

全民健身庆新春 健健康康过大年

——2020绿城新春涌动健身潮

又是一年新春到，又是一季健身潮流。每年春节期间，“全民健身潮”都会激情地涌动在中原大地上。全民健身庆新春，健健康康过大年，早已成为郑州市春节期间的一种时尚。目前，由郑州市体育局主办的2020年庆新春“健康过大年”全民健身系列活动，已经在我市城乡如火如荼地进行中，这份新年“健身大礼包”对于人们来说，正可谓是最健康的新春“伴手礼”。

2020年1月1日，新年的第一天，郑州市一年一度的元旦长跑活动在绿城广场如约而至，也正式拉开了我市全年以及春节期间全民健身系列活动的序幕。此后，马术俱乐部赛、郑州市围棋公开赛等赛事陆续登场亮相，逐步预热绿城健身潮。

2月2日至8日（农历正月初九至农历正月十五），每年春节期间全国大学生篮球邀请赛，将在绿城掀起激情的青春篮球风暴。届时，喜欢篮球的广大市民可前往郑州市体育馆一睹天之骄子们演绎激情“篮途”的风采。

2月5日（农历正月十二），郑州市庆新春“健康过大年”全民健身系列展演活动，将亮相中原福塔，健身秧歌、舞龙舞狮、广场舞……老百姓喜闻乐见的全民健身活动以及传统的民俗表演将轮番上场，为广大市民送上“运动版”的新春祝福。

武术作为郑州市一张靓丽的“名片”，春节期间全民健身系列活动自然少不了武术这个“重头戏”。2020年河南省第十六届中原大舞台武术展演活动（郑州分会场）暨郑州市体育大拜年，将于2月8日至9日（农历正月十五至农历正月十六）在郑州市体育场举行，届时除了太极拳、少林拳、心意拳等武术著名代表人物的专场表演外，一些在现实生活中难得一见的真功夫也将登台表演。

除了以上活动外，从1月29日（农历正月初五）开始，我市各县（市）以及市区都将结合自身特点，以“全民健身·健康中原”“全民健身·振兴乡村”为主题，积极开展2020年庆新春“健康过大年”全民健身系列活动，通过组织举办群众长跑、游戏、登高、民俗等健身项目，让辖区的老百姓在全民健身中庆新春，健健康康过大年。 本报记者 陈凯

丢掉幻想 正视现实

三战皆墨、一球未进，中国国奥队无缘奥运会的新闻，想必已经无法刺激到国人的神经了。对大多数球迷甚至非球迷而言，这样的结果毫无意外，赛前心底残存的那一丝幻想，如今也可以丢掉——这就是中国足球的现实。

事到如今很多分析都很无力——无论是技战术上的、选人用人上的、排兵布阵上的……很多分析都很有道理，但很多药方又都是治标之策，根子上的问题在于，我们已经全面落后于亚洲主要对手，甚至是一些本来不及我们的对手。

看了连续两届U23亚锦赛，最大的感触就是对手在进步。这个感触很可怕，因为输球不可怕，打不进奥运会也并非是什么末日，但和两年前相比，我们不仅没能赢球和进球，而是被对手全面压制，丢不丢球成了运气问题——比如首战韩国和最后一轮打伊朗，都是最后时刻丢球输掉比赛，后者还是一个点球，你可以说运气不佳，但运气不佳掩盖的是实力不济，这种遮羞布，不要也罢。

如果说上届赛事越南队打进决赛令人印象深刻，马来西亚队、巴勒斯坦队晋级八强令人大跌眼镜，本届赛事澳大利亚、沙特、泰国等队的“复苏”则更令人绝望——这才是一支劲旅应有的状态，可能有输球有起伏，但一定会卷土重来。所以，也别耻笑日本和卡塔尔这次双双出局，毕竟，人家早就证明自己。

而中国足球，没有表现出这样的能力。俗话说，不破不立。某种程度上讲，此次兵败未尝不是一件好事，可以让中国足球在连续失败之后，能够真正审视自己的实力和定位，再多一点痛定思痛的决心，少想一些终南捷径的路数，甚至做好未来几届大赛仍然没成绩的心理预期。

是时候丢掉幻想了，中国足球现在不差政策、不缺关注，需要的是定下心来、狠抓青训，功成不必在我的决心和气魄。

只要把改改方案落实好、贯彻好、实现好，再过十年二十年，中国足球一定有精彩未来！

新华社记者 王恒志

中超俱乐部全部提交工资奖金确认表

本报讯（记者 刘超峰）昨天上午，中国足协通过官方网站确认，包括建业在内的中超各俱乐部已经全部提交工资奖金确认表。同时，足协俱乐部《2019年俱乐部全额支付教练员、运动员、工作人员工资奖金确认表》进行公示，公示将截止至2020年1月19日17点。这也意味着，2020赛季中超16支参赛队已经全部确认，届时可以征战新赛季中超联赛。

此前有媒体报道重庆斯威、大连一方和升班马青岛黄海三支中超队伍身陷欠薪风波。不过根据目前的情况来看，这三支队伍都已经解决了问题，如期提交了工资奖金确认表，不会影响到新赛季的征战。

