



昨日清晨,辽宁男篮的年轻队员早早来到训练馆开始晨练。 辽沈晚报记者 查金辉 摄

辽篮明年陕西全运会目标:冠军

狠练体能 磨炼意志 打造铁军 高诗岩丛明晨领衔年轻人出早操

本报讯 辽沈晚报首席记者高鹏报道 早晨6点,可能很多人还没有从睡梦中醒来,但辽宁男篮的年轻人们已经在训练馆内挥洒一身的汗水。

昨日,辽篮举行了一堂特殊的“媒体公开课”,那就是早上5点45分开始的“早操”。这也是辽篮自今年农历春节假期之后,第一次公开的亮相在媒体及公众的视线之内。

辽篮的早操主要包含了热身活动、拉伸训练、速度耐力训练和投篮

训练四个环节。在大约一个多小时的时间里,球员们的训练内容虽然比常规训练要少一些,但是因为包含专项的体能训练,所以消耗一点也不少,大家在跑完10分钟的速度耐力训练之后,就已经是汗流浹背了。

在出早操的阵容中,并没有出现韩德君、李晓旭、郭艾伦、贺天举、刘志轩和赵继伟这几名主力队员的身影。高诗岩和丛明晨成为了早操队伍的“领头人”,带领着一批辽篮的

年轻力量。

据了解,出早操将成为辽篮接下来一段时间里训练的常态,每周固定安排两次,基本上都是在户外的田径场进行,昨日因下雨才临时改在了训练馆内。而出早操的目的,则是相应辽宁省体育局“打造辽宁体育铁军”的号召,要狠抓运动员的体能训练。

辽宁省体育局负责人也专程来到训练馆观看了辽篮的早操,并且用

张庆鹏、郑智、张亮等多名辽宁籍运动员中“常青树”的例子,来勉励这些年轻队员:“我专门找了辽宁籍著名羽毛球教练李永波探讨这个事,他说出早操是一个运动队良好精神风貌的体现,尤其是对年轻运动员很有帮助。就这个事我和郭士强指导做了交流,我觉得年轻队员还需要打磨。要有超强的体能,超强的意志品质,要特别抗练,这才是辽宁的运动员。”

“明年就是全运会,上届全运会

我们男篮是冠军,2013年全运会我们青年队也是冠军,明年的陕西全运会,我们目标还是冠军!”辽宁省体育局负责人明确了辽篮在2021年全运会的目标,同时也向今天出早操的年轻球员提出了期待:“你要想成为优秀运动员,首先要对这项运动痴迷。出早操是手段,最根本的目的是要刻苦训练。希望大家在接下来的CBA联赛和明年的全运会上,获得好成绩。”

辽宁沈阳城市队冒雨一天两练

虽然近日阴雨连连,但正在大连训练的辽宁沈阳城市队并没有受到天气的影响。19日,球队仍然是按照原计划进行了一天两练。主帅于明告诉记者,球队上周六已经进行了热身赛,本周末还将与大连球队再进行一场热身赛。

“上周六我们和黑龙江FC进行了一场教学赛,周日放假休息了一天,这些天我们都照常训练了,不会受到天气的影响”,主帅于明告诉记者,很久没有比赛,这场教学赛让队员们很兴奋,一方面是找找久违的比赛的感觉,一方面也是检验下这段时间集训的成果和球队新阵容的磨合。可以开始教学赛后,也将会更好的调动队员的训练积极性。

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有40天

的时间了。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。截止5月19日,中国足协仍未公布2020赛季中甲联赛的参赛队名单。而何时能够开赛,采用哪一种赛制也都还是未知数。

按照原来的赛程,由于开赛时候北方天气寒冷,辽宁沈阳城市队将连续打四个客场。而新赛季确定后,球队应该将不会面对连续四个客场。

目前可以明确的是,2020赛季的中甲外援政策不变,按照之前确定好的2020赛季外援政策,“上2、报3、注4、累计4”,即每家俱乐部外籍球员注册人数最多为4名,报名最多3名,每场比赛同时上场最多2名,全年累计4名。

目前中甲联赛签约外援的60%

已经在国内随队训练,足协认为外援、外教的回归不是中甲复赛的必要因素,所以开赛时间有条件稍稍提早。辽宁沈阳城市队外援方面,目前仍是只有图塔胡贾耶夫一名外援跟队训练,外援楚穆和金城焕仍在海外。目前两人已经办理好了相关手续,只等政策允许后方可入境。当然,2020赛季中甲联赛外援有特殊情况需要考虑,一是部分中甲外援是国家或地区球队的成员,那么在世界杯预选赛期间,恐怕将有外援暂时离开球队回国参赛的情况,届时有部分球队会受到一定影响。

