



种种迹象表明,中超联赛已经有了重新启动的规划。特别是在韩国K联赛已经重新开战、欧洲德甲联赛下周再燃战火的背景下,开启赛事和疫情防控如何兼顾便有了实际操作的参照。

### 面对校园悲剧 当反思体测方法

本报记者 黄 岩

最近3起学生戴口罩运动后猝死的悲剧令人唏嘘。年初疫情发生后,学生中的体能困难户在增多,通过体育课,为孩子们重塑运动意识和积极健康生活方式,使之成为长期自觉行为,已经是必须思考和进行的工作。

戴口罩运动,可能是造成猝死的一个原因,但是还有其他重要原因无法查明,比如猝死者是否有潜在的心脏疾病等。但是,戴口罩在起到保护作用的同时,也会影响到正常呼吸,这已是无需回避的事实。佩戴口罩剧烈运动,呼出的部分气体会停留在口腔与口鼻之间,再反复吸入,使得体内的二氧化碳水平提高、含氧量下降。含氧量下降使机体的血氧水平下降,严重的可能导致重要器官因缺氧受到损害。

学生复课后,口罩确实是“必需品”,沈阳市各学校在开学致家长的一封信中,几乎都有类似的内容,“开学后,学生上、下学途中必须规范佩戴口罩,校园内按要求佩戴口罩。建议自行准备够一周佩戴的口罩、消毒湿巾、洗手液等。”可见,学生在校内佩戴口罩,是基本要求。

但由于疫情,学生们在家中已休息数月,身体一时间很难适应高强度的剧烈运动,其实不管是否复工、复学,都应该在现有条件允许的范围内坚持锻炼,从低强度快走、慢跑开始,逐渐向正常体育锻炼过渡,尽量避免危险发生。

客观地说,目前学校体育教学的耐力测试存在问题,男生1000米、女生800米严格意义上并不属于长跑,而是属于中跑范畴,对跑步人员的速度耐力、心肺功能、肌肉能力有更高要求。况且,目前体育教学对学生的成绩要求也不低,这也是学生将跑步测试视作“刀山火海”的原因。那种疲劳感、那种呼吸困难喘不上气的感觉,实在是相当难受,痛不欲生!当然,对于平时缺乏运动的人或者心脏存在隐性问题的人来说,也是最危险的时刻。

那么,应该用什么方法测试学生耐力呢?有的国家采用的是递增负荷往返跑测试,该项测试是在20米距离内,让学生跟随音乐节拍不断进行往返跑,每1分钟增加1级负荷,越跑越快,直至学生跟不上节奏,测试终止,从低强度逐渐过渡到高强度,体验更好,风险也更低。总说现在的学生体质差,耐力差,其实我们的测试方法也有不小的问题。

## 分区赛制 空场举行 不等外援 中超重启方案瞄准可行性

本报记者 黄 岩

目前,中超联赛到底何时重启仍未有个准确的时间表,但中国足协主席陈戌源日前接受采访时谈及了重启方案。他表示:“过去一段时间,中国足协一直在优化、比较赛程方案,不断地和各俱乐部进行有效沟通。与以往赛季相比,本赛季足球联赛的赛程会有调整,我们做了3套方案,争取在满足疫情防控要求的情况下早点打比赛。足球联赛开始阶段可能空场进行,然后逐步地增加观赛人数,我相信球迷是可以接受的。”

按照陈戌源的说法,新的足球联赛方案主要包括三方面内容:一是可能采取分区赛制,二是空场举行,三是未必等外援、外教全部归来。联赛变“杯赛”,似乎与职业化思路背道而驰,但今年情况特殊,让比赛先启动起来是最重要的事。

关于具体赛程安排,陈戌源表示:“如果联赛从6月中旬开启到12

月中旬结束,这是半年的时间,但国家队备战需要1个月,亚冠比赛需要1个月,真正留给职业联赛的时间实际上只有4个月,4个月不可能完成30轮比赛(不包括足协杯)。因此,下一步制定联赛赛程时会有较大调整,可能会分成A、B两个组,进行第一阶段的交叉赛和第二阶段淘汰赛,这样才能保证各项赛事顺利进行。我们可能按照去年的联赛排位进行分组,每个小组打出四强,两个小组的四强汇合成八强,经过淘汰赛争夺冠军,另外8支球队去打保级战。”

关于目前很多外援、外教滞留在海外的问题,陈戌源说:“这确实是一个难题,据我们了解,现在有近1/3的外援没有到位,我们会考虑到各俱乐部的情况,但也不能等他们都归来再启动联赛。等防疫情况满足要求,联赛就会尽快开启。”

“怎么踢”已经大致敲定,“谁来踢”仍需商议。眼前的问题就是天津海队够不够中超资格,一旦天津海队俱乐部因故未能获得新赛季中超准入资格,按照中国足协规定,将启动相关俱乐部“递补升级”程序。如果深圳佳兆业队得以递补升入中超,那么将从苏州东吴、江西联盛、四川优必选、昆山FC、武汉三镇5家原中乙俱乐部中选出4家,递补升入新赛季中超联赛。

