

诸多中国体育人纷纷在线传授“宅家”健身技巧

“云健身”让“抗疫”不再单调

■本报记者 谢笑添

随着釜山世乒赛临近，中国乒乓球队在卡塔尔的集训也即将步入最后阶段。在这样紧张的时刻，国乒队员们却在百忙中抽出时间，录制了一段特别的训练视频。视频的内容依然是乒乓球对抗，地点却改在了一个普通的方桌上——球员们以抽纸盒搭成球网，将手机甚至锅铲作为球拍，无需任何专业器械，一场趣味横生的乒乓球赛就此上演。这是国乒将士们为广大球迷设计的游戏，用队长马龙的话说，它趣味性强、回合多，特别适合目前宅在家中的球迷放松心情、锻炼身体。

锻炼身体。

受新冠肺炎疫情影响的当下，“云健身”又一次成为社会热点，而国乒的这段视频正是中国体育人展现社会责任感的另一种方式。“云健身”并非近年来新兴的概念，线上健身指导早已是具有一定规模的产业，但从未像如今这般成为社会各界的“刚需”——随着诸多业余赛事延期或取消，以及各类运动场地歇业，民众的健身需求只能在个人住宅的有限空间中才能得到满足，更需要专业的指导下才能完成，于是就有了国乒以及其他诸多领域的专业运动员们所录制的一段段视频。

因专业赛事停摆，过去这段时间，国内绝大多数运动员很少出现在公众视野，在新闻中为数不多的亮相不是因为捐款捐物，就是在“xxx教你在家运动”的系列视频中。在搜索引擎中输入“云健身”或“宅家健身”等关键词，就能找到许多熟悉的名字，收获“奥运冠军同款腹肌”“奥运冠军同款马甲线”则成了运动员们号召全社会参与其中的最有力“营销口号”。

从中国女排选手张常宁、龚翔宇，到伦敦奥运会帆船冠军徐莉佳，再到跨栏名将谢文骏，多数运动员所教授的均为只需方寸之地就能进行的基础锻炼技

巧，所涉及的器械也是毯子、毛巾等居家中常备物件。不过，由于各自所从事项目的特质不同，即便只是做拉伸，不同教程中的细节与动作也不尽相同。譬如跳水世界冠军路海松的拉伸教学中，不少动作都需伸直小腿完成，而蹦床小将张阔的“楼梯运动”放松法则涉及多个下蹲、跳跃或是控制身体平衡的动作。对于这一点，游泳名将孙杨在教授侧桥支撑、伏地打腿等核心训练时曾特别提及，“每个人的身体状况不同，即使是适合大众的，也并不一定适合每一个人。”

除基础的身体训练，也有部分热门项目的运动员教授专项训练技巧。奥运

长跑冠军王军霞展示了如何在一块毛毯上实现30至60分钟的高效原地跑练习，其中还特别强调了提膝高度、落地方式等业余跑者容易出错的动作细节。羽毛球名将鲍春来则提醒爱好者们，正好可以利用这段时间静下心来打磨基本功，并通过视频展示了自己是如何在家中练就网前搓球手感的。

方式纷繁多样，运动员们的初衷却并无不同。过去这段时间，谢文骏一直在美国冬训，就在不久前他还曾利用比赛间隙购置了大量口罩寄回武汉，而如今能以“云教学”的方式为同胞们提供些许健身指导，则是他为抗“疫情”所能做的

最大贡献。“虽然远离家乡，但我一直心系祖国、心系同胞，让我们一起为武汉加油！为中国加油！”谢文骏表示。

除了运动员们的社会责任感，以及全社会在过去这么多年来形成的健身需求，“云健身”在疫情期间的兴起也得益于自进入4G网络时代后就蓬勃发展的短视频产业——多数运动员均将内容发布的平台选在了主流短视频网站，有些甚至配上了当下流行的“神曲”并加以简单剪辑，以适应目标受众的观赏习惯。偏娱乐化的风格、篇幅得当又直观的视觉效果，这些造就了短视频产业辉煌的元素，也为“云健身”的流行奠定了基础。部分平台甚至借此机会，与运动员合作推出了多个“云健身”系列栏目，为群众单调的“宅家”添上一抹亮色。

几乎可以肯定的是，在不远的未来解除疫情警报后，“云健身”的热度势必会迅速散去，回归原本的状态，但其意义却绝非因特殊时期而流行的一种时尚这么简单——在“云健身”走红的背后，不仅仅是体育人们的微薄之力，更是全社会对于疫情的理解与社会责任。

