

■本报记者 吴雨伦

“前方路若遥远，回头看从前。看看镜子里的你带着曾经的我，已走了多远。”这是张之臻最喜欢的歌曲《天空没有极限》的歌词，亦是这位上周连续改写中国男子网球纪录的上海球员最真实的写照。

5岁开始接受网球训练，他是数位教练口中的“非天赋型选手”；孤身在海外训练比赛，也曾萌生过放下球拍的念头；上周在ATP1000马德里大师赛上成为首位进入大师赛八强的中国男球员，这位“奇迹男孩”吸引了世界网坛的目光。然而这一切并非奇迹，而是无数次失败后水到渠成的迸发。

## 不是天才，但他爱得纯粹

上周在西班牙马德里“魔盒”球场，张之臻连胜四轮，不断刷新中国网球的历史。马德里大师赛首轮，张之臻战胜奥地利选手罗迪奥诺夫，为中国男网取得红土巡回赛正赛首胜；此后，他又接连战胜世界排名第27位的沙波瓦洛夫、第13位的诺里成为第10位的弗里茨，跻身八强的同时连续改写中国男网球员在大师赛与红土巡回赛的最佳战绩。

带着第99位的世界排名来到马德里大师赛，张之臻连胜世界前30、前20与前10高手，引发世界网坛瞩目，舆论称他为“奇迹男孩”。然而，接连创造历史的背后并非“奇迹”二字就能概括。正如ATP官网所写，与吴易昺、商竣程等曾在青少年网坛取得耀眼成就的两位同胞不同，张之臻从未被认为是天才，也从未被期望能达到今天这般高度。他的启蒙教练陆卫平与上海队教练邵东路都认为，张之臻青少年时期的成绩并不突出。

“我儿子的目标是成为职业网

球运动员。”彼时效力于甲A联赛青岛中能队的知名后卫张卫华带着年幼的张之臻来到上海体育南少体校，即使儿子还未拿起球拍，张卫华的目标已非常清晰。为了方便儿子练球，他举家从虹口搬迁到徐汇。年仅5岁的张之臻便在这里开启网球之旅。据启蒙教练陆卫平回忆，在同龄队友中，张之臻的天赋并不出色，“刚进队时，其他人水平都比我高很多，打比赛时他常常大比分输球。全国比赛的成绩难以挤入十六强。”

在陆卫平眼中，张之臻是对网球爱得纯粹的“糙小因”——满足于与对手隔网对抗的快乐，年幼时常说自己的目标是“打球打到36岁以后”。陆卫平依然清晰地记得，有一次闯入全国少年比赛三十二强后，张之臻得意地说，“教练，我拿到了前三十二名！”在陆卫平看来，小球员拥有这样的平常心不多见，“他对网球就是非常单纯地热爱。”

张之臻11岁时从少体校进入上海市队。当年20岁出头的邵东路刚刚退役，张之臻与华润豪成了他的首批学生。邵东路在网球场上陪伴了张之臻八年，直到后者入选法国尼斯网球学校。其间张之臻曾搭档吴迪夺得全运会男双金牌，成为最年轻的全国冠军。在邵东路眼中，张之臻并非天才型选手，实现蜕变的最重要原因是“能吃苦、肯练习”。一次，张之臻因打游戏而被罚练，要求他从早上8点不间断训练到晚上8点，在长达12小时的训练里，张之臻没有一句怨言。“这是他成功的一大原因。平时训练我给他上强度，他都能坚持下来。训练

## “非天赋型选手”接连创造中国男子网球的新纪录

## 张之臻梦想的天空没有极限

时他能吃苦，从不喊累。”邵东路说。

## 潜心苦练，也曾困惑与迷茫

在竞争激烈的男子网坛拥有一席之地，注定需要经历一段自我磨砺的苦难。疫情期间，张之臻长时间远离家人，孤身一人在欧洲训练比赛。2021年春天，巨大的经济压力与长期远离家人朋友的寂寞，一度让张之臻开始怀疑自己，他主动向邵东路求助，“最近比赛一直失利，内心很受挫，我是不是不行了？”昔日恩师鼓励他，“你选择了这条路，咬牙也要走下去。你的技术没有问题，必须要克服心理问题。”从那以后，张之臻更专注于网球，不再执着于比赛成绩。2021年6月，他成为公开赛年代以来首位打进温网男单正赛的中国男子球员。

