

每逢佳节胖几斤? 这是他的工作



1月23日,刘焕华(右)在中国国家举重队进行力量训练。新华社发

TA们的春节 ——刘焕华

2025年12月,中国举重队在北京开启冬训,再一次面临级别调整的刘焕华,又踏上了新的征程。这个春节和以往一样,刘焕华又要在训练中度过了,“当运动员这么多年,回家过年早就成为一件奢侈的事了,想都不敢想,还是好好训练更加现实。”虽然不能回家,但新年愿望还是可以有的,刘焕华表示,自己的愿望很简单,“不受伤就行”。

新的奥运周期,国际举联对举重级别进行了大幅调整,几乎所有运动员都要面对“升级”或“降级”的抉择。刘焕华也从之前的102公斤明确调整为110公斤级。“长体重”也就成

为他的一项重要工作。“这次更多是顺其自然,让体重自然增长,多吃也可以多吃点,没有像之前那样逼着自己吃了。”刘焕华说,“现在已经长到105.5公斤左右了,还需要再长几公斤。”

实际上,最近几年,长体重一直是刘焕华需要不断面对的一项挑战。要知道,2022年底,他出战的还是89公斤级的比赛,2023年5月,就开始参加96公斤级的比赛,到2023年9月又正式升级到陪伴他时间最久的102公斤级。在这个级别上,刘焕华几乎是无敌的存在,无论是亚锦赛、亚洲杯,还是世锦赛、世界杯,包括全运会和奥运会,所有的金牌他都拿了一个遍,还一次次打破自己保持的世界纪录。如今,面对级别的重新“定位”,当初长体重的“噩梦”再次袭来,刘焕华却变得更从容了。而这种“从容”与体重

长得相对多不多并没有太大关系,主要结合了以前的经验,让一切更加自然的水到渠成。“以前是硬吃上来,但是我的身高就在这了,硬撑一定会对训练有影响,尤其是会长很多肥肉,这样就会改变我的技术动作,甚至破坏我的技术动作,所以,这次不可以盲目追求长体重。主要在训练中以练肌肉的方式让它慢慢长,这样也能控制脂肪的过量增长。”

刘焕华表示今年他将面临3项重大赛事:4月的亚锦赛、9月的亚运会和11月的世锦赛,“尤其是亚锦赛,这是我重新调整级别后的首个赛事,我会在这次比赛中更多地去适应这个级别的感觉。在发挥好自己水平的同时,再看看对手的情况,毕竟在国际上,110公斤级的竞争对我来说还是有一定困难的。”刘焕华说道。

记者 李蓓

假期“翻番” 几位新姑爷感受“姑爷节”

TA们的春节 ——天津男篮

今年过年相对较晚,再加上还有国家队征战世预赛的休赛期,天津荣钢先行者男篮迎来了近年来最长的一次春节假期——13日下午的训练结束后球队开始放假,大年初六重新集中。

经历赛季初期的低迷和换帅之后,天津男篮在老师张德贵的带领下重新逐渐找回了自己的特点,强调攻防转换速度和三分投射,罚篮稳定性也有了明显提升。场均得分一路上升至联盟第五位,三分球出手数和命中数均跻身联盟前三。2月2日,天津先行者男篮在主场战胜山东男篮,用一场胜利为联赛第一阶段的比赛画上了圆满的句号。

带着胜利迎接春节假期的心情自然是美妙的,天津男篮也

迎来了久违的“春节长假”。与以往直到腊月二十九甚至大年三十才放假,初三便归队训练不同,今年的假期直接“翻番”。假期中,队员们有的带着家人出游,有的回老家陪家人过年,也有新姑爷首次初二回丈母娘家的,还有陪着怀孕妻子留津过年未回老家的。当然,也有肩负比赛任务继续训练的。

据俱乐部总经理助理李彬介绍,由于要备战男篮世预赛,第一阶段比赛结束后,林庭谦便返回中国台北随队训练。“小林要到世预赛比赛之后才能回来,不耽误第二阶段比赛。”而对于外援来说,中国春节就是一次球队的假期。据李彬介绍,3位外援安排也是各不相同。据悉,大卫·詹姆斯带着孩子前往东京迪士尼游玩,哈姆雷特则是回美国和家人团聚,雷诺兹的家人都在天津,他们一家准备在周边转一转。

去年举行婚礼的谷泽浴,将陪着怀孕的妻子留在天津过年。“我

媳妇怀孕了,今年就不回石家庄了,我爸妈过来一起在天津过年。”谷泽浴有好几个外甥、外甥女,这次不能回老家过年,红包依然是不能少的,“我回不去,我爸妈提前帮我准备了。除夕和初一我爸妈和我们一起在我们小家过年,初二我和我媳妇回丈母娘家。我训练和比赛太忙,平时都是丈母娘照顾我媳妇,她们都很辛苦。”

