

声音

刘颖余

日前,一场由海口市政府指导、某地产商主办的城市马拉松赛出人意料地以一场“口水战”引发社会舆论广泛关注。有媒体和市民通过网络直指赛事扰民添堵,质疑“一场马拉松赛一座城”,“企业有钱是否就能买下城市交通?”《海南日报》官方微信上更是直言不讳:“为了面子好看,就一定要放在主干道上吗?”当然,也有人对此予以宽容,认为“举办马拉松赛哪有不对路的”。针对这些质疑,赛事组委会表示,已认识到此次赛事组织上的一些不足和问题,今后将对赛道线路进行优化,对道路交通管理进行提升,同时将进一步加大赛事宣传,告示力度和马拉松运动的公益宣传,最大限度减少对市民出行造成的不便。

城市马拉松请慢些跑

在当下方兴未艾的马拉松赛事热潮的背景下,海口市马拉松赛引起的争议其实不足为奇。北京马拉松赛历史远比海口马拉松赛悠久得多,但近年来“北马”依然新闻不断,猝死、雾霾甚至“尿红墙”……每一样都让人心里添堵。“北马”尚且如此,其他的这“马”那“马”出现些状况,又有什么让人大惊小怪的?“海马”是个年轻的赛事,再加上今年是民间举办,选手一下子扩容到1万多人,“海马”终于跑不动了,城市一堵就是9个小时。举办马拉松赛,本来是大家期望中的“城市名片”,这下可好,“海马”似乎又成了负面典型。

“海马”让人添堵,启示人们:一个城市举办马拉松赛,是一件非常专业同时难度极大的事情。专业性如何体现?中国田径协会将它分为赛道、赛事、评级认证三个方

面,表面看,似乎只是一个“级别”的认证而已,然而,三者要想同时得到专业机构的认可,就得有精心的竞赛组织、贴心的选手服务、立体的宣传模式、较高的完赛率以及广泛的民众参与和丰富的配套活动等,一句话,软件、硬件都有极高的要求。“北马”、“厦马”为什么知名度较高?无他,这些赛事的组织更为专业,同时,这些城市还具备较强的城市管理能力和控制水平,并有一定的跑步人口和马拉松运动基础作为支撑,时间一长,它们就有可能形成自己的马拉松文化。“城市名片”云云,好听极了,但的确非一日之功。

近年来,各个城市竞相举办马拉松赛事,且一办就得上规模,并进行电视直播。给人感觉似乎没什么可指责的,但既然比赛没有门槛,大家兴之所至,玩出点事来,整出点不文明行为,甚至发生选手猝死事件的悲剧,也在所难免。大型体育赛事常常是一个城市管理水平和文明程度的体现,如果没有达到基本水准,我看主办方还是抑制一下自己的政绩冲动为好。

可以想见,随着今年起,马拉松赛事的举办将不再用再经国家体育总局审批,国内城市马拉松赛还是会持续,但越是如此,我们对举办马拉松赛越需要多些理性。事实上,在一个多元化的社会里,“城市名片”可以有多种,不必非马拉松赛不可。如果条件不成熟,盲目跟风办赛,非但不利于推广城市和吸引投资的目的,一旦出现事端,反而可能为城市形象抹黑,何苦来哉。

城市马拉松赛,请慢些“跑”!



本报记者 李元浩

2015亚洲杯足球赛在本周已进入小组赛最后一轮的争夺,但承办本届比赛的澳大利亚似乎还游离在亚洲杯之外——与当地炎热的天气相比,澳洲大陆的足球氛围在亚洲杯开赛近10天来并没有明显升温。多场呈现出一边倒局面的比赛,屡屡出现在电视转播镜头里的稀疏看台,球员和教练对于裁判等组织工作的不断抱怨……本应成为亚洲杯足球盛宴的亚洲杯,似乎与其亚洲乃至世界足坛主流赛事的定位有些不符。

在频遭“冷遇”的窘境中,亚洲杯对于亚洲杯的实力和发展前景却深信不疑。足联主席萨兰在观摩本届比赛时明确表示,亚洲杯的价值一直被“低估”,并没有得到充分重视和挖掘,“亚洲杯反映了亚洲足球的最高水平,将吸引全世界的目光”。然而,事实真的如此吗?