中国足协相关人士表示,中国足协在天津海队准入资格上,从来没有设置过障碍,也希望相关问题经各方积极沟通后妥善解决,但中国足协不可能无限期等待,否则将对联赛开赛造成影响,对其他赛事参与者不公。目前看来,若以6月下旬作为新赛季各级足球联赛开赛的时间点,那么,各参赛俱乐部最晚也要于本月中下旬进入备战冲刺阶段。



5月9日,在北京封闭举行的中国青年男篮对抗赛中,国青U17队以70:54战胜国青U18队。这是中国青年男篮U18队球员李禄瞳(右)在比赛中防守中国青年男篮U17队球员余嘉豪。本版照片由新华社提供

## 每场比赛能换五人对谁有利

本报记者 黄 岩

根据国际足联最新通知,接下来全年各项足球比赛每场换人名额将从3人升至5人。球员的体能与系统训练息息相关,换人名额增加,同时也增加了对球员安全、对比赛安全的保障。

换人数的调整,对国内一些青训出色、阵容有厚度的俱乐部尤为有利,30人的一线队,每场16人有上场踢球的机会,这对球员能力

的提升是显然有效。对中超联赛来说,无论是采用原赛制还是缩减赛程的分组淘汰战,全场可换5人的新规则,都会对各球队的成绩以及球员的成长产生影响。

本赛季的赛程一定会相当密集,一周双赛的频率将会增加,球员受伤的概率也将因此提高。单场可换5人,将使球员体能压力得以分摊。但值得注意的是,只有板凳足

够深的球队才会真正从这项规则中受益。

而对中下游球队来说,主力球员和替补球员实力差距较大,一套阵容打天下居多,在保级压力之下,不能为了换人而换人,联赛进行到中期时,疲劳作战的中下游球队,很可能面临无人可换或连续以一套阵容疲劳作战的情况,届时他们的生存状况将会恶化。

## 中国篮协准备三套复赛方案 CBA有望以赛会制回归

本报记者 李 翔

自1月21日战罢常规赛第30轮后,本赛季的CBA联赛就被迫按下了暂停键。3个多月来,联赛重启计划一波三折,本赛季CBA的命运一度令人担忧。不过,随着日前中国篮协主席姚明在接受央视采访时“对7月重启CBA联赛很有信心”的表态,CBA联赛或许真的快回来了。

姚明表示,中国篮协准备了3套复赛的方案,最有可能的方式是采取赛会制,并空场进行,最主要的原则就是尽可能完整地打完本赛季。所谓的“完整”,就意味着剩余的16轮常规赛不会取消。这样一来,联赛重启的时间自然是越早越

好。此前有媒体报道称,CBA联盟再次向国家体育总局申请复赛,将重启时间提前至6月15日。另据了解,CBA公司已经通知各球队进行联赛重启的报名,以便提前进行核酸检测。种种迹象表明,CBA重启的形势正在变得乐观。

当然,CBA重启无法绕开一个重要的话题,那就是外援。CBA联赛的外援大多来自美国,而美国目前的疫情形势非常严峻,这势必会为联赛重启带来许多不确定因素。但姚明在接受采访时,并未提起“全华班”的方案,从这一态度中不难看出,在中国篮协“完整”打完联赛的

概念中,外援也包含在内。姚明同时确认,一旦确定恢复CBA联赛,将提前21天通知球队。这意味着,6月中旬能否复赛,本月底就会有答案。

再看辽宁男篮的备战情况,按照计划,辽篮年轻球员早已重新集结开练,而老队员4周的假期也即将结束。下个星期,辽宁男篮会全员集结,聚齐除外援之外的所有主力球员,为CBA重启进行最后的准备。另外,在国内球员放假的时候,新加盟辽宁男篮的第三外援梅奥一直没有离开,且积极参加训练。一旦联赛恢复,梅奥融入球队应该不会有太大问题。

## 于明:希望足协 尽快公布联赛准入名单

本报记者 李 翔

中超要分区了?相对应的,本赛季中超联赛将采用何种赛制?记者从正在大连训练的辽宁沈阳城市队了解到,关于新赛季中超联赛开赛时间和赛制问题,球队尚未收到中国足协的通知。

好消息是,尽管中国足协主席陈戌源只提到本赛季中超联赛要采取分组赛制,没有提到中超联赛,但由于中超第二阶段要分成“争冠组”和“保级组”,有保级就意味着要有升级,本赛季中超联赛肯定还是要踢的,悬念只在于采用何种方式。

按照陈戌源的说法,中超会分成两个组,先进行组内双循环,然后各组前四名进入“争冠组”,后四名进入“保级组”,进行第二阶段比赛。具体分组原则,到底是按照上赛季排名进行蛇形分组,还是按照地域分为南区 and 北区,抑或用其他

