

思考 体育的 对策

日前,中超公司发布通知,尽管2020赛季中超联赛开赛日期尚未确定,但为提前做好中超联赛相关宣传工作,为球迷提供更多球队的备战信息,中超公司将联合转播合作机构,对各中超俱乐部队内训练赛及热身赛进行转播。通知要求,各俱乐部在不影响球队训练工作的前提下,积极参与配合队内训练赛及热身赛的拍摄与宣传工作。

欧陆烽火

禁止吐口水 该成为比赛新规吗

本报记者 黄岩

德甲被“腰斩”、宣布赛季结束之后,德甲和英超依旧有复赛“冲动”,问题是,如果能够复赛,怎样在比赛与疫情防控中找到平衡点,有国际足联专家建议,比赛应加入一条新规:禁止球员在比赛中吐口水,裁判可以向吐口水的球员出示黄牌警告。

说起来,足球运动员在场上吐口水,一般有两种情况。一是出于恶意,故意向其他球员或裁判吐口水,这种违反职业道德的行为毫无疑问要被处以重罚,红牌罚下的同时还可能会追加禁赛。

另外一种情况是球员正常生理反应,简而言之,从人体本身来说,人在剧烈运动时,口腔会分泌比静止时更多的黏液,用以保持呼吸道的湿润,随着运动强度和长度的增加,呼吸道黏液分泌物也会相对增多。

足球场上,球员在攻防中需要大量而快速的跑动,关键时刻还须全力冲刺,而且球员在场上彼此呼应,大声喊叫,口腔黏液分泌的同时,球员还不得不用嘴巴呼吸,吸入空气进入胃部,造成不适,也容易产生咳嗽的痒感。

吐口水本来是比赛中的卫生小节,但在当前情况下,却意味着危险。如果想让球员在球场上减少口水,最有效的办法就是降低比赛强度,拼抢、争顶、对抗变得“彬彬有礼”,过人、射门变成“一停二看三通过”,可球员在场上也保持“社交距离”,那还是足球比赛吗?

提前做好规划 等待中超归来

本报记者 黄岩

对无比赛可看的球迷来说,能够看到中超各队的训练赛和热身赛,无疑是个好消息。在这方面,上海申花俱乐部棋高一着,他们策划了3场队内对抗赛,5月4日已经先赛一场,蓝白两队分别由马丁斯和金信煜各打入1粒点球,最终蓝队与白队战成1:1。

赛后,上海申花队主教练崔康熙表示:“虽然这是一场奉献给球迷的训练赛,但是球员们依旧很努力,比赛中球队的整体表现有好有坏,我们将扬长避短,充分发挥自己的优势。这场训练赛也是给球迷的一个礼物。”当然,内部训练赛的关注度无法与真正的联赛相比。不过,这些热身赛的关注度逐渐得到提升,除了满足球迷的看球需求之外,也是在为新赛季中超联赛进行预热。

足球联赛如何安全有序地重启,韩国K联赛可以作为借鉴。韩国职业足球联盟官方宣布,K1和K2联赛的22支球队的球员、教练和工作人员核酸检测结果均为阴性,K联赛将按照计划在5月8日开幕。在全球足球联赛停摆的情况下,即将重启的韩国联赛成为焦点。据介绍,有10多个国家已经购买了K联赛的版权,将对新赛季K联赛进行转播。K联赛的揭幕战在全州球场进行,对阵双方是两支老牌劲旅全北现代队与水原三星队,尽管比赛将以空场形式进行,但从转播权的收益和联赛的推广来看,如果不出现疫情反弹,K联赛一定是赢家。

在这种情况下,中超联赛也应该考虑相关事宜,提前作出规划。

与K联赛相比,中超联赛知名度更高,之前法国、巴西等国家的电视台曾直播或者录播中超比赛,中超球队拥有更多的国际知名球星,吸引力更大,如果能够尽快顺利重启,世界体育媒体和全球球迷都会将目光对准中超。

据了解,中国足协确实希望中超联赛尽早开赛,如果7月初中超还不能开赛,今年的联赛就很难打完。毕竟国家队赛事和亚冠联赛都会占用很大一部分时间,而且7月后进入夏季,天气过于炎热不利于比赛进行。其实联赛早些恢复,受益的不仅是中超联赛的推广,借助中超重新启动,增加一个向全世界展现中国战“疫”成效的平台,也会为全世界抗击疫情增添一份决心与勇气。

体育战“疫”科学健身 体育教学当站在新起点

本报记者 黄岩

最近发生数起学生复课后进行体育锻炼时猝死的事件,令人极为心痛。疫情给我们上了一课,改变生活习惯、拥抱健康成为人们的共识,对一直“宅”在家里的孩子们来说,如何有序恢复体能、提高体质,从学校到家长到孩子,都需要把健康管理当成必修课。