“看台危机”显竞技差距

“这是亚洲足球的最高舞台,我希望堪培拉市民要么享受比赛,要么闭嘴。”针对本届亚洲杯在堪培拉遭受冷遇还多次引起民众非议,澳大利亚亚洲杯组委会主席迈克尔·布朗忍不住抱怨。作为本届亚洲杯的5个承办城市之一,堪培拉的球票销售在亚洲杯揭幕以来一直不理想,场均上座率还不到30%。

亚洲杯开赛至今,低迷的上座率成为组委会和足联的“心病”。来自本届亚洲杯票务公司的统计数据显示,在前10场比赛中,除东道主澳大利亚队的场均上座率达到80%外,其余8场比赛中最高的上座率也不到50%。一些西亚球队间的比赛,如阿联酋对卡塔尔以及约旦与伊拉克的比赛,竟然仅有不足6000人进场观赛。这与亚洲杯组委会在赛前乐观预期形成巨大反差。

其实,亚洲杯并非首次遭遇“看台危机”——2004年在中国举行的第13届亚洲杯,开幕式上几乎空了三分之一的看台让时任足联秘书长维拉潘面露不悦;2007年亚洲杯除了东道主主场,其他比赛上座率只能保持在20%-30%;2011年卡塔尔亚洲杯的上座率有所回升,但场均仍不到50%……



在阿联酋对卡塔尔的比赛中,场边稀少的观众凸显了本届亚洲杯的“看台危机”。(路透社)

亚洲杯难以引起球迷的广泛关注,除了承办国的足球氛围所限(如足球在本届亚洲杯东道主澳大利亚最热门的体育项目中仅排名第5),还与亚洲杯整体水平不高,竞争激烈程度不高密不可分。

参赛球队间明显的实力差距,使得亚洲杯的精彩程度大打折扣,也是亚洲杯难以与世界杯和欧洲杯等大赛比肩的主因。以本届亚洲杯为例,代表亚洲参加去年巴西世界杯的澳大利亚、日本、韩国和伊朗,虽然在世界杯赛场全部折戟小组赛,但回到亚洲依然实力强劲,不仅牢牢占据着夺冠赔率前四的位置,比赛表现也明显高出其他亚洲球队一筹,早早便锁定小组出线权。澳大利亚队两轮小组赛连续以4比1和4比0的大比分击败科威特及阿曼队,日本队4比0战胜巴勒斯坦队等比赛,更是呈现出“一边倒”的态势。

在最能体现足球比赛竞技“含金量”的“净打时间”(指足球的有效比赛时间,即比赛双方控球时间的总和)上,亚洲杯与世界杯、欧洲杯等大赛相比差距明显。足联在本届亚洲杯上提出“争取比赛‘净打时间’达60分钟”的目标,但到记者截稿时为止,仅有中国队对阵乌兹别克斯坦队的小组赛实现了这一目标。相对于亚洲杯苦苦追求“60分钟”的“净打时间”,欧洲杯和世界杯的有效

比赛时间早已超过60分钟,去年巴西世界杯的场均“净打时间”更是已接近64分钟。

“赔本吆喝”非长久之计

“亚洲杯的竞争力与欧洲杯等国际大赛相比依然有明显差距。”一直关注着本届比赛的前国足主帅朱广沪在接受采访时说:“虽然有了长足进步,但缺乏足够底蕴的亚洲足球,其整体水平还有待提高。”更令人担忧的是,近几年亚洲杯在商业开发上的“入不敷出”,正逐步让这项顶着“世界第一运动”光环的洲际大赛吸引力锐减。

世界杯、欧洲杯甚至是美洲杯足球赛,在商业开发上都取得巨大成功——一届成功的世界杯往往会给举办国的GDP带来近1%的增长。从2002年至今的4届世界杯,都为主办国带来超过40亿美元的收益;2008年欧洲杯为主办国瑞士和奥地利赢得13亿欧元的利润,2012年欧洲杯则让联合主办的波兰和乌克兰赚得盆满钵满;2011年美洲杯也为主办国阿根廷带来近5亿美元的盈利……

