

龙争虎斗变格局

——中超联赛第一阶段综述

本报记者 张宽

体坛风云

2022年中超联赛第一阶段比赛已结束近月余，第二阶段即将在8月5日重燃战火。第一阶段结束时，“升班马”武汉三镇以9胜1平积28分的成绩领跑积分榜，甚至卫冕冠军山东泰山还多拿4分，这是一个较为意外的结果，但这也是“后金元时代”更真实的写照。本赛季中超第一阶段比赛显示出中超格局正在发生着令人捉摸不定的变化。在这纷繁变化中，有欣喜与意外，有热点与争议。即便有不少变化，但本赛季中超联赛的夺冠与保级竞争格局已通过第一阶段10轮赛事初现端倪。即将到来的第二阶段赛事真正进入“抢分”时段，逆水行舟，谁都不能再有闪失。

“平民球队”异军突起

虽然本赛季中超联赛仅仅完成10轮比赛，但从积分榜反映的情况看，各竞争集团的档位差距已渐渐拉开。武汉三镇、卫冕冠军山东泰山、河南嵩山龙门和上海申花第一梯队悄然而生。首阶段积分榜前三位已经被武汉三镇、山东泰山、河南嵩山龙门分别占据，而这三支球队的进球数相对最多、失球数相对最少，人员储备相对最丰富，环境相对最稳定。

第一阶段联赛最大的意外就是武汉三镇与河南嵩山龙门两支“平民队伍”的崛起，一个作为“升班马”暂时排名第一；一个作为迄今唯一一个在中性名实施前没有更换过股东的球队暂时排名第三，排名两队之间则是老牌劲旅山东泰山。作为“升班马”球队的武汉三镇以9胜1平不败的强势姿态领跑积分榜，武汉三镇的异军突起却诠释了“稳定环境、真金白银投入与成绩相辅相成”这个道理。看惯了“金元时代”那种大手大脚“烧钱”的球队抢占积分榜前列，外界更多地会将武汉三镇称之为“新土豪”。也正是因为各自运营环境不同、财务状况迥异，2022赛季中超联赛竞争格局较往年有所变化。

作为卫冕冠军的山东泰山在前10轮比赛取得8胜2负的成绩，在第一阶段中的表现属于正常水平，输掉两场比赛和球队锋线慢热有关。也因此，主帅郝伟和外援克雷桑一度受到外界质疑。之后，克雷桑连续4轮进球令人兴奋，目前山东泰山还得依靠费莱尼、克雷桑和莫伊塞斯三大外援进行支撑。即将到来的第二阶段，泰山队如果迎回郭田雨，那么郭田雨和克雷桑的组合值得期待。泰山队第二阶段需要追赶，他们必须要进在进攻端给出稳定的表现。

河南嵩山龙门以7胜2平1负的成绩在第一阶段10轮过后位列积分榜第三位。从开赛前的备战期起，河南队就迈着自信的步伐走在前面，在关键位置引入当打之年的实力球员。而随后经过10轮比赛的检验，这些实力球员帮助球队完成多点开花，共同打造了球队历史中超最佳开局。

老牌劲旅上海申花的表现令人眼前一亮，大多数比赛都单外援出战的上海申花在第一阶段的比赛中拿下6胜3平1负积21分，排在联赛积分榜第4。在主帅吴金贵指导的战术体系下，上海申花在进攻端的选择非常多，不过第二阶段联赛将恢复主客场制的赛制，申花也将迎来更多不同球队的挑战。

广州双雄“虎落平阳”

相比排在积分榜前列的夺冠热门球队，首阶段结束后，广州队、河北队以及广州城则深陷降级区难以自拔。这三支球



长春亚泰队在净月基地备战 (长春亚泰俱乐部供图)



卫冕冠军山东鲁能泰山队在比赛中

新华社发

队中，一支是曾经舍我其谁，3年内两夺亚冠冠军的中超“八冠王”，另外两支则是“金元时代”热衷于“军备竞赛”的豪门代表。现如今却在财务危机打击下陷入严重困局。在人才大量出走、长期遭受欠薪的情况下，参赛对他们来说已然勉为其难。能够坚持打满首阶段10轮比赛，对三支球队而言已实属不易，而命运未卜的这三支球队无疑已经早早沦为降级的热门候选球队。

