

# 健身发烧友回归运动场馆

寂静了一些日子的岛城健身场馆恢复生机 “阳康”之后的市民们逐渐恢复锻炼



常规飞盘比赛结束后,选手们又举行了飞盘摸高赛。

在刚刚过去的周末,持续走高的气温和连日阳光吸引不少岛城市民走出家门,其中不乏“阳康”者去运动场馆健身,寂静了有些日子的岛城运动场地正在逐步恢复往日的生机。

## 24城飞盘高手岛城比高下

日前,2023青岛第二届极限飞盘 Hat 赛在汇泉壹号足球场成功举办。本次赛事为七人制混合团体赛,即比赛上场男女比例为3+4或4+3模式,由来自全国各地24个城市的将近150名高水平选手参与,其中有40人左右是青岛本地选手,所以这次比赛也是目前青岛本地举办的最高水平的飞盘赛事。

承办方从全国特别邀请了8名经验丰富的飞盘达人担任队长,并通过直播随机抽签的方式将参赛选手按照不同的水平评估分为8支参赛队伍,通过两天内共26轮角逐,决出了最终的冠亚季军。

在参赛的百余名飞盘运动高手,不乏有曾经参加过国家队集训的专业高手,也有不少常年带队参加比赛的民间飞盘达人,所有参赛选手团结协作,共同奋战,一起贡献了一场精彩的比赛。众多高水平运动员的加入提升了本届极限飞盘 Hat 赛的整体水平,也让比赛的观赏程度大大提升,不少路过比赛场边的市民观众都会驻足观看。

常规飞盘比赛结束后,承办方特意设置了飞盘摸高及飞盘掷远比赛作为赛事小彩蛋,进一步增加了比赛的趣味性。最终,男子摸高冠军跳出了3.6米的好成绩,女子摸高冠军成绩也达到了3.1米;男子掷远冠军成绩为70米,女子掷远冠军成绩为52米。

“和汇泉壹号足球场人气火爆一样,我们公司运营的上实中心的足球场和篮球场同样有不少体育迷前来运动。”负责人吴修文告诉记者。“两块场地的营业时间都是8点至22点,青少年体育培训已经逐渐恢复,成人也呈现适量运动的状态,散步慢跑的较多。”

在位于崂山区的上实中心足球场,记者看到青岛优乐少儿足球俱乐部和青岛以诺棒球运动俱乐部已经恢复了训练,足球少年和棒球小子们在教练的指导下跑圈。旁边的篮球场上也是欢声笑语不断,球场负责人吴修文很开心能和球友们一起打球,“这几天不少经常打球的都回来了,都是‘阳康’之后逐

渐恢复锻炼的。”球友们的普遍感觉是,恢复运动没有什么不适,体能也跟不上,但步伐和战术还是需要一点时间才能找回来。降低运动强度、简单地跑跳训练或是投篮成为了不少人运动的选择。

## 室内健身场地人气回暖

近几天,位于市北CBD核心区的新兴体育馆内32片羽毛球场地又热闹了起来,穿着短袖短裤的球友们三两组队,打得热火朝天。85后的刘先生是位公司白领,之前经常约着同事、客户来这里切磋球技。在去年12月之前,每周两场球是刘先生的固定项目,但感染新冠之后,他已有大半个月没摸球拍了,“元旦期间是我‘阳康’之后在新年第一次打球,力量没以前足,打一会儿就会觉得累,需要到场边休息一下再上场。”

不过第一场球让刘先生有些遗憾,“因为来打球的人还是太少了,羽毛球运动讲究个氛围,冷冷清清没啥意思。”但这几天刘先生惊喜地发现来打球的小伙伴从两成增长到七成,“如今场地已经开始紧张了,这样热热闹闹的才是运动场该有的样子。”记者了解到,目前来到羽毛球场地的球友以80后、90后居多,大家打球没以前那么“拼命”了,“之前遇上好球,无论如何都会抢一抢,现在则温和了许多,主要还是出汗,聚一聚。”