不过,同样是洲际足球大赛的亚洲杯,在商业开发上却没有这样令人艳羡的成绩单。事实上,到上届亚洲杯为止,历届亚洲杯主办方都很难改变“赔本赚吆喝”的命运。以

2011年亚洲杯为例,“不差钱”的卡塔尔整体投入超10亿美元,但最终收益不足5000万美元。本届亚洲杯,承办开幕式及部分场次比赛的澳大利亚维多利亚州政府总投入为6100万澳元,但预计最终收入仅有2000万澳元。面对巨大的经营“逆差”,澳大利亚足协首席执行官巴克利不无解嘲地表示:“这是亚洲足球的巅峰盛会,不能仅仅用金钱来衡量……”

亚洲杯的市场开发一直难以取得突破,不少业内人士认为是亚洲杯的商业开发工作受到足联的制约。据悉,目前亚洲杯的商业开发权被足联整体承包给了足联的商业开发公司,因此各届亚洲杯组委会所获得的商务开发权利都非常有限。

从2019年的下届比赛开始,亚洲杯正赛阶段的参赛队伍将由16支扩充到24支。不断增加的比赛队伍,使得亚洲杯的筹备费用持续增加的同时,比赛水平却更难得到有效保证。虽然足联主席萨兰曼称亚洲杯“扩军”将“有助于丰富各参赛队的经验,持续提升亚洲杯的整体水平”,但亚洲杯的发展前景究竟如何确已成为一个未知数。(压题照片为CFP供图)

七日

包揽

2015年乒乓球世界杯团体赛1月11日在迪拜落幕,中国男队在决赛中直落3盘击败奥地利队,夺取世界杯男团六连冠。当天早些时候进行的女团比赛,中国队同样以3比0战胜朝鲜队夺冠,豪取七连冠。最后时刻入选国乒男团阵容的方博成为中国乒乓球队历史上第109个世界冠军。

——对于乒乓球赛事来说,中国队实现包揽,并不意外。意外的是,本次比赛,中国女队遭到朝鲜女队的顽强抵抗。它提醒人们,国乒并不是没有对手。里约奥运会,要想延续辉煌,其实远没有球迷想象的那么简单。



安危四国赛 中国仅列第三
1月15日,在“宝安杯”2015中国足协深圳国际女足邀请赛中,中国队以1比2不敌加拿大队。三场比赛1平2负,最终获得第三名。图为中国队球员古雅沙(右)在比赛中拼抢。新华社记者 毛思倩 摄

1000胜

北京时间1月11日晚,费德勒在布里斯班网球赛决赛中,以2比1战胜拉奥尼奇,夺得冠军。费德勒因此成为史上第三位胜场过千的球员。从17岁到33岁,费德勒耗时近17年,战胜过278名对手,终于迎来职业生涯这一辉煌时刻。

——1000胜,看起来就是一个数字,但其中蕴含着多少艰辛和汗水。向始终勤勉工作的“奶牛”致敬!他虽然不再是世界第一,也很难重回自己的巅峰时期,但毫无疑问,他依然是最伟大的现役球员,没有之一。

金球奖

北京时间1月13日1时30分,国际足联2014年度颁奖典礼在苏黎世举行,C罗以37.66%的得票率,压过梅西(15.76%)和诺伊尔(15.72%),蝉联国际足联金球奖。C罗是首位蝉联金球奖的皇马球员,也是金球奖历史上第7位连续获奖者,总共3次获奖追平克鲁伊夫、普拉蒂尼、巴斯滕,仅次于梅西。

——C罗蝉联金球奖,毫无争议,过去一年,他获得了欧冠最佳射手、西甲最佳射手,并帮助球队夺得冠军杯和国王杯的荣誉。但梅西同样不应被人忘记,他帮助阿根廷队一路杀进世界杯决赛。梅西和C罗的竞争还会持续下去,这是一种良性的竞争,是球迷的福音。

一轮游

北京时间1月15日晨,2015年世界斯诺克大师赛在英国伦敦亚历山德拉官殿结束了首轮最后两角角逐。丁俊晖状态不佳,以3比6不敌完成2杆破百的乔·佩里,连续4年止步首轮,佩里则首次打进大师赛8强。

——和上赛季相比,本赛季丁俊晖的状态差了可不止一点,是训练问题?是心理问题?还是斗志和比赛欲望问题?小丁真的应该好好总结了。(刘君)