在疫情阴影下开启今年首个冬季测试

F1将迎来大变革前的关键赛季

■本报记者 谢笑添

新冠肺炎疫情已影响到赛车世界。已确定推迟的F1中国大奖赛日期未定，令F1公司颇为头疼，另一分站赛举办国日本的疫情近来也有进一步发展趋势。所幸本站的赛程在10月，至少目前尚不必改期。尽管开年诸多烦恼，但以欧洲为大本营的一级方程式运动并未停止步伐——过去一周，奔驰、法拉利等各家车队已陆续发布新车，作为冬歇期落幕的标志，F1今年的首个冬季测试也于昨日在巴塞罗那开启。

对于一级方程式运动而言，即将于下月正式开幕的2020赛季意义重大。再过一年，已被奔驰车队及汉密尔顿统治多年的F1就将迎来新世纪以来最大变革：引入“预算帽”将缩小各车队资本投入的差距，带来更激烈的对抗；新技术改革下，赛车速度有所减慢，但在追逐战中前车对后车下压力的影响亦将大幅削弱，增加超车几率；同时，2020年也是汉密尔顿、维特尔、里卡多等多位顶尖车手目前合约的最后一年，他们的去向将影响车场的格局，而这与他们本赛季的表现息息相关。

“洗牌”前的最后一个赛季，将是法拉利与红牛车队在现有规则框架下撼动奔驰车队的最后机会。尽管“奔驰王朝”光芒耀眼，但在上赛季的后半阶段，场内其实已是三足鼎立。与维斯塔潘签订长约，继续与引擎供应商本田一同研发动力单元，连续三个赛季位列车队积分榜第三的红牛车队，看起来始终走在正确的方向上，这次也有望摆脱赛季初一贯慢热的状态。唯一的顾虑是，维斯塔潘的新约中包含“若本田退出F1，维斯塔潘可自由离队”的条款，而这支新锐车队与本田的合约将在一年后到期。与欣欣向荣的红牛相比，法拉利的境遇多少有些令人唏嘘。这支老牌车队仍拥有着围场内最具竞争力的引擎，但过去这些年甚至成了部分车迷眼中的“笑料”——去年的两次冬季测试，“跃马”比奔驰车队表现得更像是围场的主宰，但这一切都在揭幕战澳大利亚大奖赛后即被证明不过是假象，直至下半赛



与法拉利车队签下五年长约的勒克莱尔，是最有希望向汉密尔顿发起挑战的车手。图为勒克莱尔驾驶法拉利赛车参加冬季测试。视觉中国

季法拉利才逐渐回暖。慢速弯与中速弯表现不佳落下“直道王、弯道亡”的揶揄，混乱的管理团队与车手间的内斗，更是一度让法拉利成为最令人失望的车队。维特尔作为一号车手，表现反倒不如队友勒克莱尔，随着他俩的赛车在巴西大奖赛上相撞，冲突达到顶点。除了增加赛车下压力，厘清两位车手间的关系与排序自然成了“跃马”在冬歇期的重要任务。考虑到作为“四冠王”的维特尔很难接受二号车手的身份，法拉利方面释放的信号是两人在同一起跑线上，但从法拉利不久前为勒克莱尔开出

的那份唯有顶级车手才能享受的五年长约来看，管理层心里其实已有答案。如果说要在如今选出一支有望打破三巨头格局的车队，盛极一时却又黯淡许久的迈凯伦或许是最佳可能的答案。稳定的技术团队，诺里斯与塞恩斯这对年轻搭档的惊艳表现，都令这支曾经豪门车队有机会牢牢占据第二集团的领先地位，甚至更进一步冲击前三。不过至少在上赛季，迈凯伦第四的位置并非那么稳固，其后的雷诺、红牛二队（现已更名，新名称为红牛旗下时尚服装品牌“AlphaTauri”）甚至赛车

队，其实落后得并不算多。其中，在提拔了莱昂上赛季F2最佳新秀的中国车手周冠宇作为试车手后，雷诺车队成为了围场中最受中国车迷关注的车队之一。该车队如今面临的重大问题在于管理层经历人事更迭。同时，因经济等多方面因素，该车队对F1的未来有所顾虑，仍在思考是否继续留在F1。

对于上赛季处于车队积分榜中下游的阿尔法-罗密欧、哈斯及威廉姆斯车队而言，要一跃跻身第二集团并非易事，尤其是正处于队史最低谷的威廉姆斯。对于威廉姆斯的沉沦，外界或许早

