

抵达青岛后先打热身赛

辽篮与新疆队以全华班阵容切磋

本报讯 辽沈晚报首席记者高鹏报道 昨日下午,辽宁本钢男篮按计划顺利抵达青岛,准备参加于6月20日重启的CBA联赛。不过在迎来正式比赛之前,他们还将今天率先和新疆队进行一场热身赛,找一找比赛的感觉。

本次CBA复赛,赛区采取了非常严格的防疫措施,球队抵达赛区入住酒店,就意味着这些球员和教练组成员都会暂时无法与外界进行直接接触,即便是复赛期间的相关工作人员,包括媒体记者,也都只能在规定的区域内和球队进行接触。而对于那些渴望看到球星的球迷来说,在这一次的复赛阶段恐怕就很难有机会见上球员们一面了。

另外,所有球队人员在入住酒店后,将在第一时间接受核酸检测,检测结果阴性方可在固定场馆、固定酒店活动,不得擅自离开上述场所。如确有需要,必须由球队向赛区疫情防控领导小组申请,获得批准方可出行。

为了避免球员们长期在酒店内感到枯燥,CBA联盟也特地在酒店内准备了免费的健身房、活动室、洗衣房,还专门准备了一间游戏室。姚明甚至亲自表态,将力所能及地增加一系列室内和户外的休闲活动,希望可以帮助球员们调整心情,保持最佳比赛状态。

辽篮在复赛阶段的首场比赛将于6月20日晚进行,这让球队在抵达青岛之后有三天的时间进行充分的调整和准备。不过根据球队的安排,他们显然更想要尽快进入到比赛的状态当中,在今天就安排了一场热身赛,对手是新疆队。

据了解,这场热身赛在双方出发前往赛区前就已经确定。因为在复赛阶段辽篮和新疆队之间已经没有直接交手的比赛,而且双方实力相当,作为热身对手非常适合,对于这些长期没有比赛的球员来说,也是一个快速找到比赛感觉的好机会。

对话赵继伟 赛会制有利有弊 要克服一切困难

随着辽宁男篮一行抵达青岛赛区,CBA重启也进入到最后的倒计时。在经历了长达近五个月的等待之后,每名球员都已经对重回赛场产生了极度的渴望。

被誉为辽篮后场“大脑”的主力控卫赵继伟,也在出发前接受了本报记者的采访,对于即将到来的复赛,他认为从未经历过的特殊赛制有利也有弊,但作为球员来说最重要的是做好克服一切困难的准备。

记者:训练了这么长时间,现在的身体状态感觉如何?

赵继伟:应该说很长时间没有经历过这么久的集中训练了。因为每年都是半年打联赛,然后就去国家队,长时间都在外面比赛,对身体的消耗很大。而这段时间对我来说,恰好是一个可以集中恢复身体的时间。

记者:这种长期集训的状态下,如

何去保持比赛的感觉?

赵继伟:因为前一段时间复赛的日期没有定,一直在往后推,所以训练这么久也是没有办法的事情。主要还是靠调动自己积极性去训练,每天球队都有对抗训练,而且对抗的强度也不小。

记者:复赛采用赛会制,你觉得能否适应?

赵继伟:赛会制我觉得有好有坏,好的就是少了一些旅途奔波,其实联赛中很大一部分体能消耗都是在旅途中,现在旅途消耗没有了,每天比赛回去就能好好休息,好好调整;不好的一点,就是没有观众,球员打比赛没有观众的话就没有兴奋的感觉,这对球员会有一定的影响。不过对于我们球员来说,需要做的就是克服一切困难,打好比赛。

记者:在全华班出战的情况下,后

卫线是不是要承担更重的担子?

赵继伟:其实无论是打全华班还是有外援,我们都是要保持自己的一个风格,可能没有外援的时候,本土球员就都要承担的多一点,不止是让后卫去承担重担或者说责任。大家最重要的还是把平时训练的东西,在场上展示出来。而且也不一定就是一直全华班,我们还是有一名外援的。

记者:说到外援,你觉得梅奥能给球队带来多大帮助?