广州双雄“虎落平阳”。广州队和广州城目前处境危险——广州队至今取得2胜8负，位列中超倒数第三，唯一的两场胜利均是战胜河北。广州队几乎流失了绝大多数球员，尽管广州队留用了韦世豪、蒋光太、杨立瑜等几位老臣，但是平心而论，这些“昔日英雄”依然带不动现在的广州青年军。虽然现在广州队距离降级区只有1分差距，但是随着第二阶段进行，可能积分差距将会越来越大，他们本赛季想立足于中超难度不小。

而广州城外援至今仍未回归，第一阶段只能“全华班”出战，球队如果不能在夏窗补强阵容，保级就有些吃力。广州城因为队内种种问题，目前为止只取得1胜9负，10场比赛24粒失球也是中超18支球队失球最多的。球队目前状况依然不乐观，球队“股改”以及球员欠薪的问题是球队现阶段必须要解决的。据悉，球队第二阶段的客场已经开始着手准备，倘若能够及早解决问题稳定军心，广州城或许本赛季保级还有一线生机。

河北队目前位列全中超倒数第一，也是降级概率最大的球队。河北俱乐部此前卖掉了全部高薪球员和外援，本赛季靠着低成本模式运营，直接提拔年轻球员打中超联赛。目前，河北俱乐部未来何去何从至今未有定论，河北队能够出现在



长春亚泰队在进行专项力量训练 (长春亚泰俱乐部供图)

今年的中超赛场已经是个奇迹。对于球员而言，能全力以赴打好比赛，让俱乐部看到球员的表现，恐怕也是球员们唯一的寄托。如果韩国主帅金钟夫不能化腐朽为神奇，河北队的前景会十分堪忧。

至于联赛中其他球队，其首阶段赛事的表现总体处于正常水平线。对于他们中的绝大多数球队来说，2022赛季中超联赛受疫情等客观因素影响依然多灾多难。在这种情况下，安身立命才是根本。

长春亚泰期待回勇

经过第一阶段38天的鏖战，长春亚泰结束了2022赛季中超联赛第一阶段海口赛区的全部较量。7月18日晚，全队在长春亚泰净月基地集中，备战第二阶段中超联赛。在竞技体育里，一支成熟的球队既要面对高光时刻的坦然，又要面对低谷的勇气，但不变的是追求胜利的信心。此次，亚泰将士回到大本营，在家的温暖中他们将恢复自信，逐渐走出低谷。

本赛季第一阶段，长春亚泰高开低走，遇到了发展过程中的困难。尤其是在第一阶段收官战中，长春亚泰遭遇开局失球过快、塞尔吉尼奥和饶伟辉接连伤退等困难，以至于影响了全队的信心。长春亚泰在第一阶段中收获了2胜5平3负积11分的战绩。虽然成绩不够理想，但在漫长的联赛中，长春亚泰还有查漏补缺的时间，主教练陈洋希望利用间歇期解决球队在第一阶段出现的问题。

7月26日，亚泰净月基地向前来探营的媒体和球迷敞开大门，亚泰将士在长春媒体的镜头和长春球迷的掌声中完成了返回大本营后第一次公开训练。看到这一幕，队长孙捷向支持球队的亚泰“第12人”和媒体朋友表示感谢，是他们一路相伴让球队有了战胜困难的信心。

在去往训练场的路上，久违了的签名、合影让亚泰将士忙得不亦乐乎。训练前的拉伸、热身、技战术对抗训练……一堂训练课在球员的挥汗如雨中完成了。对于今年加盟球队的亚泰新兵而言，长春球迷的热情让他们感受到这座城市对足球的执着，“很开心有这么多球迷来看我们训练，让我们在场地上更加有动力，感谢他们的支持和鼓励。”外援迪诺说。作为球队的代表，队长孙捷、外援儒尼奥尔、亚泰青训小将贺一然接受了媒体的采访。

