



2020年的冬训,和往年都有些不同。受到新型冠状病毒影响,上海田径队目前在莘庄训练基地实施全封闭训练。从过年开始就和队员蛰伏基地埋头训练,跨栏名教头孙海平告诉记者,“奥运年的备战,不能受到影响。”

由于谢文骏目前在美国接受训练,孙海平如今的训练重点是小弟子曾建航,“今年冬训,他的重点是栏间节奏,速度方面提升。目前情况来看,进步了很多。”而通过冬训,他希望曾建航能在室外赛季开始后,达到东京奥运会的参赛标准,拿到入场券和谢文骏共同出战。

赛事延期,参赛受困。一周前,世界田径联合会在官网宣布,原定于今年3月13日至15日在南京举行的世界室内田径锦标赛将推迟到2021年3月举行。而就在前一天,原计划于2月12日和13日在杭州举办的亚洲田径室内锦标赛也受疫情影响,宣布取消。

两项重大赛事的改期、取消直接影响了一线田径运动员的备战。孙海平告诉记者,训练的强度与比赛强度差别很大。“本来这两个比赛是提升运动员身体状况、创造个人最佳成绩的最好时机。”但如今,“计划全部被打乱”。

原本往年1、2月,孙海平都会带着麾下弟子前往欧洲参加多项室内田

# 家里蹲要出汗

## 孙海平:居家锻炼需达一定运动量

径赛事。而今年考虑到两项重大赛事都在国内进行,也就没有安排出国参赛计划。“没想到这下什么比赛也没了。”

考虑到疫情影响的程度,预估未来可能恢复参赛的时间。目前,孙海平给弟子们的训练计划进行了积极调整。“最好的可能性是能赶上4月上旬室外赛季开赛。所以现在我们的训练都已针对室外了。”将栏架从6个增加到10个,跨栏高手们未雨绸缪开始为室外赛场蓄力。

斗争在战疫第一线,钟南山院士的事迹让人动容。而他耄耋之年依然矍铄的精神状态也让人羡慕。常年保持运动习惯,钟南山与田径运动的渊源也被广泛报道。百米最快速度是11秒2,400米栏成绩为54.4秒……从专业角度来看,孙海平感叹,这成绩在训练条件相对薄弱的上世纪五六十年代,已算是全国顶尖水平。而在孙海平看来,田径运动对于人的免疫能力提高很有好处。“保持良好的健身习惯能够改善体质、保持健康。”

居家锻炼,孙海平透露,锻炼关键是“要有一定负荷。”居家期间每天应该保持一定的运动量,积极防护增强免疫力。他推荐,普通人可以先从做广播操和俯卧撑入手,也可以选择原地大幅度摆臂慢跑。“要喘气、要出汗!从心率上来讲,要保持1分钟150次心跳的运动强度。”每天坚持半小时,通过锻炼,增强体质。

本报记者 厉苒苒



孙海平在家锻炼



韩旭(右二)持球进攻 图 新华社

# 更衣室里的喊声

## ——中国女篮奥运资格赛首胜背后

86比76,昨晚中国女篮在贝尔格莱德的奥运资格赛中,反败为胜战胜英国队取得开门红,牢牢掌握了夺取奥运资格的主动权。

众所周知,中国女篮这次奥运资格赛本来是主场作战,但是因为受新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响,比赛临时被改在贝尔格莱德进行。而且同样由于疫情影响,中国女篮一直在封闭集训,没法外出打热身赛,也给备战带来一定难度。

昨晚比赛之前,不少女篮队员都在球鞋上写上了“武汉加油”“中国加油”。而国家队心理医生黄菁赛前的一席话,更让姑娘们特别有比赛动力:“当需要一个人站出来时,那叫勇敢;当一个团队挺身而出时,那叫担当;当一个国家身处逆境、呼唤一种精神时,那就是使命,就是信念!”女篮姑娘们都有必胜信念,然而大赛首战历来难打,而且由于比赛的重要性,大家的压力也是不小的。虽然中国篮协主席姚明亲自到现场督阵,但中国队上半场还是打得比较紧,以43比46落后进入下半场。

中场休息时,中国女篮助理教练贾楠在更衣室的一段慷慨激昂的动员,也让队员们彻底放下心理包袱:“球场如战场,上场就得拼和抢,

准备好了吗?”“准备好了!”女篮姑娘们大声回应。“拼是什么?防守!抢是什么?篮板!”贾楠继续点出比赛的两个关键点,而大家也是连续高喊“防守”“篮板”,在如此坚定信念的鼓舞下,下半场中国队终于打出自己的水平,一举逆转对手。