尽管新赛季存在诸多不确定因素,但主帅于明表示,球队的现在目标就是把技战术打磨好,把自己的备战抓好。

辽沈晚报记者 王冠楠

西甲和英超球队开始恢复小规模训练

据报道,西班牙多家足球俱乐部18日恢复训练,并将训练人数限制在十人以内。

巴塞罗那俱乐部18日在社交媒体上发布了球队重回训练场的照片和视频,包括皮克和布斯克茨在内的多名球员都参与了训练。据悉,皇马队员也正在位于马德里郊区的俱乐部基地内训练。

西班牙政府16日发布官方声明称,职业体育俱乐部在“遵守相应的预防和卫生措施”的条件下“可以进行完整的训练”,但需限制训练人数。这意味着俱乐部可以扩大训练规模,以十人一组的的方式进行。

此外,西甲联盟主席哈维尔·特巴斯告诉媒体,6月12日仍是西甲回归的理想日期,但具体时间取决于西班牙卫生局的决定。

“我们正为西甲能在6月11日至12日回归做努力,但无论最后日期如何,我们都会做好准备的。”特巴斯补充道。

英超俱乐部18日一致同意从19日起恢复小规模训练,以此迈出联赛重启第一步。

自3月中旬因新冠肺炎疫情停摆以来,英超为实现重启多次组织俱乐部开会进行讨论。随着英国的精英运动员13日起被允许在保证2米社交距离的前提下恢复训练,英超也在与俱乐部、球员、教练等磋商后推出了第一阶段训练重启计划。

“英超股东们今日一致投票

同意从明天下午开始恢复小规模训练。这是朝着在安全情况下重启英超迈出的第一步。”英超在当日发布的声明中说。不过声明中强调,球员必须始终保持社交距离,尚不允许进行有身体接触的训练。

据英国媒体报道,第一阶段训练计划中的细则包括对俱乐部训练基地内的一切装备进行消毒,训练每组不超过5名球员、时长不超过75分钟;每名球员都必须独自驾车前往基地、在指定车位停车,停车间隔为3个车位。

另外,所有俱乐部都在17、18日对球员进行了新冠病毒检测,英超将于19日宣布是否有球员的检测结果呈阳性。

根据英国政府的“解封路线图”,若对疫情的控制达到了官方预期,此间的文体活动有可能自6月1日起被允许空场举办。英国文化大臣道登此前也明确表示,政府正在为职业足球6月安全回归打开大门,现在轮到足球管理机构最终完善他们的重启计划细节并获得通过。

英超的目标一直都是6月重启,但“心仪”的日期从6月8日改到12日,现在看来仍然过早。德甲从恢复无接触训练到真正实现联赛重启,用了近5周时间,而德国的疫情远没有英国严重。

日前,英国的新冠死亡病例数已超过34700例,居欧洲第一。

据新华社

2020珠峰高程测量冲顶队员名单公布

新华社珠峰大本营5月18日电 记者从2020珠峰高程测量登山队了解到,18日,队伍在海拔6500米的珠峰前进营地公布了冲顶队员名单,其中包括陈刚、王伟2名国测一大队测绘人员。若两人中任何一人成功登顶,都将创造中国专业测绘人员首登珠峰测量高程的纪录。

冲顶队员完整名单为:次落、袁复栋、李富庆、陈刚、王伟、桑登次旺、

普布顿珠、次仁多吉、次仁平措、旺青索朗、洛桑顿珠、次仁罗布(排名不分先后)。其中,49岁的陈刚是年龄最大的队员。

2020珠峰高程测量登山队同时确定了接应组和支援组名单。接应组组长为次仁桑珠,副组长为旺多;支援组组长为蔡卿,组员为张卫东、贡秋桑登、宋红。

测量登山队队长次落表示,由于陈刚、王伟、桑登次旺3人此前均无海

拔超8000米山峰的攀登经验,这3名队员从海拔7028米的一号营地出发后,一旦出现任何异常状况,都将由支援组队员替补攀登。

据了解,如果天气条件允许,冲顶队员将于22日登顶,并在峰顶立觇标,进行重力、GNSS、气象、冰雪深度等方面的测量。

此外,队伍还安排了攀登过程中背负觇标、重力仪、雪深雷达等仪器的队员。