赵继伟:我觉得梅奥这段时间和我们磨合得挺好,他从来到队里之后一堂训练课没有缺席过,一直和我们训练,他的态度和积极融入的感觉越来越好。不过具体的效果,我觉得还需要通过比赛中去磨合吧,毕竟训练中再好也不能完全代替比赛。

辽沈晚报首席记者 高鹏

一个35岁标枪运动员的坚守与热爱
赵庆刚:抓住青春的小尾巴

35岁的标枪名将赵庆刚备战冲击全运三连冠。

辽沈晚报记者 查金辉 摄

在辽宁省田径运动管理中心的训练场上,35岁的赵庆刚仍然手握着自己心爱的标枪。亚运会冠军、两届全运会冠军……如今,赵庆刚不仅要为冲击全运三连冠和参加东京奥运会的目标努力,他又多了教练的角色,带着5名队员一起训练。

投掷标枪像用筷子一样

一身短袖短裤的赵庆刚早早地来到了训练场,他提前布置好训练需要的器材,现在他不仅要自己训练,还要给年轻队员做指导。虽然早就在队里起到了老队员“传帮带”的作用,但是现在的他担任起了教练的角色。今年2月,因为外教无法回归岗位,赵庆刚担当起了教练。“教练每三周给制定一个训练计划,但是毕竟他看不到实际训练的情况,所以我也会根据情况进行调整,尤其会增加一些体能训练”,赵庆刚说。

而在队员看来,赵庆刚当教练有着很大的优势。首先是他对专项的掌握得好,大赛经验丰富、心理素质好,而且他经历了几名高水平外教,积累了很多执教的方法。

在田径中,标枪是技术比较复杂的项目。运动员能投多远不光取决于有多大的力量,更重要的是技术。

赵庆刚在男子标枪选手中并不算高,身体也不算壮,但是标枪到了他手里,就有一种魔力。赵庆刚告诉记者,从18岁开始标枪专业训练,现在标枪对于他来说就像是用筷子一样,拿起来就知道怎么用劲儿。

对年轻队员是榜样

赵庆刚带队员,很多时候是一种强大的榜样力量。在旁人眼中,赵庆刚是个极其自律的人,训练、恢复、营养、睡眠……到什么时候该做什么事非常明确。“一般情况下我晚上9点半就睡觉了,中午也要午睡一小时”,赵庆刚开玩笑说,可能是年龄大了,不过正是因为常年规律的生活,高质量的睡眠,才能延长运动寿命。

近些年,赵庆刚一直饱受伤病困扰,包括2014年亚运会夺冠,都是带伤参赛。为了备战2017年全运会,赵庆刚的肘关节一直在接受治疗。全运会结束后,赵庆刚做了肘部手术,取出了碎片。手术后的恢复训练,有的运动员可能会因为各种情况,缺一些课。但是赵庆刚会严格按照训练计划执行,能做到这一点,他的毅力让外教都竖起了大拇指。但是手术后他也用了很长时间找回状态,“肘关节手术后2018年全年我都

没有比赛,一年多没有比赛,去年刚出来时候参赛,身体状态还不是很适合比赛的节奏,还是有一些小问题。”

冲击全运三连冠和奥运

35岁,赵庆刚仍然有梦想、有追求。赵庆刚说,他自己是辽宁田径“走出去”和“请进来”的最大受益者。2012年,辽宁田管中心为赵庆刚请来了他运动生涯的“贵人”、德国人乌维·霍恩,在霍恩的帮助下,赵庆刚的技术取得了很大的进步和突破。之后,芬兰外教伊萨又给了他很多新的东西。包括今年前往芬兰冬训的一段时间,让他又有了新的收获。

“经过去年一年的比赛,自己的调整,找回了状态,现在觉得状态还挺好的”,赵庆刚告诉记者,现在他的目标仍然是冲击90米大关。2014年仁川亚运会上,赵庆刚在最后一投中投出了89米15的惊人成绩,打破了日本运动员在该项目上保持了25年的亚洲纪录,获得冠军。对赵庆刚来说,现在最重要的还是全运会和奥运会。“毕竟练不了几年了,我得抓住青春最后的小尾巴”,赵庆刚的目标很明确,“这届差不多是我最后一届全运会了,肯定是要全力以赴,我自己还是挺自信的。” 辽沈晚报记者 王冠楠