“今天这么重要的奥运预选赛,能够取得开门红,这是大家努力的结果,我们打出了中国女篮的精神面貌。”赛后主帅许利民说,“尤其是在中国现在有疫情的情况下,中国女篮打出了一种精神,给全国人民带来了精神上的力量。这已经超出了一场体育比赛的意义。”

拿到2020年的开门红后,中国女篮已经将出线的主动权握在自己手中,这无疑给近来并不顺遂的中国篮球、甚至是中国“三大球”带来了久违的好消息。

本报记者 李元春



姚明现场督战 图 IC

### 中国女篮奥运资格赛余下赛程(北京时间)

- 2月8日 19时 中国 VS 西班牙
- 2月9日 19时 中国 VS 韩国

### 出线规则

中国、英国、西班牙、韩国4队进行单循环赛,排名前三名获得东京奥运会参赛权

### 场外音

昨晚英国队被中国女篮逆转后,队员约翰娜在赛后发布会上哭了。她说,如果英国队能够拿下这场胜利,将会让更多的女孩去喜欢篮球,会对英国女子篮球的发展有很大帮助。不知道约翰娜是否清楚,中国女篮比她更期待这场胜利,这不但是因为关系到奥运资格,还因为女篮姑娘

### 约翰娜的泪水

们想用自己在赛场上的表现,为正在抗击疫情的中国同胞带来精神上的鼓舞。

体育比赛,对于振奋国人精神来说,总有一种特殊的力量。中国女排是这种精神的代表,几十年来,女排姑娘们在赛场上表现出来的祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神面貌,成为

激励国人接续奋斗、自强不息的精神符号。女篮姑娘们有血性、勇拼搏,有战胜一切的决心,敢于和一切困难死磕到底,这就是一种最好的体育精神。

体育具有凝聚人心的精神力量,在疫情防控的关键时刻,我们更需要体育的力量,去抚慰、去鼓舞、去拼搏。 李元春

本报 (记者 黄永顺) 东京奥组委和残奥组委昨天再次确认,尽管新冠肺炎疫情仍在持续,但今夏奥运会和残奥会不会取消也不会推迟。

东京奥组委与国际残奥委会昨天在东京召开发布会。前天还对疫情表示担忧的东京奥组委首席执行官武藤敏郎强调,“为避免误解,我重申东京奥运会和残奥会将如期进行。”国际残奥委会发言人斯宾塞也表示,尽管疫情仍在持续,不过对东京残奥会筹备工作的影响很小,筹备工作正按部就班进行。东京奥组委明确表示,会采取

# 东京奥组委再次确认 奥运会“绝对不会”取消或推迟

一切可能的措施应对疫情带来的威胁,这些措施主要集中在两个方面,一是防止奥组委内部出现感染,以免奥运会筹备工作受到妨碍;二是防止奥运会期间运动员受到感染,并且为可能出现的感染提出应对预案。组委会没有透露具体的行动方案,但一位东京奥组委官员说,在观众集中的场馆,可能进行入场

前测量体温等比较容易操作的健康检查。

武藤敏郎表示,为应对疫情造成的影响,东京奥组委于4日设立了以他本人为首的新型肺炎对策本部。对策本部已召开了第一次会议,确认与国际奥委会、世界卫生组织等相关机构加强合作。武藤敏郎说:“奥运会和残奥会的举办没有任何

问题,今后我们也将充分监测情况的发展,冷静应对,及时采取必要的措施,将本届奥运会和残奥会办成对运动员和观众而言堪称安全放心的大会。”斯宾塞说,除非世界卫生组织发出警告,残奥会各项筹备工作不会受到影响。

东京奥运会将于今年7月24日开幕,残奥会将于8月25日开

幕。两大赛事门票销售异常火爆。截至昨天,日本国内新冠病毒感染者总数为45人,尚未有死亡病例。

日本奥运大臣桥本圣子早些时候也表达了东京成功举办奥运会的信心,她上周表示:“有人可能认为,我在独自散步的时候会想‘东京奥运会没问题吗’。但事实上,我完全没有这样的疑问,准备工作正在一如既往地往前推进。”

国际奥委会早些时候也发表声明说,国际奥委会已经与世界卫生组织和其他相关机构就疫情进行了交流,并表达了成功举办东京奥运会的信心。