



▲这是位于滇池湖畔的海埂训练基地。国家游泳队、国家男子足球集训队等国字号队伍正在这里“闭关修炼”。(无人机航拍照片,1月31日摄)

新华社记者 江文耀 摄

本报记者 李元浩

鼠年新春前后,新型冠状病毒感染的肺炎疫情突如其来,牵动着全国人民的心。

在全面防控疫情的关键时期,中国体育界与其他行业一道,迅速行动起来,通过启动应急程序,推迟、异地或取消举行赛事,积极推行居家健身等举措,为全民健康保驾护航,用实际行动为抗击疫情贡献力量。

应对篇

为更好应对此次疫情,国家体育总局迅速启动应急程序,第一时间成立了疫情防控领导小组,下设应对办公室、治疗办公室、联防联控办公室和督查办公室。

为最大限度减少人员聚集,降低疫情传播几率,多项国内外大赛及国内联赛选择了延期或异地举办。

按原计划,东京奥运会女足项目预选赛将于2月3日在武汉打响。受到此次疫情影响,中国足协先是 will 比赛转移至南京举行。随后依据实际情况,又和亚足联协商后最终确定易地澳大利亚举行。

颇受瞩目的第十四届全国冬运会,原计划2月16日至26日在内蒙古举行。受到疫情影响,十四冬组委会已宣布比赛延期开幕。来自体育总局的消息显示,如果3月疫情稳定,具备雪上比赛条件,十四冬将适时举办;如不具备条件,将推迟到年底举办。

据记者了解,今年2月和3月原计划在国内举行的国际和国内赛事共有100多项,截至目前已确定有27项取消,59项推迟举行。这其中包括世界室内田径锦标赛(南京)、乒乓球亚洲杯(海南)、斯诺克中国公开赛(北京)、国际雪联高山滑雪世界杯(北京)等大赛。中超、CBA等国内职业联赛也确定延迟举行。

坚守篇

今年恰逢奥运年,突如其来的疫情,使得中国体育健儿的奥运备战面临严峻考验。

对此,国家体育总局竞体司司长、总局疫情应对办公室副主任刘国永在接受采访时表示:“疫情确实给各项目国家队备战东京奥运会带来了挑战,但目前国家队备战一切顺利,没有一例疫情或疑似病例发生。”

据介绍,总局已确定各项目国家队在国内不进行移动,原地进行训练,重点队伍都集中在北京总局训练局、奥体中心、北京体育大学等地规范管理。

紧张备战2022北京冬奥会的各支运动队同样全力以赴。据总局冬运中心有关负责人透露,其下属各国家队已经实行封闭管理,任何人员非特殊情况不得外出,谢绝访客。

“总局将加强与国际奥委会等国际体育组织的联系,传达国家队安全备战的信息。同时也将配合赛事举办地相关要求,给运动员参加奥运资格赛提供更好的条件。”刘国永表示。

助力篇

“病毒无情,人间有爱。”面对疫情的发展,中国体育人紧密团结在一起,纷纷慷慨解囊,倾力相助,与全国人民万众一心,共渡难关。

除夕当天,中国现役世界拳王徐灿捐款20万元,用来支持武汉市医疗人员抗击疫情。随后,曾执教武汉卓尔的现任国足主帅李铁,向正在抗击疫情的武汉人民捐款100万元。身为武汉人的王霜无法随中国女足出征奥预赛,她捐款60万元助力武汉抗击疫情。

此外,吴曦、吉翔、杨旭、董瀚麟、赵睿、赵继伟等众多中超和CBA球员也纷纷捐款,帮助武汉及湖北人民与疫情斗争。

除了运动员,CBA联盟(捐款300万元)、恒大集团(捐款2亿元)、深圳佳兆业、江苏苏宁等团体和企业,也纷纷捐款捐物,向武汉等疫情较重地区献上爱心。

“众人拾柴火焰高。”中国体育界和体育人的爱心助力,正和全国人民的努力一道,汇聚成抗击疫情的磅礴力量。

G 声音

刘颖余

许多人说,这个春节假期呆在家里快憋疯了,然而,我并不这么认为。

能干的事情其实很多,比如陪伴家人,弥补平日无暇顾家的遗憾;关心疫情进展,感受为何“无穷的远方,无数的人们,都和我有关”;或者开启一段纸质阅读时光——不是老听人说没时间读书吗?这下好了,大把大把的时间来了。

所有这些,都会让我们看到工作之外的另一个自己,而且不用说,这个自己一样重要和珍贵。

当然对于爱体育的人来说,你还可以看比赛直播。而且幸运的是,这个假期诞生了许多伟大的比赛。

比如澳网费德勒挽救六个赛点击败桑德格伦,以及此前他面对米尔曼决胜盘抢10局的惊天逆转。我们甚少看到天王如此无助和挣扎,然而它正好向世人展示了天王的另一面——他不只是天才,也是战神。他不只有优雅,也有坚韧。而他偶尔流露的脆弱和急躁,又那么让人怜惜。

