



坚定
体育的
方向

JIADINGTUYUDEFANGXIANG

休赛期球员心理健康受关注

苦练是最好的抗压手段

本报记者 黄 岩

4月27日，上海申花队宣布将推出队内“蓝白争霸赛”。据介绍，比赛分别定于5月4日、12日、17日举行，采用90分钟赛制，五星体育将进行现场直播。直播不局限于比赛现场，从名单制定、分组选拔、赛前训练，到赛前准备会、赛后走进更衣室，都会进行全方位直播展示。

申花俱乐部对“蓝白争霸赛”的筹划，值得其他俱乐部思考和效仿，在所有体育赛事因疫情停摆的特殊时期，在做好防疫工作的前提下，打造一个由俱乐部、媒体、球迷共同参与、综合竞技、公益、娱乐、互动的赛事，对各方面都有好处。对长期缺少比赛的球员来说，更是一种积极的刺激。

防控疫情，这或许是职业俱乐部从来没有遇到的难题。国际职业球员协会称，近一段时间，出现抑郁或焦虑症状的球员数量急剧上升。目前，包括曼联和利物浦在内的多家英超俱乐部，都在呼吁关注球员心理健康，相关俱乐部还给球员配备心理医生。

由于情况不同，中超俱乐部目前没有采取类似做法。中国球员现在并不处于隔离状态，球队的训练都能正常进行，正处于联赛的备战阶段。就连重返武汉的武汉卓尔队，训练工作也已恢复正常。该队主教练何塞表示：“前段时间，我们共同经历了非同寻常的心理医生。”

一个时期，面对压力和困难，大家都以非常职业的精神保持着紧张的训练节奏，非常认真地投入到训练中。现在我们变得比之前更加团结，更有凝聚力。让我们更刻苦地训练，更好地完成接下来的训练目标。”

必须承认，联赛延期，球员在心态上容易产生疲惫感，不过，如果处理好也会坏事变好事。球队在休赛期的目标都很明确，除了体能储备，就是进行战术训练，如今球队有大量的备战时间，可以通过大量训练提升球员的能力和球队的战斗力。对中国球队来说，对联赛重启要有信心和耐心，刻苦训练就是最好的心理医生。

一年时间 巩立姣等得起

本报记者 黄 岩

“幸好东京奥运会不是取消，所以还没那么悲观。一年时间，我还等得起。我要做的就是努力调整，争取把最好的状态留到明年。”接受中国田径协会官方网站采访时，中国铅球名将巩立姣一如既往地乐观。

尽管拥有世界顶级实力，但奥运会延期让31岁的巩立姣面对更多挑战，最大的挑战是自身伤病。“我的膝关节一直有伤，有伤的还是支撑腿。”巩立姣透露，“前些日子严重到只能坐着投球。经过一系列的康复理疗，总算恢复一些，现在是以养伤为主，同时还要保持活动。”

由于多出了一年的时间，巩立姣的备战计划不得不做出调整。

巩立姣说：“我们改变了训练计划，本来目前应该是冲刺阶段，现在改为调整状态，每天保持一场训练和一些基础的体能练习。”延期的不仅是东京奥运会，今年田径比赛也大多推迟或取消，这不利于运动员保持状态。为了让训练更有效果，只能模拟比赛来热身。

据介绍，今年3月中旬，巩立姣在训练基地参加了一场特殊的“关门”比赛，只设男、女铅球两个项目，结果巩立姣成绩不俗，第五投投出19.70米，这不仅是今年世界女子铅球室内最佳成绩，也是巩立姣的个人第三好成绩。要是原定于今年3月份举行的世界田径室内锦标赛不延期，巩立姣的胸前一定会再挂上一块金牌。

“神射手”要过心理关 曹慧引弓追逐奥运梦

本报记者 李 翔

2016年里约奥运会，曹慧在女子射箭个人赛上止步16强；2017年天津全运会，曹慧未能杀入八强；2018年雅加达亚运会，曹慧被挡在四强门外……虽然这是中国女子射箭队的主力队员，但辽宁姑娘曹慧征战大赛的经历可谓异常坎坷，今年，她甚至没能通过东京奥运会的国内选拔赛。曹慧当时觉得，自己已经29岁，奥运梦不会再延续了。