“这是近几年最长的一次春节假期,主要还是多陪陪家人,毕竟平时没有时间陪他们。”同样是新女婿,时德帅也将在大年初二回丈母娘家,“今年是婚后的第一个春节,也是我父母家和岳父母家两头跑,准备初二和我老婆一起回太原。”已经升级为“宝爸”的李荣培,则是回福建老家过年。“回家和家人团聚,陪陪孩子,毕竟平时不能天天在一起。”回家还有一件让李荣培期待的事情——放鞭炮,“孩子快两岁了,可以带他一起放鞭炮,感受一下过年的氛围。”

记者 苏娅辉

内马尔伤愈重返赛场

本报讯(记者 王梓)等待了近两个月,内马尔伤愈复出,他在对阵AE维洛队的巴西圣保罗州锦标赛中替补登场贡献助攻,随桑托斯队斩获一场6比0的大胜。如今的内马尔正在和时间赛跑,他只有尽快找回自己至少七八成的功力,才有机会重新敲开巴西队的大门。

去年12月下旬,内马尔接受了关节镜手术,他术前最后一次代表桑托斯队出战,是在上赛季巴甲联赛对阵克鲁塞罗队的末轮比赛中。当时桑托斯队面临保级压力,内马尔带伤出战扮演“救世主”角色,他在最后三轮关键战中贡献4粒进球和1记助攻,帮助桑托斯队守住巴甲席位。时隔近两个月,内马尔伤愈复出,重返赛场后的首秀便遭遇了对手的暴力飞铲,好在经赛后检查,内马尔并无大碍。

此番内马尔之所放弃保守治疗,主要是为了避免伤情的一再反复,自回归桑托斯队以来,巴西人错过了近半数比赛,很难保持状态的延续性。眼看美加墨世界杯开赛在即,内马尔必须尽快向巴西队主帅安切洛蒂证明自己满足随“桑巴军团”出征的标准,但这需要积累更多具有说服力的比赛数据。

眼下,安切洛蒂基本确定将与巴西队续约至2030年,他从未关闭内马尔重返国家队的大门。在日前的巴西狂欢节上,有球迷向安切洛蒂高喊:“拜托请带内马尔参加世界杯吧。”意大利老师以微笑回应。按照赛程,在今夏间歇期前,巴甲联赛将进行18轮比赛,若内马尔能够保持健康,将拥有充分的施展空间,去竞争一张飞往“美加墨”的机票。

巴萨遭遇双线两连败



新华社发

本报讯(记者 王梓)上周刚刚在国王杯半决赛首回合比赛中遭遇惨败的巴塞罗那队,又在西甲赛场栽了跟头,他们客场以1比2不敌赫罗纳队,丢掉领头羊位置(上图)。

这是近两个赛季,巴萨首次输给赫罗纳队,他们此前保持着对垒该对手的3连胜,且狂入10球。但此役,“红蓝军团”却显得不在状态,也缺少了些运气,他们全场射门27次,仅由库巴西攻入一球。亚马尔一度错失点球良机,费尔明伤停补时阶段攻入的绝平球,也因越位被判无效。此外,拉菲尼亚还有一脚低射中立柱,这是巴萨本赛季第26次有射门遭门框拒绝,在该数据榜单上遥遥领跑。比赛中的种种争议在赛后引发热议,首先是亚马尔主罚点球时,赫罗纳队有多名球员提前进入禁区。之后贝尔特兰为主队攻入制胜球前,埃切韦里有踩踏孔德脚踝的嫌疑,但VAR(视频裁判)并未介入。

上周输掉与马德里竞技队的国王杯半决赛首回合比赛后,巴萨就曾针对裁判问题发声,原因是他们近期已多次遭遇争议判罚。拿与马竞一役举例,库巴西被吹罚越位的进球,由于当时VAR出现故障,手动画线的结果存在争议。如今,巴萨再度遭遇冤情,主帅弗里克赛后暗讽说,裁判完成了自己的工作,但他们的执法表现就和巴萨的这场比赛一样,没有发挥好。

无论如何,巴萨输球的结果已经无法更改,自2024年12月以来,他们首次在率先进球的西甲比赛中遭遇失利,他们是赫罗纳队史战胜的首支西甲领头羊。本轮过后,巴萨被皇家马德里反超,滑落至积分榜次席。对于“红蓝军团”来说,近期的一波双线两连败极为挫败士气,好在他们未来还有与皇马的西甲次回合比赛要踢,至少理论上仍握有争冠主动权。