

房间里玩跑酷,沙发上练鞍马,温室内搭泳池

法甲提前结束赛季 引发多队强烈不满

■本报记者 吴雨伦

各国运动员为训练大开“脑洞”

■本报记者 谢笑添

训练场馆的大门因疫情封锁,给全世界的运动员留下了一道过去或许从未设想过的难题——去哪儿训练?

若非身居豪宅,自家就有健身房,这群世界上最需要保持体型的人就只能在相对狭小的空间里,通过简易的器材进行训练。更重要的是,对于许多项目而言,保持体型只是维持状态的必要因素之一。游泳选手离不开水,攀岩运动员依赖于海拔落差,各不相同的需求激发了千奇百怪的“脑洞”——在这少了竞技体育的枯燥时期,这自然可以算是一道特别的风景,但也同样体现出些许为生活所迫的艰辛。

改造甚至创造训练场地,是运动员们在疫情期间训练必须踏出的第一步。对于游泳运动员而言,这一点尤为重要。得益于家里有个不大不小的后院,身旁又有一位无比支持自己奥运梦的父亲,爱尔兰少女米娅·奥康纳在父亲的帮助下用充气垫搭起了一片直径不到3米的圆形泳池。尽管几乎无法在泳池内移动,将弹力绷带的一头固定,另一头绑在自己身上,就足以让奥康纳进行基础的阻力训练。找不到大面积的开阔空间,整个3月都未曾下水的斯洛文尼亚选手卡蒂亚·费恩将目光瞄准自家车库。数十根金属管构成长方形的泳池框架,注水后再用热泵加热至约莫23℃,作为该国19岁年龄段最具潜力的未来之星,费恩也知道如此狭小的训练空间颇为局限。“不能加速,不能转弯,只能靠弹力绷带制造阻力,但这是没办法的办法,至少能和水接触了。”费恩表示。如果既无大院也无车库,又该怎么办呢?家住村庄里的13岁波黑姑娘伊曼·阿芙蒂奇原本只能靠登山保持体型,但不久前家人为她找到了安置临时泳池的“好去处”——花园里的温室大棚。6平方米的泳池注水只能进行简单训练,但大棚好歹为这位本年龄段国家纪录保持者提供了防风遮雨的训练场所。对此,阿芙蒂奇颇为感激,但她也承认,“我真的想死了真正的泳池”。

为解决场地问题,古巴铁人三项名将莱斯利·阿玛特在其住宅楼顶层置了简易的健身房,澳大利亚名将杰斯·福克斯则将皮划艇挪到了后院那片对于游泳选手而言都不算大的泳池里,稍一发力皮划艇即会“触壁”,场面颇为滑稽。四肢扒在桌上的同时将身体倒挂于桌下,门框上安装悬板以练习引体向上,攀岩运动员们有着将几乎一切变成训练器械的独特本领,像意大利人斯蒂法诺·吉索非那样在车库里安装专业攀岩墙反而显得有些另类。四年前在里约为英国夺得史上首枚奥运体操金牌的马克斯·惠特洛克则将沙发的靠背选作练习鞍马动作的器械。当他将相关视频上传社交网络后,美国NBC(全国广播公司)电视台旗下的奥运频道开玩笑称,这套动作应与那些伟大的体操动作一样被特别命名,就叫作“沙发鞍马(Pommel Couch)”。所有运动员中,瑞士滑雪名将安德里·兰格特里或许是玩得最花哨的那一位,酷爱在社交网站晒训练视频的他将近期的重点放在了平衡性训练。为此,兰格特里将面积有限的住宅改造为跑酷现场——踩着蹦床跳上餐桌,顺着餐桌滚落,在平衡球、台阶、墙壁、窗沿等处闪转腾挪,展示着惊人的平衡感与核心力量。

除了专业器械所提供的训练条件,训练场馆的重要性还体现在独特的氛围及教练团队的指导。在过去这段听不见队友呐喊与教练鞭策的日子里,澳大利亚皮划艇选手乔·琼斯只能独自在由车库改造的健身房中训练。在这片灰色砖墙砌成的简陋车库里,最醒目的并非哑铃、平衡球或动感单车,而是挂在墙上的澳大利亚国旗以及奥运五环旗,这是琼斯自我激励的方式,明年的东京奥运会将是其运动生涯的谢幕。作为老将,琼斯已有着足够的经验单独训练,但对于不少运动员而言,教练的指导不可或缺,视频通讯因此扮演了重要角色。

疫情期间,波兰艺术体操选手艾米莉亚·科马拉维奇只能在客厅铺上地毯当作临时训练场。但问题在于,这样的打分类项目本就极度依赖教练的指导,而科马拉维奇的客厅中没有镜子,这位14岁的姑娘根本无法判断自身动作的质量与问题。这也正是为何每次训练过程中,她都会自始至终与教练保持视频通讯,在这一过程中,后者所起到的作用是决定性的。同样采取教练视频监督训练的还有瑞士足球超级联赛球队伯尔尼年轻人队,受疫情影响,该俱乐部的健身房只对教练组开放,球队主帅格雷·塞瓦内与体能训练师马丁·费兰德通过投影屏,在训练时间与全体队员视频通话,实时指导训练。这不仅为教练组与球员的交流提供了更直观的方式,也营造出了相对更接近往日的训练氛围。