球员技战术在比赛中如何更好地执行，球员之间在场上如何更好地默契配合，这些都是长春亚泰队需要调整和解决的。2022赛季中超第二阶段赛事8月5日燃起战火，并将恢复主客场赛制，长春亚泰足球俱乐部正在积极进行主场的各项准备工作。届时，将士们将与“第12人”——球迷们一同走进主场，一起为长春的足球荣光战斗。

当前，越来越多时尚化、全民化的健身运动方式吸引着大家的参与，强身健体，愉悦身心。户外运动活力奔放，线上运动便捷智能，二者相结合，给大众的运动健身活动更为多样化的选择。炎炎夏日，全民健身热情高涨，人们都在选择最适合自己的运动方式，追求健康与美好。

五环夜话

在日前结束的2022田径世锦赛上，中国田径队共收获2金1银3铜，排名奖牌榜第5位、积分榜第6位，雄踞亚洲第一。但从参赛的分项上看，不难发现中国田径队的本次大赛之旅有惊喜也有隐忧。本次世锦赛前，外界普遍认为中国队的成绩达不到上届的水平。事实上确实如此，除了金牌和奖牌少于上届外，最具看点的男女短跑虽然基本是东京奥运会的全班人马，但整体表现和成绩均明显下降，因此中国田径队未来要想在径赛方面谋求突破难度不小。

本届世锦赛也是中国田径以老带新的一届大赛。像巩立姣带领宋佳媛出战；苏炳添带着陈冠峰出战；刘虹带着马振霞、吴金明出战等等。抛开成绩不谈，本届世锦赛对新锐们来说是职业生涯中重要的一课。

在世锦赛中，中国田径最大的亮点属于田赛项目，6枚奖牌中有4枚来自田赛。中国队选手在女子铅球、铁饼和标枪项目上展现出了强大实力，男子跳远、三级跳远的突破拓宽了中国田径在国际赛场的奖牌“收割”面。王嘉男和冯彬在男子跳远和女子铁饼项目中分别拿到两枚金牌，老将巩立姣的银牌分量也不亚于金牌，虽卫冕失利但一年缺少系统比赛和训练依旧收获奖牌，说明她在国际女子铅球领域仍是顶级选手。女子标枪是中国田径的东京奥运会夺金项目，奥运冠军刘诗颖在最后时刻被挤出前三，并不意味着正值当打之年的她竞技能力出了问题，只是因为过去一年训练和比赛节奏被打乱，回归正常她依旧是争金热门。

在径赛项目中，中国选手的发挥与东京奥运会以及上届世锦赛相比要逊色不少。获得两枚奖牌来自切阳什姐女子20公里和35公里竞走项目上收获的铜牌。从这次参赛的情况来看中国竞走的优势已经不复存在，国外选手的发挥很出色，切阳什姐、刘虹这样的老将还在担任主力，我们的年轻选手成长需要很长的路要走。

而在短跑项目上，东京奥运会打破亚洲纪录的苏炳添惊险进入半决赛，在半决赛中惨遭淘汰，这样的结果没有太多的意外。中国的主力队员年龄明显偏大，年轻队员和世界先进水平有较大差距，男女接力队也没有拿到决赛的资格。中国田径径赛项目上的主力队员普遍年龄偏大，如果新老交替处理不好，巴黎奥运之后中国田径可能又要回到没有存在感的时代。

“得田径者得天下”，田径是所有运动项目之母，在综合性运动会中，田径项目是当之无愧的“首席大项”，以其金牌数量多、参与群体广、关注度而被各国普遍重视。中国在由体育大国向体育强国迈进的征途中，对田径项目尤其要下大功夫，投入更多的人力物力，积蓄更多的能量，尽快改变田径发展落后的现状。距巴黎奥运会只有两年时间，中国田径还需尽快重整旗鼓，补足新锐，以保持持续前进的动力。

省运会社会组速度轮滑比赛举行

本报讯(记者张政 张宽)近日，2022年“全民健身日”系列活动之吉林省第十九届运动会社会组速度轮滑比赛在梅河口市轮滑场举行。本次赛事由吉林省社会体育管理中心主办，吉林省冰羽冰雪体育俱乐部具体组织实施。