已习惯，这支曾九夺年度总冠军的车队上一次回还还要追溯到1997年，而威廉姆斯车队上赛季糟糕透顶的表现更令所有人跌破眼镜。去年冬季测试启幕时，威廉姆斯甚至未能准备好赛车，姗姗来迟的产品圈速则慢到几乎接近F2的水准。整个赛季，该车队仅仅获得了1分，毫无悬念地在车队积分榜垫底。急于摆脱困境的威廉姆斯车队在刚刚过去的冬歇期表现出了足够的进取心，新车尽管无理念革新，但在制动、散热及轻量化等短板均有显著增强。至于成效如何，只有留给时间去解答。

几经波折通过CBA体测 张兆旭终获“上岗证”

■本报记者 谢笑添

受疫情影响，CBA联赛尚未重启，仍在集训的上海男篮终于传来了久违的好消息。本周一，上海队队长张兆旭在CBA联盟负责人员的现场监督下完成了23次100公斤负重深蹲，顺利通过体测。在队友们的祝贺声中，这位球队的防守核心终于拿到了本赛季联赛的“上岗证”。

这并非MAX本赛季首次参加体测。去年10月26日，本就遭受腰伤困扰的张兆旭在完成体测的负重深蹲项目时意外受伤，医生的诊断报告为腰部急性挫伤引起的旧伤复发。此后，张兆旭经历了漫长的恢复过程，复出时间也一拖再拖，直至今年初才参与了球队合练。这一意外受伤让本就阵容单薄的上海男篮内线更加捉襟见肘，一定程度上导致了球队的战绩不佳。

张兆旭的意外受伤引发了外界对于CBA体测制度的热议。其中被讨论最多的，是体测现场的工作人员在张兆旭受伤后，并未第一时间上前搀扶，而是去检查器械。不过这一做法在不少业内人士看来其实无可厚非，毕竟这些工作人员并不具备医疗能力与资质，检查器械的目的也并非确认其是否损坏，而是防止脱落造成二次伤害。不过，CBA公司在体测期间的考虑不周亦是事实，尤其是在体测现场并未设置医疗人员的做法。尽管类似张兆旭所遭受的腰伤需要在医院经过专业仪器检测后才能确诊，但若现场有医疗人员能在第一时间进行检查，至少作出最基本的医疗判断，降低球员伤势在此期间加剧的可能。更重要的是，与很多职业联赛只是将体测数据作为参考不同，CBA的体测达标与否是能否参赛的硬门槛，而时至如今CBA仍采取所有球员测试相同项目的做法，只是依据体重在打分标准上进行了简单的区分。相对打分的规则设计，令CBA体测备受质疑。

4比0大胜澳超冠军 横滨水手势头凶猛

■本报记者 陈海翔

继首轮客场2比1击败韩国K联赛冠军全北现代之后，横滨水手昨晚继续在亚冠联赛中展现出强大实力。面对澳大利亚联赛冠军悉尼FC，日本J联赛冠军在主场以4比0取得完胜，并凭借两连胜的骄人战绩坐上H组榜首位置。根据赛程，横滨水手的下一场比赛将于4月8日进行，届时他们将在主场迎战上海上港。经过长时间的休战之后，佩雷拉的球队无疑将面对严峻挑战。

与上一场客场对阵全北现代一样，横滨水手此役同样占据着场上绝对优势，不同的是昨晚他们的效率要高得多。前45分钟，主客两队的射门次数对比便达到了惊人的11比1，比赛完全像是一场攻防演练。凭借混血前锋奥奈武阿道在第11分钟的进球，以及上赛季J联赛最有价值球员仲川辉人在3分钟内的梅开二度，横滨水手上半场便取得三球领先。易边再战，主队依然掌控节奏，并由奥奈武阿道在第50分钟将全场比赛锁定为4比0。

需要指出的是，在本场比赛中惨败的悉尼FC并非泛泛之辈。作为2018-19赛季的澳超总决赛冠军，这支球队在本赛季的常规赛中暂时领跑。只不过他们对于亚冠的重视程度或许略显不足。从报名情况来看，原本就没有亚洲外援的悉尼FC本赛季只注册了三名不限国籍外援出战亚冠，其中包括前锋线上的新西兰球员巴巴罗塞斯和英格兰球员勒方德雷，以及本赛季之初才加盟球队的前拜仁慕尼黑中场鲍姆约翰。与此同时，球队在国内联赛中的组织核心、塞尔维亚球员宁科维奇没能获得报名资格。

上海申花所处的亚冠F组18日晚也结束了一场比赛的角逐，东京FC主场1比0击败珀斯光蓝。全场比赛日本球队共有多达17次射门，但比分直到第81分钟才被改写，凭借新外援莱昂德罗禁区线上一脚弧线球射门得手，东京FC全取三分。