有些人把悲剧归结为戴口罩。戴口罩跑步可不可以?当然可以,但必须掌握合适的运动时间和强度。戴口罩运动是职业运动训练中的一种方法。

但是对普通人来说,戴着普通口罩剧烈运动时,会增加呼吸阻力,心肺功能不好的人,容易造成心脏缺氧,从而对心肌、大脑造成损伤。对于不经常参加运动,没有良好运动习惯的人来说,戴口罩运动是不适合的,严格意义上是禁止的。

更重要的是,现在“坐”是孩子们的常态,长时间写作业、看电子产品占用了孩子们的大部分时间,不良的生活方式会养成不良的生活习惯。当一种行为重复21天就会养成初步的习惯,坚持90天就成为稳定的习惯。因此,孩子总是熬夜,总是坐在桌前,总是不运动,时间长了,也就成为习惯了,运动、健身、亲近大自然反而不习惯、不喜欢了。

产品占用了孩子们的大部分时间,不良的生活方式会养成不良的生活习惯。当一种行为重复21天就会养成初步的习惯,坚持90天就成为稳定的习惯。因此,孩子总是熬夜,总是坐在桌前,总是不运动,时间长了,也就成为习惯了,运动、健身、亲近大自然反而不习惯、不喜欢了。

老师、家长在关注孩子学习成绩的同时,也要督促孩子进行体育锻炼,对孩子实现健康管理、身材管理。学校教育应该重新思考体育教学的意义,体育运动本来就是一门综合性强的学科,是一门科学,像语文、数学、英语这些文化课一样,都是严谨有序的科学。思考是为了促进体育教学更好地融入学生的生活,无论是返校的还是暂时在家上网课的学生,学校老师的作业应该包含更多的锻炼内容,让身体好成为教育的新起点。

为保男足解散女足 女足“生态系统”更需关注

本报记者 黄岩

“名不见经传”的新疆天山雪豹俱乐部这段时间接连放了两颗“卫星”,一是成为中国足球职业联赛第一支宣布降薪的队伍,据介绍,新疆天山雪豹俱乐部平时不欠薪,所以降薪来有底气;二是俱乐部宣布解散女足队伍,哪怕这支女足在成立7个月之后已经取得了一些成绩。

事实上,这也是“弃卒保车”的一步棋,由于各种原因,投资人不得不削减足球俱乐部方面的资金投入。相关人士表示,为保障新疆天山雪豹男足2020赛季中超联赛以及各项青超赛事的正常运行,俱乐部决定解散女足队伍。

被解散的新疆天山雪豹女足,也成了疫情下女足形势的缩影。尽管2019年初,中国足协曾发布一份职业俱乐部准入规程,要求所有申请中超联赛准入资格的俱乐部均应拥有一支女足队伍,该要求今年将从倡导性标准升级为强制性标准,没有女足的俱乐部不能取得中超的准入资格。但一直以来,中国女足联赛的生存环境被球迷们广泛讨论。职业发展面窄,职业联赛尚待规划、发展,好多女足队员都早早退役,现在确已到了重新治理女足“生态系统”的时候。

不愿与东京奥运会“背靠背” 游泳世锦赛延期一年

本报记者 李翔

作为国际体育赛事的“指挥棒”,东京奥运会延期一年可谓牵一发而动全身。2021年原本是各国际体育单项联合会的世锦赛时间,但因为东京奥运会延期,包括田径和游泳这样的大项世锦赛都面临更改赛期的局面。在田径世锦赛率先延期至2022年夏季之后,原本要在2021年举行的游泳世锦赛也没能坚持住。北京时间5月4日,国际泳联正式宣布世锦赛延期一年,于2022年5月举行。

据英国媒体报道,国际泳联此前曾对运动员进行调查,以此确定他们更喜欢的世锦赛举办日期。选项分别是2021年3月到4月举办、东京奥运会结束后立即举办世锦赛,2021年9月到10月举办,以及2022年的某个时间段。4个选项中3个都是在2021年,不难看出国际泳联的倾向。

但结果是,2021年的3个选项都被运动员否定,一些国家的游泳协会也呼吁国际泳联选择2022年举办世锦赛。这也不难理解,如果世锦赛放在2021年,运动员就要面临着“背靠背”参加两项大赛的压力,不但状态很难调整,还有受伤的风险。作为单项世界大赛,游泳世锦赛如果与奥运会离得太近,曝光度要受到影响,而且存在一些不确定因素,这也是国际泳联不得不考虑的问题。如今,随着游泳世锦赛延期一年,游泳运动员在2021年可以把全部精力集中到东京奥运会上。