方式分组,目前还未确定,但这种类似“常规赛”+“季后赛”的模式基本确定。如果中超联赛不能像往年进行主客场双循环赛制的话,中超联赛也采用分组赛制将是大概率事件。

在4月8日全队解除隔离后,辽宁沈阳城市队已在大连集训一个月。全队除了按照自己的节奏正常训练以外,也在关注新赛季的动向。于明告诉记者,他希望中国足协尽快公布联赛准入名单:“到底有哪些球队解散?引进解散球队的队员占不占用内援名额?有没有人数限制?中国足协还没有宣布。现在有些其他球队的球员正在辽宁沈阳城市队训练,他们原俱乐部的命运没有确定,我们就没法与他们签约。如果再拖下去,不仅影响球队的备战,对这些队员也是不公平的。”

## 冰雪运动如何四季化开展 “线上接力”转化为“线下举行”

本报讯 记者朱才威报道 5月10日,“运动辽宁滑向2022线上接力”何家沟站活动在营口何家沟滑雪场火热举行。本次活动以“健康中国 运动辽宁”“重聚冰雪燃情希望”为主题,以线下活动、线上直播的方式进行。运动方式不仅局限于滑冰、滑雪、滑轮、轮滑、冰球、冰壶等,与冰雪运动有关的体能基础训练,例如跳绳、峰值自行车、平板支撑等也均包含在内。

参与活动的嘉宾包括国家体育总局冬运中心和省体育局及各市体育部门的相关负责人,有冰雪运动奥运冠军、世界冠军及知名教练;沈阳体育学院冰雪运动专家、学者;冰

雪运动企业从业者;大众冰雪运动达人。在本站活动中,营口何家沟滑雪场总经理还分享了滑雪场克服疫情影响、四季化经营等成功经验;一些专业滑雪教练进行旱雪跳台及蹦床展示。

相关人士表示,“运动辽宁 滑向2022线上接力”活动旨在重燃大众冰雪运动爱好者的热情,提振我省冰雪产业士气,以全新的方式开展大众冰雪赛事及相关活动,让“雪镜”接棒“护目镜”,“运动服”代替“防护服”;让全省人民注重运动、关注健康,响应“三亿人参与冰雪运动”号召,推动我省冰雪运动四季化开展。

## 看看德甲联赛的卫生条例 空场比赛没那么简单

本报记者 黄 岩

北京时间5月16日晚,德甲将上演多特蒙德队与沙尔克04队的鲁尔区德比大战,不过多特蒙德队的主场威斯特法伦球场注定冷清,按照要求,比赛将空场进行。

对于许多俱乐部来说,比赛一停,占营业额约7成的电视转播、广告赞助和比赛日收入几乎清零,按照媒体此前的估算,假如德国足球联赛本赛季腰斩,那么德甲和德乙将面临超过7亿欧元的经济损失,并导致大约1/3俱乐部在5月和6月破产。

德国足球率先复工,确实也很勉强。德乙就率先出现问题,北京时间5月10日,德累斯顿纳队队在第二次新冠病毒的测试中,两名球员呈阳性。所以说,本赛季剩余比赛能以空场形式打完也不是一

件容易的事情,需要参赛球员保持极高的纪律性。德甲联赛的卫生条例有很多具体规定,包括禁止进球后拥抱或击掌庆祝,可以互击肘关节或者碰脚庆祝;换人时不击掌;球队入场时没有球童,没有吉祥物,不握手,包括挑边的时候,不拍球队合影;替补球员必须在替补席戴口罩,教练员允许在发出指令时拿下口罩,但是必须与人保持1.5米的间隔距离,热身的球员可以暂时拿下口罩;比赛结束后取消同队队员、对手以及裁判握手;禁止在球场内人为地临时制造气氛,包括通过广播模拟球场欢呼,甚至“纸板观众”必须得在遵守卫生规定的情况下才被允许。

所有因素加在一起,比赛才能保证“小心翼翼”地踢完。



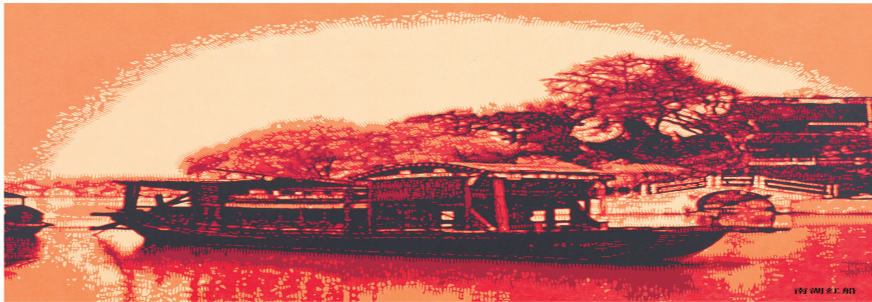
5月10日,北京市冰雪运动队进行体能测试,本次体能测试由基础体能、躯干稳定性和上下肢左右侧力量均衡性、板块体能三组构成,队员们在测试中进行短跑、纵跳、深蹲、卧推等项目考核。图为北京市冰雪运动队速度滑冰运动员孙小涵(左二)在测试前做准备活动。

“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