，新赛季的CBA联赛，国企俱乐部球队在实力上会进一步拉大与民企球队的差距，虽然像广东、广厦等少数民企俱乐部，仍有不错实力与“强势球队”一较高下，但从长期角度看，竞争性势必会遭遇很大挑战，而“强者恒强、弱者恒弱”的固化格局，并不利于CBA联赛的整体健康发展。

有球迷在注册窗口期结束后，排列了几家国企俱乐部的阵容。北京首钢在得到赵睿后，可以组成赵睿+陈盈俊+雷蒙+周琦+外援的组合，如果曾凡博无缘NBA回归联赛，这套阵容更堪称“CBA梦之队”。上海男篮则在张镇麟加盟，王哲林续约，李弘权、李添荣持续进步的情况下，同样形成了极具竞争力的阵容搭配。其他几家国企俱乐部球队也有不同程度的升级或补充。

与之形成鲜明对比的是，昔日在民企俱乐部中实力雄厚的深圳男篮，新赛季结束后，注册的19名国内球员中，将有11人合同到期。其中既包括贺希宁这样的实力派球员，也包括王浩然这样的潜力新星。届时，民企俱乐部的经营状况，将决定自由球员市场会不会重复今年夏天的故事。

CBA自由球员市场的机遇与挑战