2015 赛季的世界女子网坛,没有了李娜的身影,格局将出现新的变化——

“中生代浪潮”来袭

本报记者 郎成

随着2015赛季世界网坛的大幕拉开,北京时间下周一(1月19日),四大满贯赛事中最先举行的澳大利亚网球公开赛即将正式挥拍,新赛季的澳网赛场上,依旧充满着诸多未知,但有一点可以肯定的是,女单冠军的人选必将与上赛季不同——李娜在去年9月的因伤退役让本届比赛没有了卫冕冠军。而更为重要的是,在世界女子网坛中,李娜的离去让另一位“老”当益壮的名将小威,在2015赛季陷入了孤军奋战的境地。随之袭来的,是一股势头明显的中生代浪潮……

“威”风依旧只是难称霸

作为现役球员中夺得大满贯数量最多的选手(男女均包括),小威在近年世界女子网坛中的统治性地位毋庸置疑。刚刚过去的2014赛季,她从未让“世界第一”的头衔旁落过,就此成为继弗兰特·纳芙拉蒂洛娃、格拉芙、塞莱斯之后,历史上第5位在整个赛季中都保持“世界第一”排名的女子球员。

“我还没有准备好退役。”这位已经年过33岁的老将在接受媒体采访时表示,18座大满贯奖杯在手,她仍不满足。“我要争取赶上格拉芙(22个大满贯冠军),但现在我专注于第19个,我知道只要拿到第19个,从那一刻开始,我就会想要第20个。”

对于冠军的渴望是小威奋战在赛场上的最大动力,但不可否认的是,随着年龄的增长,小威的统治力正在逐渐下降——2013赛季堪称小威近年来的鼎盛时期,15座赛事豪取11个冠军,其中包括法网和美网两大满贯奖杯,全年78胜4负的惊人胜率甚至让众多国外网坛媒体惊呼为“小威之年”。但到了2014赛季,小威在澳网、法网和温网三大满贯中,竟然没有一项赛事打入八强,世界第一的位置一度受到李娜的猛烈冲击。尽管最终依靠美网和年终总决赛冠军保住了王位,但全年52胜10负(包括伤退)的战绩相比去年还是有退步。

进入2015赛季,小威在首周就放弃了布里斯班赛的卫冕之战,而在霍普曼杯表演赛中,她又接连输球,先是仅得3局被加拿大小



莎拉波娃 沃兹尼亚奇 A·拉德万斯卡 科托娃 小威廉姆斯 阿扎伦卡

莎拉波娃打造新格局

将布沙尔横扫,接着又苦战3盘不敌波兰名将A·拉德万斯卡。值得一提的是,在今年最新一期的WTA世界排名榜上,以8016分依偎位居第一的小威,仅领先第二名莎拉波娃(7335分)不足千分,而在去年此时,小威(13260分)对当时排在第二的阿扎伦卡的优势有超过5000分之多。

尽管小威依旧占据着世界第一的宝座,但不可否认的是,排在第二的莎拉波娃早已虎视眈眈——上赛季的收官阶段,积分接近的莎拉波娃曾和小威一较高下的可能,可惜在年终总决赛上,莎拉波娃发挥不佳,小组赛即告出局,丧失良机。

本赛季开始后,随着莎拉波娃在布里斯班决赛中逆转击败伊万诺维奇,她与小威之间的积分差距已经进一步缩小,在本届澳网比赛中,莎拉波娃将极有机会将小威从世界第一的宝座上拉下。

与此同时,仔细分析最新一期WTA世界排名榜不难发现,位居前10的选手中,由莎拉波娃领衔的“85后”球员占去了半壁江山。其中,还有前世界第一伊万诺维奇、波兰名将A·拉德万斯卡等人,状态不俗的她们都把夺冠大满贯,登上世界第一作为新赛季的目标。

此外,还有一人也不能忽视——目前排在第42位的白俄罗斯名将阿扎伦卡。这位现年25岁的前世界第一凭借硬地赛场的出色实力,曾在2012和2013两个赛季中几乎与小威瓜分了皇冠级以上的赛事。然而,在2014赛季阿扎伦卡遭遇挫折,伤病不断的她缺席了多项赛事,排名也一路下滑,以至于今年的澳网不得以非种子选手身份出战。不过,曾两夺澳网桂冠的她在伤愈复出之后,也有望在墨尔本开启新赛季的复苏。