赵继伟当选CBA“劳模”

本报记者 李翔



本赛季赵继伟(右)不仅出场时间创下职业生涯新高,还屡屡成为场上的“关键先生”。 本报记者 孙海涛 摄

在“五·一”劳动节期间,CBA公司别出心裁地举办一次“劳模”评选,即盘点本赛季20支球队出场时间最多的球员。辽宁男篮队内的“劳模”殊荣,落在了后卫赵继伟身上,他本赛季至今仅缺席了一场,而且场均出场时间高达32.9分钟,不仅是本赛季队内第一人,还创下他CBA生涯的新高。

在赵继伟的职业生涯里,伤病可谓最大的敌人。自从2013至2014赛季进入辽篮一队以来,在努力跻身主力阵容的同时,赵继伟不断地与伤病进行斗争。6年下来,赵继伟只打了两个完整的赛季。

赵继伟本赛季出场时间多,是有原因的。这个赛季,辽篮小外援换成了主打三号位的史蒂芬森,当家控卫郭艾伦也因为伤病打打停停,赵继伟的作用自然得到凸显。但从另一个角度看,机会只留给有准备的人,赵继伟能成为队内出场时间最多的球员,体现出教练组对他的信任,而这完全是他自己努力的结果。这些年与伤病斗争的经历,不仅帮助赵继伟磨炼出坚韧的意志,也让他格外珍惜自己的出场时间。人们看到,每当出现在球场上,赵继伟就不知疲倦地奔跑,不惜体力地防守,他对比赛的专注度,在整个CBA也是数得上的。

赵继伟身上具备的“劳模”特质,还不止这一点。由于史蒂芬森到来,辽篮的球权分配出现问题,比赛场面一度比较混乱。从明晨在揭幕战意外受伤,又让辽篮失去最稳定的三分投手,本赛季三分命中率率急转直下。在这种情况下,赵继伟是队内第一个走出“舒适区”的球员,他牺牲了自己的一部分球权,又把自己改造成一个可以打无球的投手,三分出手次数和命中次数均为职业生涯最高。急球队之所急,想球队之所想,这样的队员,是当之无愧的球场“劳模”。

辽宁体育健儿备战不停歇

抓住奥运延期的窗口期提升成绩

本报记者 朱才威

举枪、瞄准、射击;宿舍、食堂、训练馆……三点一线式的封闭训练已经持续了4个月。“说不枯燥是骗人的,只是早已习惯了,因为我们要向冠军发起持续冲击!”在省体育事业发展中心沈阳柏叶训练基地的射击馆里,16岁的射击小将刘柏辰接受记者采访时如是说。

事实上,自去年12月份开始冬训起,参加冬训的运动员就一直处于这样的状态。训练生活尽管乏味,但刘柏辰却因为心中有目标、有梦想而干劲十足,“东京奥运会延期了,作为年轻队员还有机会冲击一下奥运资格。另外,明年我将迎来自己的第一次全运会,我希望能够取得较好的成绩,甚至站在最高的领奖台上……”

据了解,新冠肺炎疫情发生以来,共有1000余名辽宁运动员在各训练基地、训练单位封闭训练。柏叶基地项目中心负责人戴明喜向记者介绍,柏叶基地负责射击、射箭、自行车、手球四大项目,现有射击男子步枪队、女子步枪队、男女手枪队、手枪速射队、飞碟队、射箭队、公路自行车队、场地自行车中组、短组、山地自行车、女子手球队等17支队伍,共43个小组。

“我们按照相关防疫要求,严格封闭管理,运动员4个月没有出门,场馆、食堂及时消毒,一手抓防疫,一手抓备战。东京奥运会延期一年,我们以备战奥运会为重点,为全运会打好基础,抢抓这个机遇,争取有更多运动员参加奥运会。”戴明喜说。

辽宁省游泳运动项目管理中心负责人向记者介绍,中国游泳希望之星王简嘉禾目前正在随辽宁游泳队训练。“我们组建了一个团队,全方位保障王简嘉禾的训练,强化体能、狠抓技术,要充分利用奥运会延期的窗口期,努力提升王简嘉禾的运动成绩。”

辽宁田径相关人士表示,目前有3名辽宁田径运动员获得东京奥运会参赛资格,他们分别是马拉松项目的李丹、三级跳远项目的朱亚明、跳远项目的张耀广,这3名运动员都在紧张备战中,辽宁方面正全力做好他们的后勤保障工作。

国乒澳门集训



5月4日,中国乒乓球队在位于澳门的澳门运动员培训及集训中心训练。中国乒乓球队自3月13日由卡塔尔抵达澳门后,一直训练至今。图为马龙在训练中。 新华社供图

“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