为迎接即将到来的第14个全民健身日，作为“全民健身日”系列活动之吉林省第十九届运动会社会组速度轮滑比赛共有来自全省的百余名选手参赛，比赛设有两个组别，参赛选手年龄在18至60岁之间，比赛项目设有500米争先赛、1000米计时赛、5000米淘汰赛。

本次比赛，参赛选手来自社会各行各业，赛场上运动员们激情四溢，奋勇拼搏，赛事组织周密有序，同时竞赛裁判团队得到中国轮滑协会竞赛委员会的大力支持，整场比赛执裁规范有序，以全国专业赛事的组织标准，为全省轮滑爱好者提供了一个交流和竞技的平台。

健身广场

不惧炎热 乐享健身

本报记者 罗天初

眼下，炎热的天气不仅没有阻挡人们参与健身的脚步，反而愈发燃起了人们运动健身的热情。从深受大众欢迎的跑步、游泳、自行车等传统运动项目，到近些年兴起的飞盘、滑板、线上健身操，健身的方式越来越丰富，呈现出线上线下相结合的趋势，打破了诸多空间限制。在炎炎夏日里，运动在时间上也得到了很大延伸。

进入“二伏”后，白天的体感温度闷热难耐。不过在清晨的长春市净月潭国家森林公园里，空气格外清爽宜人。映入眼帘的是许多早起晨练的身影，晨跑、早操、太极拳……69岁的李贵海是一名退休工人，家住在附近的他几乎每天早上都来这里锻炼，有时做操，有时踢毽子，时间充裕的时候还会在森林步道上徒步，他说：“我每天起床都很早，

然后就来这里活动一下。通过一早上的运动，一整天都会神清气爽。”李贵海告诉记者，他刚刚退休时并没有户外锻炼的习惯，每天都呆在家中，整天感觉疲惫和无聊。偶然看到很多年纪相仿的人在公园晨练，就决定加入他们。“早上来锻炼的大多都是退休人员，互相能有个照应，年纪都越来越大了，更要注意健康。来这里晨练，一方面环境和空气都很好，另一方面这里有宽敞的场地和一些健身设施，还有专门的健身步道，能满足运动的需求。”李贵海说，通过健身明显感觉比以前更有活力了，不仅身体强健，而且在精神上也更加愉悦和满足。

傍晚时分，夜跑成为广受大家喜爱的运动项目之一。高一学生吴佳说：“现在正在放暑假，晚上出来跑步既锻炼身体

也让暑假生活更有乐趣。”一边跑步一边听音乐是吴佳的习惯，这让她在奔跑中有一种自由自在、无拘无束的感觉，“跑步是我的解压方式，尤其是在这样闷热的夏季，我特别喜欢夜跑，有时还会约上同学一起跑。”吴佳觉得，每次夜跑回家的路上，身上的汗水都让她感受到了运动的快乐。除了夜跑，吴佳有时还会跟着直播一起跳绳操，“直播健身很方便，跟着一起打卡也非常有成就感。”她说。

当前，越来越多时尚化、全民化的健身运动方式吸引着大家的参与，强身健体，愉悦身心。户外运动活力奔放，线上运动便捷智能，二者相结合，给大众的运动健身活动更为多样化的选择。炎炎夏日，全民健身热情高涨，人们都在选择最适合自己的运动方式，追求健康与美好。

开展线上“健步走”活动

本报讯(牟晨铭)近日，龙井市供电中心组织全体职工以线上形式开展“健步走”活动，意在强健职工体魄，展现职工风采。

活动前夕，该中心工会组织召开动员会，签署倡议书，将“如何正确健步走”温馨提示制成卡片发放给全体职工，引导正确步行训练方式。同时在满足工作需求的前提下，号召大家日常出行多以步行为主，业余时间坚持徒步运动，做到自由运动不聚集。以微信步数为基准，每天将运动步数排行公布至全体职工，实现“线下”运动、“线上”起步，建立良性竞争氛围，逐步培养干部职工养成长期健身运动的健康理念。

此次运动受到了干部职工的一致好评，通过步行运动真正让大家“动”起来、“活”起来、“实”起来，舒缓了工作压力，养成了勤于走、乐于走的良好习惯。