



本赛季中超联赛何时启动尚无准确消息,没有比赛的激励,球员的斗志如何激发,球队的人气怎样维系,这都成为摆在眼前的问题。上海申花队想出了点子,他们将举行队内比赛,并通过网络直播与球迷进行沟通,具体效果如何,值得期待。

“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,往往是最后一箭定胜负,比赛中要说紧张,那都是假的。”曹慧实话实说,“但是,心理问题只能自己去调节。

放假不忘训练 辽篮老队员展现榜样力量

本报记者 李 翔

由于CBA联赛无法在短期内重新开赛,辽宁男篮于4月中旬进入放假状态。按照辽篮俱乐部的安排,年轻球员放假一周,老队员放假4周。到了4月27日,年轻球员已经结束假期投入训练,辽宁男篮的训练馆里热闹非凡。

其实,辽篮的老队员也没有过多地享受假期,李晓旭仅休假4天就投入到训练中,比年轻队员更勤奋。他将训练场中的杠铃拍下来,上传到社交媒体上,并配文表示:“这些杠铃,历经几十载风雨,依旧陪伴着我们,告诉我们只有更加努力,才能强大自己,走出低谷!开工。”

李晓旭是目前辽篮队内资历最老的球员,自2005年进入辽篮,15年间一直代表辽篮征战CBA。郭艾伦、韩德君等主力队员,在辽篮的时间均已超过10年。多年征

战积累的伤病时常折磨这些老队员。辽篮让他们休息4周的决定,极富人情味。不过,以李晓旭为例不难看出,辽篮的老队员们在假期里没有放松对自己的要求,他们为保持身体状态坚持训练,这种职业精神非常值得年轻球员学习。

原计划在4月重启CBA联赛,但因疫情原因,重启计划推迟到7月以后。不过,完整地打完这个赛季,仍是CBA的首选。在此情况下,辽篮始终以一种“只争朝夕”的态度来对待训练。春节之后,辽篮是CBA最早恢复训练的球队之一,也是封闭集训时间最长的球队之一。正如主教练郭士强此前接受采访时说的那样:“我们能做的就是一直保持训练,一旦联赛恢复,我们就可以马上以最好的状态投入比赛。”

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仿效,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

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,现在就是以养伤为主,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。

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,票房收入几乎没有,空场比赛不存在任何阻力。最后,中乙联赛实行南北分区,如果实行赛区分或者赛会制,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

疫到位的情况下,中乙联赛具备在5月底开赛的客观条件。

受到疫情影响,中超联赛预期的开幕时间已经推迟到6月底7月初,按照原定赛程,中甲联赛要比中超晚一周开赛。而且,CBA联赛已经确定在7月之前不会重启,WCBA联赛有可能取消本赛季。

在这种情况下,如果中乙联赛能够在5月底开幕,将在一段时间内成为国内唯一进行的职业联赛,这对提升中乙联赛的关注度大为有利。

另一方面,中乙联赛如果“试水”顺利,可以为中超、中甲联赛的重启提供借鉴意义,有助于国内职业体育赛事的“有序复工”。

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外教的情况,了解哪些外教外援尚未归队,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和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,如果今年赛程全都排满,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。”

CBA复赛方案众口难调 “全华班”或是唯一可行的办法

本报记者 李 翔

近一阶段,CBA是否要采用“全华班”复赛的讨论备受关注。尽管CBA公司和20家俱乐部目前并没有就这一问题达成统一意见,但显而易见的是,“全华班”或许不是CBA复赛的最好办法,但有可能是唯一可行的办法。

作为职业联赛,CBA不同于全运会,外援是比赛观赏性的重要保障。因此,如果用“全华班”复赛,难免会对CBA的品牌价值造成一定影响。最现实的问题在于,CBA各队情况并不相同,如果强制性要求联赛以“全华班”方式重启,对于那些已经将外援召回的球队来说不太公平。同时,对外援依赖性比较强的球队也不会愿意用“全华班”出战。CBA至今没有对“全华班”问题明确表态,很大程度上是因为众口难调。

但是,留给CBA考虑的时间是

有限的。尽管谁都不希望本赛季被“拦腰斩断”,但此前CBA公司已经宣布了本赛季重启时间的下限:7月底。而本赛季到底还要不要继续打下去,在6月底之前就要给出一个明确的说法。在这个时间节点之前,关于“全华班”的方案必须要达成一致。

平心而论,到了那个时候,疫情防控的形势如何,谁也说不好。可以确定的是,空场可以避免人员聚集,赛会制可以规避球员乘坐交通工具带来的感染风险,而“全华班”则可以避免外援管理带来的不确定因素。所以,空场+赛会制+“全华班”的形式,确实能减小CBA复赛的阻力,CBA想尽快顺利重启,这是唯一的选择。否则到了6月底,人们等到的恐怕是本赛季CBA取消的消息。

享受运动快乐



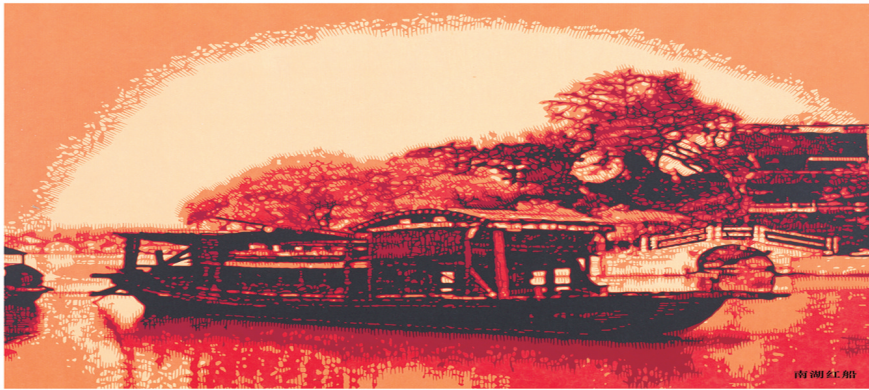
4月25日,重庆市奥林匹克体育中心在做好场馆消毒、体温检测等防疫措施的前提下,有序开放多个运动场馆。图为足球运动爱好者在重庆市奥林匹克体育中心踢足球。 新华社供片

“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,共产党人旗帜飘扬。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