实话石说 262

姐姐们为何能够乘风破浪

□王小石

综艺节目《乘风破浪的姐姐》(以下简称《姐姐》)6月12日在没有宣发的情况下刷爆全网。开播当日,芒果超股价大涨,收盘时总市值超过千亿。

另一方面,30岁-50岁年龄的姐姐们话题迅速成为热搜占领朋友圈和话题榜。

这是一种前所未有的综艺模式,参加《姐姐》节目的歌手、演员、主持人年纪从30岁到52岁不等,性格、相貌、才艺的独特性超乎想象,也正是这样的独特性,让观众大呼过瘾。

有网友将《青春有你2》和《创造营2020》的视频与《姐姐》的视频剪辑在一起对比,发现小女生的未见世面与青春暗斗,在姐姐们大气爽朗面前,简直啥也不是。小女生们内心暗搓搓地表示很愿意和大家在一起比拼时,宁静已经喊出“这么多娘们在一起怎么办?”张雨绮干脆喊出:我就是站C位!(指成团后的中央位置)

如果说连姐姐选手们都搞不清这个团最后到底会如何,那么连组织者黄晓明和评委杜华也是一脸懵,杜华作为青春偶像团体的老板,旗下拥有UNIQ(王一博、李汶翰、周艺轩、金圣柱、曹承衍)、乐华七子NEXT(朱正廷、范丞丞、黄明昊、毕雯珺、丁泽仁、李权哲、黄新淳)等偶像艺人团体,可在姐姐们的面前,她在年轻偶像面前的权威性一扫而光。

杜华以长相、身材作为评断标准,为黄圣依的“成团潜力”打了24分,与满分25分仅1分之差,理由是“女团的话,外形肯定是要养眼的,身材的话最好是黄金比例的,高挑的!”可在丁当的演唱博得全场掌声,她却因为丁当唱得太好,成团潜力只打了15分,理由是唱得太好会显得别人太差。

丁当则在节目播出后发微博回击,“如果这真是您的成团标准,我尊重您的决定。那么还是赶紧把妹妹我淘汰了吧。”

以至于节目要在她点评过后,屏幕上打上字幕:仅代表杜华女士个人女团标准。

自带社会议题,前所未有的争议,30岁之后演艺圈女性带来的美好,成为这档号称“女团选秀”实是女明星真人秀的节目,《乘风破浪的姐姐》在芒果TV的播放已超过2.5亿

次,评论数2.8万,豆瓣上5.6万人的平均评分8.4,相比8万人打了5.7分的《青春有你2》和3.5万人打了6.1分的《创造营2020》,微博话题阅读量突破72.5亿,讨论量亦高达342.6万。

1968年出生的伊能静19岁出道,如今已经33年;1972年出生的宁静23岁时主演《阳光灿烂的日子》,成为一代偶像;31岁的女歌手张含韵超女出身,是2004年初代超女;黄圣依出道没多久就主演周星驰电影《功夫》……可以说每位姐姐都有过娱乐圈的高光时刻,从高峰到低谷的经历每个人都有过。

正如节目中张含韵所说,30岁之后的美好,是我一手创造的,她靠着《声临其境》成为当季爆款,她在配音王子文在《欢乐颂》中的曲筱绡时,简直就是原音再现。她配唱的英文歌曲和配音,让人出乎意料。在震惊全场之前,她已经沉寂五年。

38岁的演员万茜说:我为什么要否定自己呢,我现在到了我的黄金时期;

49岁的陈松伶说:“勇敢面对未知,无论它是好的还是坏的,都是自己曾努力过,尝试过的事;

有网友总结道,乘风破浪的姐姐们有一个共同的特质,就是她们都爱自己,爱自己的20岁、30岁、40岁、50岁,不论在哪个年龄阶段,都有适度的野心,懂得如何成为更好的自己。

这是很难的一件事情,坚韧如宁静,有段时间只想在家一个人静静地独处。

剩女、催婚、年龄焦虑、事业危机……吴昕之前在一档节目中的焦虑,几乎可以代表中年女性的生存状态。

我想起有个朋友前几天发给我一句话:最值得依赖的那个人,往往就是自己,你从一开始,就要为自己将来可能的不测做坚持不懈的准备,学会自我调节心情释放压力,经常坚持锻炼身体,做一些投资理财,这一切的努力不是为了别的,仅仅是为了生存,这就成了一个成年人的孤独世界。

姐姐们能够乘风破浪,我相信也缘于此:做更好的自己,更强的自己,不被别人选择的自己,勇敢发声,勇敢生活。

世界更多的人在平庸地生活,但不妨碍我们仰望和羡慕,以及尝试学习。