

徒手训练
简便易学

董瀚麟教你
如何居家运动



扫码跟董瀚麟
居家运动

居家也 申动

最近上海疫情形势严峻,大家尽可能足不出户。如果不出家门,运动锻炼怎么办?别急,居家也有很好的锻炼技巧,上海久事男篮队员董瀚麟就为大家带来了简便易学的徒手训练方法,鼓励大家开展适宜的居家健身锻炼,增强体质,提高免疫力,早日战胜疫情。

球场上,来自内蒙古大草原的董瀚麟是一个硬汉,守护篮下寸土不让。而在球场外,小董是一位特别有爱心的球员,多年来默默做公益:早在十多年前刚入选国家队时,他就为一次公益活动捐出了一个月的训练费;2017年“双十一”时,他又向中国扶贫基金会官方公益店捐款献爱心。最近几年,董瀚麟还和自己的后援会发起了“一分一百”爱心公益活动,即每得到1分就捐出100元,为家乡的孩子们捐款购买运动器材。“在内蒙古很多偏远地区,由于体育教育资源缺乏,很多孩子缺少体育装备,我希望能够为家乡做一些力所能及的事情。”小董说。昨天他接受记者采访时表示,由于本赛季打替补比较多、得分比较少,所以没好意思搞“一分一百”爱心公益活动,“但之后只要有合适的机会,这个活动随时可以有”。

最近两三年,为抗击新冠疫情,董瀚麟也是多次出钱出力做公益。2020年1月,在内蒙古老家休假的小董了解到一线医护人员物资紧缺的情况,随即在网上购买了260个防护镜邮寄到武汉最大规模的新冠肺炎定点医院——武汉大学中南医院。在他的带动下,身边不少好友和球迷都加入到援助武汉的行列当中,“作为公众人物,希望能够通过自己的行为,来带动身边的朋友、球迷做一些公益活动,希望人人献出一点爱,为社会提供帮助,缓解国家的压力。”随后他又响应上海市体育局的“冠军 jiao 你健康做运动”号召,录制了居家锻炼视频来指导大家科学健身。

今年2月,由于国内多地新冠疫情呈现散发趋势,董瀚麟再次为家乡呼和浩特抗击疫情捐款10万元。如今上海疫情加重,正随上海男篮在沈阳备战CBA季后赛的小董表示,每个市民都应该响应政府号召,应该多在家少出门,而在家期间除了正常的饮食起居之外,运动健康也是必不可少的,他也通过本报号召大家封闭期间不忘锻炼:“居家也‘申动’,一起动起来!”

董瀚麟表示,大家在抗击疫情期间,无论心理还是身体,都应该保持一个积极向上的状态,“希望大家根据自己的体质基础和身体情况,来制定不同强度的训练计划,提高自身的免疫力。让我们一起为上海加油,相信上海很快就会恢复正常。”



董瀚麟

本报记者
李元春

明晨迎来世预赛12强赛告别战 国足会画上怎样一个句号?

体坛话题

终于到了结束的时刻。北京时间明天凌晨0时,中国男足将在2022年世预赛亚洲区12强赛最后一轮中,客场迎来阿曼队的挑战。尽管早已提前出局,但对于这场告别战,主帅李霄鹏赛前的表态是:“希望队员可以珍惜本次世预赛最后一场比赛的机会,取得好的结果。”更何况,这很有可能是队中诸多80后国脚的“谢幕战”,他们会画上怎样的一个句号呢?

最后一轮之前,A组的出线形势已定,沙特队、日本队占据了两个直接晋级世界杯的名额,澳大利亚排名第三将参加附加赛,而中国队与阿曼



国足阿曼训练

队已经双双被淘汰。不过在积分榜上,中国仍落后对手5分排名小组倒数第二。

提前出局,中国队还有动力去争胜吗?面对媒体提出的这个问题,李霄鹏在赛前新闻发布会上表示:“国家队的比赛,每一场都非常重要,相信对方主教练也会这么认为。我们要做的是全力以赴,展现出自己的水平。希望每个队员都可以放开手脚,踢一场属于自己的比赛。”

对于球队中不少的老将而言,能够再披上国家队的球衣出战的机会恐怕已经很少了。李霄鹏也直言不讳:“我昨天也跟队员们说,这场比赛对于很多老队员来说,很可能就是世预赛最后一场代表国家队出场的机会,这个不用隐瞒。所以我希望他们珍惜。要放开杂念。不管对手多么强大,我们都必须要变得更强大。”