毋须讳言,38岁的瑞士人已开始显示出老态,但他依然努力,时刻准备着像个年轻人一样去战斗。

新华社发

保持身心健康

提升抵抗能力

居家健身“内外”兼修

本报记者 李元浩

“宅在家中不只是吃睡躺,平时有锻炼习惯的人不会因为居家环境停止锻炼,而平时不锻炼的人更应该尝试运动起来,让身体保持活力和健康。”

面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控期间的“宅男宅女”,成都体育学院教授、健康中国行动推进委员会专家咨询委员会委员廖远朋给出了自己的建议。

连日来,受此次疫情影响,各级政府部门号召大家少出门少聚集,采取居家方式为防控疫情尽一份力。这也在客观上造成了大家外出少、锻炼少。因此,居家健身成为保持身心健康、提高抵抗力的重要方式。

国家体育总局日前专门下发了《关于大力推广居家科学健身方法的通知》,号召各级各地体育部门积极倡导居家科学健身,推出简便易行、科学有效的居家健身方法,倡导疫情防控时期的健康生活方式。

记者在采访中了解到,各地体育部门已积极行动起来,制作发布了一系列图文音视频并茂的居家健身方案,供大众选择锻炼。

例如由国家体育总局体育科学研究所创编的居家健身小妙招——“科学健身18法”,已通过“体育总局科研所”、总局“全民健身”微信公众号上线,供大家学习锻炼;中国健身气功协会发布了“防控疫情养肺方”,选取健身气功中具有调理肺脏和呼吸作用的动作进行科学组合,编创出适合居家练习的养肺锻炼方法。

北京市体育局发布了动态拉伸、基础力量、能量代谢等一套完整的居家健身方法;

山东省体育局微信公众号连续发布健身指导文章,推广太极拳、瑜伽等文图和视频示范健身方法,让市民足不出户跟着专家学健身……

对于居家健身,国家体育总局体科所科学健身与健康促进研究中心主任徐建方给出建议:“居家健身以拉伸、弹力带、核心力量(仰卧起坐、平板支撑、两头起等)、小哑铃(或矿泉水瓶替代)、俯卧撑(或跪卧撑)、原地踏步等练习为主,并每日进行室内通风。每天运动量以积累一到两个小时左右为宜。”

随着各地延迟开学举措的实施,青少年成为居家健身的重要群体之一。

对此,总局体科所助理研究员冯强在接受采访时表示:“根据国内外研究成果,儿童青少年每天进行60分钟以上中等强度的锻炼,能产生最大的健康效益。疫情防控期间,青少年要减少使用电子产品时间,增加居家锻炼。学生们可以趁着假期加强营养,提高睡眠质量,提高抵抗力,养成健康、积极的生活方式。”

除了身体锻炼,面对疫情加强心理锻炼,避免焦虑等负面情绪,也是居家健身不可忽视的部分。业内专家在接受采访时强调,面对疫情高度重视,但不要过度恐慌,做好防范细节,积极面对。

为保持居家健身的“内外兼修”,专家建议要规律作息,保证充足睡眠;心情平静不要急躁;不要过度重视或发布消极信息,影响情绪。“善待自己、善待家人,平静情绪、积极主动约束管理自我,养成主动健康、预防第一的健康生活方式,就是增强免疫力、抵御病毒的最好药物。”徐建方表示。



健身不耽误

新华社发 程硕 作

努力到无能为力

本届澳网,费德勒有多无助?他甚至坦言自己对德约科维奇,获胜机会只有百分之三。这不是自谦,要知道,此前小德对他已经取得了五连胜,而且小德在澳网半决赛中从未输过球。当所有历史数据都支持小德获胜,而自己还有伤在身,且刚刚经历两场五盘大战,费德勒拿什么去获取自信?