## 健身发烧友循序渐进

记者了解到,与上实体育中心和新兴体育馆一样,国信、英派斯、中联等岛城健身场馆的人气也逐渐回归。在不少健身俱乐部里,平日里不绝于耳的撸铁锻炼声少了,但依然可见运动爱好者在场内穿梭。到健身房训练的会员有所增长。那些有健身习惯的运动发烧友们这阵子纷纷回归健身房。不过原先撸铁、强调肌肉爆发力的训练少了,取而代之的以心肺训练、恢复训练为主。

对于已回归的“阳康”运动爱好者,也有健身场所推出了“暖心健身指南”。当会员进店手机扫码后,会接收到一个针对转阴后健身的“温馨提醒”,在更衣室和健身区域,也都张贴了相应提示。

## CBA终于恢复主客场

1月6日,CBA公司发布公告表示,计划自2023年3月上旬常规赛第三阶段起,恢复主客场赛制。各地球迷终于可以进场看球,三年的封闭赛制终将成为过去。

## “远离”球迷三年多

CBA上一次实行主客场制还要追溯到2020年初。那以后,历经青岛、东莞、诸暨、长春、顺德、沈阳、南昌和杭州等多个赛区,实行赛会制长达1000多天。

目前正在浙江诸暨以赛会制方式进行的CBA常规赛第二阶段比赛,将于1月19日结束。下一步,恢复主客场的相关准备工作将由CBA公司和20家参赛俱乐部及其所在赛区协同推进,后续将公布相关实施方案。

这三个赛季中,CBA也曾经几度尝试恢复主客场,可均由于种种原因无功而返。2021年6月中旬,CBA联盟曾发布公告新赛季不再实行赛会制,不过当时国家体育总局主要精力都在东京奥运会上,CBA新赛季的“主客场+全华班”的方案一直没有获批。东京奥运会结束后,国内各地疫情仍不时出现反弹现象,客观上让CBA的主客场制“胎死腹中”。

## 赛会制让球员“厌战”

CBA实行赛会制,给联赛带来的负面影响是显而易见的,俱乐部、球员、球迷和赞助商都怨声载道:各队失去主场门票收入,球员长期封闭身心俱疲,联赛关注度和品牌美誉度下降,各大赞助商的“露脸”机会大大减少,联赛总营收减少,各俱乐部分红减少,球迷也只能通过转播看比赛……

此前即便CBA官方想尽各种办法来丰富球员的业余活动,比如赛区都配备了游戏室和台球厅等,可长期的封闭生活仍然是一种煎熬,部分球员一度被曝出心理问题,CBA官方也曾聘请过心理咨询师在赛区为球员治疗。国手赵继伟就曾公开表示自己出现过厌战情绪,甚至从赛季初的第一场比赛就不想打,站在场上感觉没有激情和动力。

## “青年军”期待球迷支持

如今随着国内疫情防控政策的调整,CBA终于迎来了恢复主客场的窗口,最终确定在3月上旬开始的联赛第三阶段比赛中,全面恢复主客场制。今年2月底,国家队将在中国香港征战世界杯预选赛最后两场比赛。随即,CBA也将重新开打,届时各地球迷们便可以到现场为主队加油助威了。

目前,本赛季CBA常规赛已经进行了24轮,新组建的青岛男篮取得了11胜13负的战绩,位列积分榜第13位。不过在主帅刘维伟的调教下,这支平均年龄仅为22.6岁的“生力军”凭借强硬的防守和出色的执行力,在联赛中刮起一阵“青春风暴”,令人刮目相看。“满意、遗憾、希望”,是主帅刘维伟在半场过后对球队总结的三个关键词,相信在恢复主客场赛制后,加上主场球迷的热情助威,青岛男篮必定能再创佳绩。

本版撰稿 观海新闻/青岛  
早报记者 刘世杰 受访者供图



棒球小将在训练中。

链接