

强化体能、打磨技术、择机实战 王宝山重启新赛季建业“前进键”

本报讯(郑报全媒体记者 郭韬略 文/图)3月底的建业中牟训练基地,春风和煦、绿草如茵。建业队重新回到了熟悉的大本营,尽管联赛何时开始仍是遥遥无期,但回到了这里就意味着球队的备战再次按下了启动键。3月30日下午,率队完成了“解禁”后的第一堂训练课后,主教练王宝山接受了本地媒体的采访,详述“重启”后的各项计划。



王宝山



3月30日,河南建业队球员陈灏(前)在训练课上。新华社发

队员心理稳定 尽可能调整

长时间的集训,对队员们的心理会产生非常大的影响,特别是今年的情况,比往年更封闭,建业队绝大多数人已经近3个月没有和家人见面了,所以除了训练,队员的心理状态也是王宝山特别关注的。

“确实是处于特殊时期,所以我们在队伍管理上也非常谨慎。我一直告诫大家,健康比任何事情都重要,做好自我防护,队员们也很自觉,也都非常配合。看看今天重新回到球场上,一个个兴奋的,真有些放飞自我的感觉。接下来在训练内容安排上、在放假时间上,我们会灵活一些,尽可能缓解队员的心理压力。”

王宝山的话也在几名外援那里得到印证。伊沃和多拉多在接受采访时也都表示理解。“疫情那么严重,隔离非常必要的,我们也必须执行。重新回到训练场,大家都非常兴奋,也希望接下来我们全队都能顺顺利利的。”队长伊沃说。在隔离期间,多拉多的一段“一人扮四角”打扑克的视频在网上流传,也让更多人看到这个巴西外援幽默乐观的一面。“这是我打发时间的一种方式,也是为了寻找生活中的乐趣,同时我也希望通过这种方式让家人、朋友了解我的状态。经过整个冬训,我的状态还不错,我想我已经做好了。”多拉多表示。

首要恢复体能 择机安排热身

3月30日的第一堂训练课,队员们的大部分时间都是在基地健身房度过,随后在球场上进行了简单的慢跑和有球训练就宣告结束。“14天的隔离期,虽然也都安排了队员在房间进行身体训练,但毕竟质量和日常训练不能相提并论,这么长的时间,队员的力量会消失得特别快,所以首先就是恢复这方面的能力。”王宝山这样解释首日的训练安排。

根据计划,最近两周时间,球队都会以体能、力量为主。随后球队将进入技战术磨合期。王宝山表示:“按照原先的安排,去年联赛结束晚,今年联赛开始早,我们也一直发愁时间太短。现在有时间了,正好可以仔细打磨打磨技术。希望通过这段时间能进一步有所收获,队员的个人能力提升,战术实施起来也有更大的空间。”

王宝山表示建业队还会坚持352为主打阵型:“合适的就

是最好的,我不认为4后卫阵型就更有攻击力,这要根据球员的具体情况确定。还是我一直强调的,我们要在坚持原先犀利的防守反击特点的同时,要提升队伍的阵地战能力,这是关键,也是我们一直追求的‘升级’。”

在这期间,王宝山还有一个重要任务:确定冯卓毅的替身。对于冯卓毅的最终离开,王宝山多少还是有点儿遗憾:“冯卓毅是个球商很高的球员,在建业队也有很重要的作用。他离开之后留下的空缺,我们也要根据训练的情况去观察,看看谁能来填补。”

在王宝山的计划中,备战期的最后阶段一定要有多场热身赛的,但目前联赛开赛时间不定,疫情管控措施也还依旧严格,无论是走出去还是请进来都没那么顺畅。目前也有不少中超球队在昆明集训,再度“上山”也是选择之一,但这些都根据形势变化来确定。

东京奥运会延期已购票有效

随着国际奥委会和东京奥组委正式确定推迟后的东京奥运会的举办日期,作为中国奥委会辖区独家票务代理机构的凯撒旅游3月31日做出回应,已购门票仍将对延期后的同场次比赛,观众若无法成行可做退票处理。

北京时间3月30日晚,国际奥委会宣布,东京奥运会将于2021年7月23日至8月8日举行,凯撒旅游同期收到东京奥组委关于更新票务政策的正式邮件,并依据新的票务政策迅速出

台应对方案。

在发送给媒体的声明中,凯撒旅游表示:“中国大陆地区已购奥运门票,对延期后的同一场比赛仍然有效;如果观众确实无法观看,可以办理退票。进一步的操作细则,将在凯撒旅游官网另行发布公告。”

另据了解,作为东京奥运会中国奥委会辖区官方票务代理机构,凯撒旅游的票务代理身份及相关权益,将随着东京奥运会的延期同步顺延。 据新华社

新郑市郑国车马坑遗址博物馆 “游马坑、赏樱花、随手拍”活动启动



本报讯(郑报全媒体记者 成燕 通讯员 王焕英 文/图)缤纷四月,樱花盛开。为提振消费信心,助力经济复苏,4月1日至15日,新郑市郑国车马坑遗址博物馆邀请您参加“游马坑、赏樱花、随手拍”活动。

活动期间,广大游客和市民朋友在郑国车马坑遗址博物馆可以拍摄游车马坑、赏樱花美景照片及小视频,通过微信朋友圈、抖音、快手等新媒体平台发布的,凭相关作品及门票可获赠奖品,礼品为1000份,赠完为止。

此外,4月1日至端午节,该博物馆还将推出以下优惠活动:一人买票,全家(限4人以内)免费参观;摄影爱好者可享受门票半价优惠;“郑”氏后裔凭本人身份证可免门票;凡购买门票者,该馆可提供汉服拍照。4月1日至12月31日,全国医务工作者凭证可免费参观,参加抗疫一线人员凭本人抗疫现场工作照片可免费参观。

据了解,大家进馆前出示居民健康码,配合做好体温检测工作,佩戴口罩,注意做好个人防护。

梵高画作在荷兰博物馆被盗

位于荷兰拉伦市的辛格博物馆3月30日宣布,荷兰画家梵高1884年画作《组恩南春天里的牧师花园》3月30日凌晨被盗。

调查显示,盗贼在当地时间3月30日凌晨3点15分破门而入,当警察听到报警器响赶到现场时,盗贼已经逃离。受荷兰新冠肺炎疫情的影响,辛格博物馆此

前一直处于关闭状态,没有其他画作失窃。目前警方正在全力调查。

辛格博物馆馆长扬·鲁道夫·德洛姆对画作被盗感到震惊和愤怒。他说:“这幅美丽动人的画作离开了我们所有人。”

这件作品是辛格博物馆从格罗宁格博物馆租借的。 据新华社