然而即便只有百分之三的获胜希望,瑞士人仍拿出了百分之百的努力——他开场的搏杀几乎奏效,可惜的是,他面对的是同样坚韧的小德。他努力到无能为力,只好坦然领受败局。

没有人喜欢失利,但有时候你必须接受失利,而且需要学习如何从失利中走出。伟大如费德勒,也不能幸免。

这就是体育,这也是生活。

“你永远不知道未来会怎样”。费德勒说得极好。“奶粉”们都希望他再拿一两个大满贯,以摆脱纳达尔的追赶,坐实史上最佳,但这恐怕不是容易的事。

除了费德勒的状态,还取决于许多因素,对手、赛程、天时地利什么的,也许还需要那么一点点运气。这不是低看天王的实力,而是竞技体育的残酷性所决定的。

要说,费德勒就算再也拿不到大满贯,也一点无损于他的伟大。

事实上,人们爱费德勒,也不只是爱他的球技,爱他的风度,还爱他的努力,爱他对于胜利的渴望,对于失利的豁达。

在“奶粉”的眼里,费德勒从来不是圣人,所以即便他极偶尔地说脏话被罚款,也会被公众原谅。人们会善意地认为,这是他努力争胜的另一种表达方式。

姚明当年以美国国骂招呼德国中锋卡曼,竟引来一遍叫好,我看与此亦有异曲同工之妙。

同样的道理,人们爱科比,痛惜于他的英年早逝,也决不只是爱他的天才和总冠军数量,而是更爱他的“曼巴精神”,爱他凌晨四点的孤独身影,爱他永不服输的坚毅和倔强。也正因此如此,他和费德勒一样,陪伴了许多人的青春。这样优秀还始终努力的人,人们又怎能不爱?

那日看体育新闻,看到国内某支国家队训练馆上的标语:“努力到无能为力,拼搏到感动自己”,竟有些莫名的感动。

很多健儿们,大概率也成不了费德勒、科比那样的巨星,但有这样的精神,他们一定会成为最好的自己。成不了夜空中最亮的那颗星,又有什么关系?

努力到无能为力,你才会找到那个最珍贵的你。

责任编辑: 辛振山
E-mail: grtb704@sina.com

工人日报

G 体谈

信心



2月2日,东京奥运会排球场地正式启用。

新华社记者 杜满逸 摄

东京奥组委在北京时间1月31日发表声明,强调计划于今年7月24日开幕的东京奥运会,不会因为新型冠状病毒感染的肺炎疫情而取消。东京奥组委将会与国际奥委会等相关组织密切合作,采取必要的应对措施,保证准备工作向前推进。

点评:突如其来的疫情确实让东京奥运会面临挑战,但国际奥委会和东京奥组委一直高度关注疫情进展,也充分信任中国、日本和其他国家及地区防控疫情的各项举措。东京奥委会此时重申将如期举办奥运会,既是消除外界疑虑的必要之举,也传达出成功举办东京奥运会的坚定信心。

冲击



中国女足抵达悉尼后,在酒店坚持训练备战奥运预赛。

中国足协供图

北京时间2月3日,2020年东京奥运会女足预选赛在澳大利亚打响。受到疫情影响,中国女足的前两轮比赛进行了顺延,首场比赛将推迟到北京时间7日,对手是泰国女足。

点评:中国女足的此次奥预赛征程可谓“一波三折”。受到疫情影响,此次比赛从武汉易地南京,最终又换到澳大利亚。由于抵达悉尼后需要隔离观察(至2月5日结束),中国女足的首战时间又经历了两次调整,球队也只能在酒店内训练。虽然面对严峻挑战,但缺少了王霜等明星球员的中国女足绝不会轻言放弃,“用出线为武汉加油”,这是女足全队发出的战斗宣言。

出征



2019年12月6日,在2019-2020赛季国际滑联花样滑冰大奖赛总决赛双人滑比赛中,中国选手隋文静/韩聪夺得冠军。

新华社记者 程婷婷 摄

2月3日,中国花样滑冰国家队从北京出发前往韩国,参加四大洲花滑锦标赛。隋文静/韩聪、金博洋等名将悉数在列,此前5次在四大洲锦标赛夺冠的隋文静/韩聪,将向第六冠发起冲击。

点评:中国花滑队尤其是双人滑在四大洲锦标赛上的成绩历来不错。此次出征,中国花滑队状态饱满,将全力在各个项目上争取好成绩。本次四大洲锦标赛云集了羽生结弦、宇野昌磨、阮楠、坂本花织、贾森·布朗等众多名将,对于中国队而言颇具实战意义。

传奇



2月2日,德约科维奇庆祝夺冠。

新华社发(朱宏业摄)

北京时间2月2日,今年首个大满贯赛事——澳大利亚网球公开赛落幕。名将德约科维奇在男单决赛中击败奥地利选手蒂姆,成就史无前例的澳网八冠王,也将自己职业生涯大满贯冠军数量增加至17个。

点评:正当人们以为年过三旬的德约已经廉颇老矣时,这位倔强的塞尔维亚人就用一座澳网金杯回应了质疑。此次夺冠后,德约将超越纳达尔重返世界第一。更令人侧目的是,从2018年至今的7个大满贯赛事,德约拿下了其中5个冠军。随着德约和费德勒以及纳达尔纷纷进入职业生涯后期,3人创造了总共拿下56个大满贯奖杯的“三巨头”时代,且行且珍惜。

(巴人 辑)