除了那些已经站稳脚跟的“85后”球员,以往人们口中的“90后”小将如今也已日趋成熟。在目前世界排名榜前10位的“90后”球员中,科维托娃、沃兹尼亚奇两位90年出生的选手已是“老资历”了,其中后者更是曾两获年终世界第一,跻身中生代阵容的她们,也使得新赛季世界女子网坛的竞争更加激烈。

“娜”未走远还有后来人

尽管李娜已经于去年9月宣布退役,但当澳网这项四大满贯中最先举行的赛事临近之时,围绕李娜的话题还是不断展开。

近日,李娜以嘉宾身份重返墨尔本参加澳网活动,据悉,澳网组委会将在北京时间19日为她举办一场告别仪式,届时李娜会“正式宣布一些重要事情”——在澳网官方微博发布的照片中,李娜微微隆起的小腹,似乎印证了中外媒体关于其已有身孕的报道。根据国内媒体的猜测,同样被李娜列为“重要事情”的,还有以她自己名字命名的网球学校即将成立的消息。

如此看来,李娜并未走远,她与网球的不解之缘还将继续书写,而在赛场上,中国女子网球的大旗还将继续由她们挥舞;作为目前世界排名前30中唯一的亚洲球员,彭帅即将以21号种子的身份展开她的澳网女单之旅。而由于与谢淑薇拆对后一切“从零开始”,彭帅在双打赛场上的未来还不甚明了——与同样来自天津队的师妹徐一璠搭档,世界排名相差很多的两女还需要对参赛计划进行协调,不过,徐一璠等人在单打赛场上的表现则让人多了几分期待。截至本报发稿时,在5位参加澳网资格赛的中国小花中,徐一璠、王雅繁和刘方舟均晋级下一轮。

除此之外,31岁老将郑洁也凭借排名直接进入本届澳网女单正赛,但由于身体原因,已经身为四川省网管中心主任的她状态如何还是未知。而在去年澳网中赢得了中国小花在大满贯正赛首场胜利的郑赛赛、12次大满贯正赛遭遇一轮游的张帅以及王蔷也都获得了亮相澳网女单正赛的机会,她们在2015赛季的表现将为“后李娜时代”中国女子网坛的发展开创一个新的起点。

(本文照片为CFP供图)

健身常识

走路(步行),是一种简便易行,人人皆宜的运动方式。练习走路,能够提高人体内脏器官的功能,增强体质。

走路应根据人的年龄、性别、健康状况而酌情进行。正确掌握适宜的训练负荷是保证练习者健康地从事这项运动的最重要因素,走路的训练负荷包括:①走步的速度;②走步的时间;③身体器官对负荷反应的指标。其中,以第③因素最为重要。研究表明,心率是人体内脏机能水平最有代表性的指标,也是最易测定的指标。因此,身体器官对训练负荷反应的指标可用心率来测定。根据人的年龄和走步练习的时间,心率一般波动在100~160次/分。

练习走步应注意以下几个问题:第一,走步前,练习者应先做准备活动,时间以五至六分钟为宜。准备活动的

走步的学问

目的,是使心率达到一定的水平,即符合练习者的年龄和活动的强度。

第二,走步过程中,练习者应尽量保持准备活动中所达到的心率。第三,注意自我感觉。练习者在走步后,如果出现失神、疲乏、缺乏训练欲望等症状,而且在休息后这些症状不能逐渐消除,练习者必须降低走步的强度,停止一段时间练习,并去就医。

第四,每次结束走步时,应逐渐降低强度。这可以促使练习者的脉搏,在走步的最后5~10分钟内降到比规定的脉搏数少10~15次。走步结束后5~10分钟脉搏应恢复到安静状态时脉搏数。

第五,走步练习的时间。早晨和晚上进行走步练习最为适宜。第六,走步练习的预备阶段。最初两周走步练习是训练的预备阶段,在此阶段,练习者走步时所达到的脉搏数比规定的指标少10~15次,这样做可使身体逐渐适应负荷。

第七,每周练习次数。据研究,每周练习两次,对身体的影响较小。每周进行三次至五次练习,经过八至十周训练,就会看到明显的锻炼效果。(江苏徐州睢宁少体校 李涛)