实际上,对国足而言,明晨的

这场对决并非完全是“走过场”。尽管两队已双双无缘晋级,但比赛对中国队依然意义不小。如果不敌对手,中国队在国际排名榜上将被对手超越,从而跌至亚洲第10位。这样的结果对国足而言,将为今后的重建及新周期备战工作设置“路障”。

作为2023年亚洲杯东道主球队,中国队虽已自动获得种子球队身份,但如果国际排名进一步下滑,球队在下届世预赛档期划分过程中也会受到不利影响。从维护大赛利益角度来说,中国队理应全力以赴拼下阿曼队。

四年复四年,对于国足阵中不少80后球员来说,应该也是为国出战的最后机会。即便1989年出生的张琳芃,也很难在下一届世预赛中出现。而像85年的蒿俊闵、吴曦等,就更是如此。为了留下一个美好的纪念,老国脚们也应该力拼一场胜利。

本报记者 关尹

能否归队在上海结束职业生涯 申花和莫雷诺都在努力

体坛观察

关于传奇队长莫雷诺是否回到申花结束职业生涯,一直是申花球迷关切的话题。对此,申花俱乐部一直在努力。昨天主教练吴金贵透露,俱乐部一直在操心这件事,让莫雷诺回到申花继续和大家一起战斗,并在这里正式退役。而与申花保持着联系的莫队,近来在家乡赛场也有亮眼的表现。

随着3月开启新赛季备战,申花全队已经在康桥基地训练了三周。因为多种原因,几名合同期内的外援巴索戈、敦比亚和博拉尼奥斯都未归队,新赛季申花做好“全华班”出战的准备。这也让球迷更关注目前在哥伦比亚踢球的莫雷诺。自上赛季尾声离开申花后,莫雷诺与家乡球队麦德林国民竞技签约,征战哥伦比亚甲级联赛。

尽管已经35岁,莫雷诺仍展现出出色的状态。上周国民竞技与上赛季秋季联赛冠军卡利体育的联赛中,替补登场的他接队友长传潇洒停球后,巧妙扣过对方后卫外脚背弹射破门。对这种充分展现个人才华的进球方式,申花非常熟悉。在莫雷诺的带领下,一度大比分落后的国民竞技连扳三球,将最终结果改写成3

比3。2月底莫雷诺曾在联赛中被撞伤,这是他复出后打入的首粒进球。目前他已为国民竞技在联赛攻入2球,按上场总时间136分钟算,效率非常之高。

哥伦比亚甲级联赛分为秋季和春季,上半年进行的春季联赛共18轮,最终积分榜前8名球队进入淘汰赛制的季后赛,在6月中旬决出春季联赛冠军。目前国民竞技以7胜3平2负排在积分榜第3位。

对于自己在国民竞技的前景,莫雷诺接受采访时表示:“球队需要我的时候,我始终做好准备。”他透露,希望能以较高的竞技水准参与竞争,帮助球队兑现夺冠的目标。莫雷诺与国民竞技签的是整个赛季的合同,在被问到合同结束后的去向时他说:“我们得等待,看看这个赛季球队取得什么样的结果。”

虽远隔万里,申花俱乐部关注着莫雷诺的一举一动。吴金贵昨天表示,莫雷诺在申花效力十年,不仅是球队战术上的核心,更是精神上的领袖,申花队的标志,“这么多年来莫雷诺为申花作出很大的贡献,希望他能够在上海在申花结束球员生涯,这也是给他的一种肯定,一份待遇。”虽然因为疫情和俱乐部一些实际问题的影响,这件事要实现并不容易,

但申花和莫雷诺,双方都在努力。吴金贵说:“申花俱乐部的吴晓晖董事长和周军总经理一直在操心这件事,让莫雷诺回申花和大家一起战斗,大家也非常需要他,不仅技战术上,精神上也是支柱……莫雷诺自己也非常愿意。他和俱乐部也保持着联系。”

本报记者 金雷



莫雷诺代表麦德林国民竞技比赛

体彩大奖暂停兑付

本报讯 上海市体育彩票管理中心昨天发布公告,接防疫部门通知,上海市体育彩票管理中心大奖兑奖处所属办公大楼(四川中路321号)进行封闭管理。为保障广大购彩者健康及安全,上海市体彩大奖兑奖处自3月

29日至4月5日暂停10000元以上大奖兑付工作。为保障购彩者权益,上海市电脑型体育彩票兑奖期已做顺延,具体为:兑奖截止日期为2022年3月14日或晚于该日期的电脑型体育彩票暂缓计算兑奖期,恢复计算日期将另行公告。(雯彬)