度过挣扎的2021赛季后，张之臻在2022年初再次背起行囊，重整旗鼓前往柳比奇开设在克罗地亚的网球训练营训练。这一次，张之臻依然没有教练与家人的陪伴，身边只有从小与自己一起打球长大的球员华润豪。忍受孤独，这是职业网球员运动员必经的一课。在克罗地亚的海岛上，他俩心无旁骛地将所有时间投入于网球，除夕夜也只是匆匆来到首都萨格勒布一起吃了顿简单的晚餐。此后，张之臻以ATP挑战赛为起点，一站站向着巡回赛和大满贯发起冲刺。终于在当年10月24日，张之臻再次迎来突破——在ATP250那不勒斯站打入八强，成为首位打进男单前100的中

国网球选手。

实现世界排名破百的里程碑后，2023年伊始张之臻再次陷入挣扎——马德里大师赛前，张之臻在12项赛事中仅取得8胜11负，还未收获过一场巡回赛正赛的胜利。张之臻难免有些低落，然而如今的他已经看清自己，“球员需要一些胜场提升自信心。当时我的目标是每周争取打两场球、赢一场球，哪怕是在挑战赛。”在马德里的一周时间里，由于团队主要成员在度假，张之臻没有教练、理疗师与体能师，孤军作战的他依然上演了水到渠成的奇迹，创造了中国男网的历史。

当被问到此前如何接受自己的不断失利时，张之臻的回答令人感慨：“因为输得多了，听到很多不好听的声音，于是一切都变得容易接受了。”这不仅是张之臻一路走来心路历程，也是中国男网的集体写照。在走过漫长的黑暗隧道后，如今中国男网终于看见远处的曙光。吴易昺与张之臻的世界排名稳定在前百位，两位后生商竣程与布云朝克特的未来亦可期待。

14岁时，邵东路曾让张之臻写自己对网球的梦想，彼时他写下：“我要成为费德勒；我的世界排名闯入前50位。”接连创造中国男网的历史后，张之臻的世界排名已来到第66位，距离年少时许下的心愿不远。马德里让张之臻看到了天空的更高处，看到了自己未来的无限可能，“就像天空没有极限，我还远远没有到极限。这一周的表现肯定不是我的极限。”



张之臻改写中国男网在大师赛与红土巡回赛的最佳战绩。视觉中国

■本报记者 吴雨伦

那不勒斯1比1战平乌迪内斯一战终场哨响，随队出征的数千名那不勒斯球迷冲入乌迪内斯弗留利球场庆祝。700多公里外的那不勒斯城陷入疯狂之中，在马拉多纳球场外，在城市的每个角落，人们唱着舞着，欢庆时隔33年重新夺回意甲联赛的冠军。

这是本赛季五大联赛诞生的首位冠军，也是阔别最久的冠军。那不勒斯上一次夺冠还是遥远的1990年，迭戈·马拉多纳带领这支南方球队第二次登顶意甲。这也是阿根廷人留给那不勒斯最后的辉煌记忆。时至今日，这座城市的大街小巷里依然到处可见马拉多纳的画像、海报、纪念品，圣保罗球场也在2021年11月更名为迭戈·阿曼多·马拉多纳球场，以纪念这位去世的巨星。

“马拉多纳，你看到了吗？”意大利《都灵体育报》的头版标题如此写道。在球王去世后两年多时间里，先是阿根廷队捧起了大力神杯，再是那那不勒斯队重回巅峰，似乎冥冥中早已注定。正如球队主帅帕莱蒂在夺冠后所言：“这次夺冠，我能感受到迭戈的保佑。”

从1984年至1992年，马拉多纳为那不勒斯效力八个赛季，几乎以一己之力帮助球队在1987年与1990年两度加冕意甲冠军，也是意大利南方球队仅有的两次胜利。对于充斥暴力、贫困困身的那那不勒斯而言，当年的马拉多纳扮演了救世主的角色，成为黑暗中的希望。据《华盛顿邮报》报道，那不勒斯当时正处于发展的十字路口，失业率居高不下，城市管理不善。当地人将马拉多纳视为这座“无望城市”的希望化身，“尽管那不勒斯没有市长、住房、学校、公交、就业……但这些都不重要，因为我们有马拉多纳。”

1992年的可卡因风波终结了马拉多纳与那不勒斯的因缘，这支南方球队就此迅速坠落——1998年惨



那不勒斯球迷在看台上举起印有马拉多纳巨幅画像的旗帜。视觉中国

遭降级，委身意乙多年后于2004年宣告破产。数天后，意大利电影大亨德劳伦蒂斯收购俱乐部，让那不勒斯得以征战意甲，这也开启了那不勒斯队的复兴之路。从2007-08赛季重返意甲开始，那不勒斯队重返强队之列，此后四度屈居联赛亚军，三夺意大利杯