想不到峰回路转，由于东京奥运会推迟一年，中国射箭队将于明年重新选拔奥运选手，曹慧有机会继续追逐自己的奥运梦。“2016年奥运会，我的状态非常好，但在比赛中没有发挥出自己的水平。确实很不甘心，就想参加东京奥运会再拼一下。为此苦练了4年，我觉得自己水平提高了，但参加这次奥运选拔赛时心理压力太大，所以成绩才那么差。”在辽宁省体育事业发展中心沈阳柏叶训练基地，曹慧向记者敞开心扉，讲述这4年来的心路历程。

平心而论，曹慧的大赛成绩，与其真实水平完全不匹配，其中最关键的原因还是在心理上。在所有体育项目中，射箭对于精度的要求近乎残忍，比赛中任何微小的心理波动，都可能对胜负造成决定性影响。“尤其是赛制改革之后，往往是最最后一箭定胜负，比赛中要说不紧张，那都是假的。”曹慧实话实说，“但是，心理问题只能自己去调节。



辽宁射箭队在集训中。

之前在大赛上发挥不理想，还是因为自己把成绩看得太重。经过这么多次磨炼，我的心理已经变得更加成熟。”

在曹慧看来，从绝望到重新看到希望，是命运对自己的眷顾，她不能白白浪费。受到疫情影响，辽宁

射箭队在柏叶基地已经封闭集训4个月，队员们连过年都没回家。“前一阵沈阳降温，而且风大，训练就改在室内。每周有两次体能课，力量和有氧训练都要兼顾。等到风和日丽，我们就要进行室外训练了，到时候距离增加，又要受到风向的影响，

挑战就更大了。”曹慧这样告诉记者，“但这对于我来说，早已经习惯了。训练就是要从难从严要求，不断挑战新的高度。对我来说，2021年召开的东京奥运会是最重要的机会，我一定要把握住，不给自己的人生留下遗憾。”

中乙联赛有望率先开幕 或为中超联赛提供“样板”

本报记者 李 翔

中超、中甲联赛何时开幕目前还没有定论，在中国足球三级联赛中，中乙联赛有可能率先开幕。日前，中国足协向部分中乙俱乐部征求意见，准备在5月底开赛。

和中超联赛、中甲联赛比起来，中乙联赛确实具备了开赛条件。首先，中乙球队没有外援，且只有3支球队拥有外教，受到输入性病例的威胁很小。其次，中乙球队普遍缺乏足够的球迷支持，大多数比赛场次的上座数很难破千，票房收入近乎没有，空场比赛不存在任何阻力。最后，中乙联赛实行南北分区，如果实行赛区制或者赛会制，对于大多属于小本经营的中乙俱乐部来说，更是求之不得。在防

重启联赛 很难“保量”

本报记者 黄 岩

日前，上海申花队主帅崔康熙在接受采访时表示，目前球队正按照6月底重启中超制定训练计划。不过，中超联赛目前仍在暂停状态，没有任何证据表明6月底将启动联赛。据介绍，中国足协询问了各个俱乐部外援归队情况，了解哪些外援尚未归队，以及是否有可能重新为他们申请签证。如果滞留在国外的外援外教有望回归，也就意味着中超联赛有望启动。

即使能重新启动，中超也将面临一个严重的问题，即2020年剩余时间可能难以支持中超与足协杯保质保量地完成。即将于5月8日开赛的韩国K联赛就对赛事进行了改革，从38轮减少到27轮。

中超联赛正常有30轮，如果

全部采用一周双赛，需要15周。但长期一周双赛，球员状态难以保证不说，受伤概率也会大大增加。

是为“保量”而照常踢完所有比赛，还是为“保质”而更改赛制，足协需要为此慎重考虑。同时还有世界杯预选赛和亚冠联赛需要考虑。所以说，本赛季中超联赛赛程与国足集训时间及40强赛赛程息息相关，更涉及足协杯的安排。有消息说，足协杯可能会被“牺牲”掉，但中国足协目前并没有取消足协杯的计划，这是因为足协杯直接关系到亚冠联赛的一个正赛参赛名额。因此，如果今年赛程全部排满，足协杯决赛或半决赛不排除跨年举行。

中国足协表示，“现在没有启动中超的具体时间表，一切尚在等待中。”

享受运动快乐



4月25日，重庆市奥林匹克体育中心在做好场馆消毒、体温检测等防疫措施的前提下，有序开放多个运动场馆。图为足球运动爱好者在重庆市奥林匹克体育中心踢足球。

新华社供片

“讲文明树新风”公益广告

圆 梦 启航

你双桨摇动的那一刻，
就注定了伟大与辉煌！
走过百年风雨，
共产党人旗帜高扬。
噢，红船
中国梦，启航！

铁林



中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中国网络电视台制 山西广灵 王增荣剪纸