疫情期间几乎成为外界了解运动员的唯一渠道

社交媒体展示硬币的两面

■本报记者 谢笑添

在暂别体育赛事的这段日子,社交媒体几乎成为外界了解运动员的唯一渠道。正因为社交媒体的存在,人们才得以见识到那些千奇百怪的训练方式,让体育世界不至于陷入一片沉寂。在如今活跃于体坛的这批运动员的成长过程中,社交媒体的影响无处不在。他们热衷于分享,无论是琐碎的生活片段、日常训练的视频,或是对于某些事件的观点,都让其形象更为丰满。这样的现象在疫情期更为普遍。就在上周,这位网坛传奇在社交账号上发布了一段一人分饰两角的训练视频,“两位小威”分别身着白衣与红衣进行交锋,这段精心剪辑的视频已获

近百万次点击。其实,结合胡梅尔斯发言时的语境来看,他的观点并非偏激地抵制社交媒体,而是呼吁职业运动员适度使用。近来在国内引发热议的另一起事件,其实也与社交媒体有关。在中国跳高名将张国伟宣布退役后又语焉不详地予以否认后,去年夺得全国田径大奖赛总决赛暨冠军赛女子跳高冠军的胡麟鹏抨击其过度沉迷社交媒体,让“龙吸水”“喷可乐”“喷牛奶”等哗众取宠的行为代替跳高成为自己的个人标签。无法否认,社交媒体存在局限性。网络舆论形成的压力,公众对于某些恶趣味的追捧,均可能影响运动员的心态与生活重心。但作为工具,所有的偏差从来来自于社交媒体,而是使用者自己。更何况在这个社交媒体高度发达的年代,运动员,尤其是明星运动员们,通过社交媒体所收获的,远远大于失去的。在遭遇低谷时将责任推给社交媒体本身,压根找不到立场,错误的是“运动员沉迷于赛场之外”,而非“社交媒体令其沉迷”。

尽管如NBA名帅史蒂夫·科尔所言,社交媒体的发展让当今的运动员失去了神秘感,但硬币的另一面是,随着运动员与公众的距离不断缩小,其影响力则不断增加,甚至连社交账号本身都已具备极大的商业价值。据体育营销平台Opendorse的报告,2019年最具商业价值的社交媒体账号属于足坛巨星C罗,他在推特上的每条推文价值近87万美元。在巨额的商业利益面前,所谓“失去的神秘感”似乎不值一提。

此外,“新丁这厢有礼啦”活动也将于5月6日至5月25日进行。通过“上海体彩中心”微信订阅号完成App注册的前100名新用户,可获赠运动斜挎包或面值20元的“锦鲤”即开票礼品,送完即止。完成微信端App注册的用户,须进入“上海体彩”App完成实名认证后,方可领取新人礼。

上海体彩中心提醒活动参与者,“当乐透遇上锦鲤”活动的礼品领取周期为5月18日至7月5日,用户须携带中奖序列号的大乐透彩票原件,前往所选领奖点进行扫码领奖,逾期不领奖者一律视为弃奖处理。“新丁这厢有礼啦”活动的礼品发放周期为5月26日至29日,主办方将通过用户所填收货地址以快递方式发放,5月29日前未填写收货地址的用户一律视为弃奖处理,礼品不予发放。根据相关法规,十八岁以下人员不得购买体育彩票,本次活动最终解释权归上海市体育彩票管理中心所有。

(文彬)

推出“当乐透遇上锦鲤”活动

上海体彩“云福利”上线

本报讯 为回馈购彩者,上海体彩于即日起至6月24日,配合大乐透9.9亿元派奖和“锦鲤”即开票上市促销,推出“当乐透遇上锦鲤”主题推广活动。

根据“当乐透遇上锦鲤”活动规则,“上海体彩”App注册并实名认证用户方可参与活动,参与者须确保认证信息(手机号、身份证号码)准确无误。认证用户在活动界面中成功上传规定期下的大乐透彩票奖期及序列号,即可参与抽奖,完成上传的同时,须选择对应领奖的上海市所属区名和销售网点地址。在单个奖期内,每位App认证用户最多上传10张该奖期下的大乐透彩票序列号,上传序列号的大乐透彩票须是在上海市销售网点购买的体育彩票。整个抽奖活动按周期内大乐透开奖日划分,共计25个奖期。每个抽奖日将从当期用户上传的序列号中抽取250位幸运奖,赠送面值5元的“锦鲤”即开票礼品(或同面值体彩即开票)。