冠军。终于，本赛季成为那不勒斯收获的季节——在主教练帕莱蒂的带领下，阵容平均年龄只有25.6岁的球队在意甲一骑绝尘，毫无悬念地提前五轮夺冠。

有羁绊，亦有不同。意大利著名教练萨基在接受《米兰体育报》采访时表

示，“前两次那不勒斯夺冠，靠的是曾经世界上的最强个体——马拉多纳。他是球队的灯塔，如果没有他，就没有光。现在的情况却相反，那不勒斯夺冠靠的是战术、团队以及所有因素的总和。这是一次质的飞跃，是一次巨大的进化。”

那不勒斯帕卡那波利广场的墙壁上，一幅巨型的马拉多纳壁画向世界述说着球王与这座城市的紧密羁绊；而如今在马拉多纳球场内，那不勒斯迎来了新一代的英雄们——以奥斯梅恩、克瓦拉茨赫利亚为首的年轻球员们，正开启一个全新的时代。马拉多纳一定能看得到。

## 时隔33年，那不勒斯队重夺意甲冠军

## “马拉多纳，你看到了吗？”

第5轮进球数创赛季新低

中超八场比赛仅入12球

■本报记者 陈海翔

上周六晚举行的中超第5轮中，成都蓉城主场对青岛海牛一战开场仅45秒，主队外援罗慕洛便打入一球。此球成为本赛季中超最快进球。那晚来到凤凰山体育公园的球迷们享受了一场精彩对决，比赛仅进行至第50分钟，成都蓉城便以3比0大幅领先，而不愿放弃的升班马随后找回了状态，在第61分钟和63分钟连入两球，差点就让主队到手的胜利落空。

只可惜，这场3比2的对决成为了本轮中超的“异类”。除此战，其它七场比赛居然一共只打入7个进球。其中天津津门虎对上海海港、武汉三镇对浙江队的比赛均战成0比0，北京国安客场迎战河南、沧州雄狮客场对垒深圳、上海申花主场挑战大连人、长春亚泰客场出战南通支云这四场比赛结果均为1比0，而梅州客家主场与山东泰山的比分为2比1。单轮仅打入12球的数据，也创下了赛季新低。

在4场1比0的比赛中，上海申花主场击败大连人后，以4胜1平积13分独占积分榜头把交椅。本赛季申花在五轮联赛中中场进球一个，如此高效率的确匪夷所思。申花主帅吴金贵赛后坦言，屡次以1比0赢球让自己都有些不好意思，“但与胜利相比，更让我高兴的是球队年轻的阵容，本场比赛我们首发阵容中有五名出生于1999年和2000年的球员，我相信申花的未来一定会更好。”

昨天中超赛官方还公布了4月各项最佳，在上个月获得3胜1平的申花队拿下两个奖项，吴金贵荣膺月度最佳教练，马镇当选为最佳门将。根据统计，在四场比赛里，马镇把守的申花队球门被射正15次，他扑出了其中的14次，扑救成功率高达93.3%。

## 体彩倡导理性购彩

本报讯（记者谷苗）近期，中国体彩超级大乐透10亿元派奖活动正在进行。派送惊喜的同时，中国体彩多年来始终倡导健康理性购彩的理念，希望购彩者树立正确的购彩观。“快乐购彩 理性投注”不是一句简单的口号，需要大家践之于行。

超级大乐透自上市以来，为体育事业和公益事业筹集了大量公益金，为百姓生活带来无限乐趣。一张张小小的彩票承载的是希望和公益，而非发财致富的工具。在超级大乐透众多中奖者中，不少人把购买彩票当成兴趣爱好，既是奉献爱心的习惯，又能感受购彩带来的快乐。他们始终保持健康积极的购彩心态，对购买大乐透的金额和数量都有合理的设定。

派奖活动开展期间，购彩者更应厘清派奖规则，理性看待派奖活动。派奖活动只是提高了中奖奖金，并未改变游戏的中奖概率。在超级大乐透10亿元大乐透首期开奖后，来自山东德州的一位购彩者中得3299万元大奖。据中奖者介绍，他每次购买大乐透的金额一般为5注追加投注，投入15元，只为在生活的琐碎中寄托一份对美好的向往。结合消费能力，投注量力而行，保持公益之心和理性思维，才能真正体会购彩的乐趣，同时随手完成公益之举。