因违反财政公平法案，被欧足联禁止参加未来两年欧战

过惯好日子的曼城能捱过这一关吗？

■本报记者 吴雨伦

自2008年阿布扎比财团以2.1亿英镑巨资收购曼城队以来，曼联功勋教练弗格森眼中“吵闹的邻居”在资本的强势支持下迅速崛起，这支英格兰“升降机”球队一跃成为欧洲顶级球会。成也资本，败也资本。北京时间2月14日，欧洲足坛炸响惊雷：曼城因违反财政公平法案，被欧足联处以禁止参加未来两个赛季的欧洲俱乐部赛事，同时罚款3000万欧元。

财务报表编织一张“谎言网”

欧足联在处罚公告中称，曼城严重违反了财政公平法则，在2012-2016年俱乐部提交给欧足联的财务报表中，赞助收入被严重夸大；同时，欧足联裁决委员会发现，在调查此案期间，曼城拒绝配合。

工业革命时期的曼彻斯特，是资本主义发展的典型，“曼彻斯特式资本主义时代”亦适用于足球世界。自被阿布扎比财团收购后，曼城无视规则，不接受监管，跻身欧洲足坛顶级行列，打造了一个全球化、利润丰厚的足球帝国，这也成为禁令的导火索。

2018年11月，“足球解密”网站曝光了一名葡萄牙黑客窃取的文件与内部邮件。曼城的财务报表显示，阿提哈德航空在2015-16赛季为曼城赞助6750万英镑，但邮件显示，

该航空公司实际只出资800万英镑，其余5950万英镑由曼城投资人曼苏尔酋长所拥有的阿布扎比联合集团出资；2013-14赛季，总价6500万英镑的赞助费里，阿提哈德航空也只占800万，其余由阿布扎比联合集团注资。

若没有阿布扎比联合集团的注资，挥金如土的曼城俱乐部将打破欧足联财政公平法案的亏损上限，因此曼城的财务报表编织了一张“谎言网”。《纽约时报》表示，批评者认为，曼城的行为是对竞争原则的扭曲，所谓的赞助合同不过是阿布扎比财团资金流入俱乐部的秘密通道。拜仁主席赫内斯就曾抱怨称，阿布扎比财团只需打开石油管道就能购入昂贵球员。

禁赛惩处其实早有传言，曼城却通过各种方式试图缓解，甚至时时与欧足联抗辩。黑客曝光的“黑料”里展示出曼城的强硬态度，其律师在邮件里写道：“我们的主席穆巴拉克已告知欧足联秘书长因凡蒂诺，曼城不会接受任何处罚，最多花3000万美元找全球50名最好的律师循环告十年。”

或将意味着一个时代的终结

在阿布扎比财团注资后，曼城已四夺英超冠军，而俱乐部最大的梦想始终是登顶欧洲，这也是他们重金聘请瓜迪奥拉执教，以及近年来屡次制定天价球员转会交易的动力。而如今的一纸禁赛令，让局面变得难以琢磨。

禁令一出，瓜迪奥拉的经纪人就表示，西班牙人在2021年夏天合同到期前不会离队，但《太阳报》认为，随着曼城未来两年无缘欧冠，瓜迪奥拉离队是可预见的事实。西班牙人不久前才表态，若不拿欧冠冠军，他在曼城的执教生涯就是失败。这意味着，若本赛季无法夺得欧冠，瓜迪奥拉要想“成功”，至少要到2022-23赛季。

同时，失去欧冠这一顶级平台，德布劳内、阿奎罗、热苏斯等顶级球员是否愿意继续效力曼城，也成了问题。欧足联的重罚让俱乐部内外一切都变得不可测。英国广播公司(BBC)的评论一针见血，“禁赛令或将意味着一个时代的终结，中东财团苦心经营的曼城帝国面临崩析的境地。”

无缘欧冠也将对曼城市值造成不可低估的影响。据《福布斯》杂志估算，曼城目前市值约27亿美元，是全球市值第五高的足球俱乐部。无缘欧冠将蒸发掉2.95亿美元市值，曼城的整体估值会降至24亿美元。

处罚结果一出，曼城立即表示将向国际体育仲裁法院申诉，“独立的机构和程序能公正考虑不可辩驳的证据以支撑我们的立场。”申诉无疑将成为曼城命运的分水岭，BBC则认为，这对国际体育领域也是特殊时期。除曼城案外，国际体育仲裁法院还将决定俄罗斯体育的命运，体育监管机构和管理机构的决心和资源正受到前所未有的考验。



主帅瓜迪奥拉和主席穆巴拉克(左)是曼城的两位关键人物，他仍能带领“蓝月亮”走出这次困境吗？视觉中国