## 探索廿余载，川沙中学贯彻“以体育人”

这样的场景：高二学生正带领高一学妹们进行攻防演练，两人一组为最小教学单位，老师对他们的表现进行“捆绑评定”——这源于2000年川沙中学在全市率先尝试的跨年级“混龄教学”体育教学改革，即打破年级和班级限制，根据学生的选课情况，以所选项目为类别进行编班授课。

川沙中学体育教研组副组长黄程认为，由于打破了年级与班级的界限，“混龄教学”不仅兼顾专项水平进行分层教学，为专项技能突出的同学提供了更高的自主活动平台，还成为选拔校运动队人才的平台。而当低年级学生升格为高年级学生后带教新“徒弟”，传帮带的作用就变得十分突出，学生的体育课也变得更加自主。

23年前开启的“混龄教学”为川沙中学在此后的高中专项化体育教学改革奠定了扎实的基础。2012年，上海在17所高中率先推行体育专项化教学改革，川沙中学正是试点校之一。学校开设了

足球、篮球、健美操、武术、羽毛球、网球、乒乓球、田径等八门体育专项课程。除所选体育专项外，每位学生每周依然需上一节40分钟的田径通识教育课。黄程表示，如此安排是因为田径是各项运动教学的基础。

川沙中学田径队目前有22人，除少数体育特长生外，校队每年通过田径通识教育课招募热爱田径的潜力苗子。黄程透露，校田径队不仅承担着为学校争光夺银的任务，也欢迎每一位热爱田径的普通学生，“我们有部分学生就是单纯喜欢长跑，想参加马拉松赛事，我们也欢迎他们和我们校队一起训练。”此外，每周五下午体育活动课开展的田径分项赛，成为学生体验比赛氛围、展示自我才华的绝佳机会。

## 体育核心素养落实到所有学生身上

走进川沙中学体育馆，游泳馆、乒乓

馆、羽毛球馆、健美操房等各类运动场馆一应俱全，跑步机、椭圆机、划船器、动感单车等器材也应有尽有，俨然成为“校园内的健身房”。

与川沙中学齐全的体育硬件设施同步的是学校创造出的浓厚体育氛围。川沙中学副校长陆婵表示，“我们对体育不仅舍得投入资金，也舍得投入时间。”校运动会川沙中学享有“高规格待遇”。从2008年起，川中将原本每年一次的运动会扩充为两次，其中为期两天的秋季运动会开展个人项目角逐，夏季运动会则为趣味性团体项目的比拼。与此同时，学校每年举办各项体育比赛活动场次达500余场，参加人次超过9000人次。从川沙中学毕业的学生都能掌握一到两项体育专业技能，很多人如今已成为大学里体育社团的主力成员。

操场边佩戴着裁判证的学生正忙着校对秒表、检查记录册……在川沙中学的运动会上，九成裁判工作由普通学生承担。学生们能胜任裁判，得

益于川沙中学开展田径通识教育的另一大举措——学校在每周五选修课中开设田径裁判选修课。陆婵认为，学生担任裁判不仅提升参与感，也提升了全员的核心素养，“体育天赋因人而异，但体育参与度可以通过一些手段调度。体育的核心素养需落实到每一位学生身上。”

当体育核心素养落实到所有学生身上，体育也因此成为川沙中学推进素质教育的有力抓手。陆婵表示，川沙中学始终秉承着“体育是最大的德育”的育人理念。“曾经的我只是普通学生……”作为“炮灰”看着别人戴上奖牌。曾经的我会因为自己的不突出而自卑而难过。这块奖牌是对我自己的肯定，也说明了人人有潜力。”这是高二学生王陈晔在社交媒体上的感想。陆婵看到后深受鼓舞，“这是对川中多年来以体育人的肯定。体育与学习之间相互促进的作用不应被忽视。”



■本报记者 吴雨伦

从2000年起探索“混龄教学”改革，为此后体育专项化教学奠定扎实基础；每周活动课开展田径分项赛，每年比赛场次达500余场；拓展开设田径裁判班，培养学生裁判员……多年来坚持的田径“教会、勤练、常赛”模式，让川沙中学在上海校园田径界中享有声誉。在上海市第十七届运动会中，川沙中学在田径项目上斩获五枚金牌、两枚银牌与三枚铜牌，这份成绩的背后是二十余载的坚持与探索。

## 混龄教学为专项化改革奠定基础

在川沙中学足球场上经常可以看到