与中超队伍顺利确认相比，中甲和中乙球队的日子却没有那么好过了。川足面临解散，辽足、广东华南虎和上海申鑫等多支低级别球队同样面临难题。尽管中国足协紧急发文将中甲、中乙、中冠联赛递交工资奖金确认表的时间向后顺延至1月31日，如果届时还有球队无法递交确认表，他们恐将与联赛无缘。

建业小将龙威转投绿城

本报讯（记者 刘超峰）昨天，记者从建业足球俱乐部获悉，绿城官网已经宣布，合同到期的建业小将龙威加盟浙江绿城，新赛季将披上浙江绿城的战袍。

生于1995年的龙威，在场上司职后腰，自2016年起效力河南建业期间，共为球队出场30次，作为中场球员，龙威跑动出色、上抢果断、出球精准、防守覆盖面积大，在攻防两端都有着出色表现。

龙威加盟建业之前在湖北度过，他在2013年代表湖北队夺得了全运会男足乙组的季军，并入选了国青队参加当年的亚青赛。同样是在2013年，龙威入选了武汉卓尔一线队，开启了他的职业生涯，到2015赛季，龙威开始获得稳定的出场机会，年仅20岁的他还曾出任场上队长。2016年，龙威转投河南建业，也随队登上了中国最高级别的联赛舞台。

加盟建业后，龙威作为U23队员多次首发出场。但去年，龙威的上场次数明显减少，为了寻求更好发展，在合同到期后龙威决定换个环境重新开始。

“冰墩墩”“雪容融”纪念邮票首发



新华社北京1月16日电（记者 姬烨 汪涌）16日，《北京2022年冬奥会吉祥物和冬残奥会吉祥物》纪念邮票首发仪式举行。

此次发行的纪念邮票一套2枚，邮票图案名称分别为：北京2022年冬奥会吉祥物、北京2022年冬残奥会吉祥物。邮票设计整体简洁大气，背景的白色与吉祥物的黑色、红色形成强烈对比，视觉效果清新明快。两枚邮票的底面中共出现22个“BEIJING 2022”字样，在设计上与2017年发行的《北京2022年冬奥会会徽和冬残奥会会徽》纪念邮票一脉相承。

整版邮票设计别具匠心。首先，在整版邮票边饰中增加了

了“冰墩墩”和“雪容融”的可爱表情，丰富了邮票画面，增加了整版邮票的观赏性。其次在整版邮票边饰上首次同时使用全镂空和半镂空打孔工艺，共镂空出22朵雪花造型，雪花造型若隐若现，进一步营造出冰雪运动的浪漫动感氛围，也突出了该套邮票的防伪性。第三是整版边饰延续冬奥系列邮票特色，印制了二维码，扫描二维码可以欣赏该套邮票的精彩视频。使用“中国集邮邮票百科”小程序扫描邮票图案，还可以了解更多邮票背后的故事。

在仪式上还揭幕了《北京2022年冬奥会吉祥物和冬残奥会吉祥物》普通邮资信封、普通邮资明信片。

北京冬奥组委市场开发部

部长朴学东在接受采访时说：“在春节前，我们向广大朋友奉献有中国特色、冬奥特色和邮政特色的纪念邮票。吉祥物广受关注，而通过邮票这个载体展现冬奥吉祥物，是让冬奥走进千家万户很好的方式。”

中国邮政还推出了首日封、邮折、邮册等系列邮品，在各邮政网点销售，部分商品还可以在奥林匹克官方旗舰店和北京冬奥会官方特许商品零售店购买。

在北京冬奥组委的指导和支支持下，中国邮政围绕北京冬奥会和冬残奥会筹备的重要时间节点，先后发行了会徽、雪上运动两套纪念邮票和会徽个性化服务专用邮票，开发相关产品80余款。



孙杨：希望能站上东京奥运会最高领奖台

新华社深圳1月15日电（记者 周欣 王丰）3分44秒07，奥运冠军孙杨在15日晚举行的2020年国际泳联冠军游泳系列赛深圳站男子400米自由泳中强势夺冠，赢得2020年的第一场胜利。孙杨表示，希望能站上东京奥运会最高领奖台。

14日在男子200米自由泳以0.03秒优势夺冠的立陶宛选手拉普西斯以3分46秒62获得400米自由

泳亚军，中国选手季新杰以3分48秒11获得第三名。

孙杨的这一成绩距离他在去年光州世锦赛400米自由泳四连冠的成绩3分42秒44相差1秒多，算是非常好的开始。

孙杨说：“我对这个成绩比较满意，如果今天放得开一点，可能成绩会更好一点，因为一般情况下，我的400自一直保持在比较高的水平，没有大起大落过，这就证明我的训练和

平时的付出还是非常扎实和有成效的。不光是教练，我们团队的每个人都在为我做保障，全力以赴，就是希望我有好的表现。”

“东京奥运会，我希望能够站在最高领奖台，不光为中国游泳队，也为自己争口气。场内场外很多事，要说完全没有影响那是不可能的，但是作为一个训练了20多年的优秀运动员，一个强大的心，造就了今天的孙杨。”他说。

“冲奥一定全力以赴 带队做到内心无愧”

——专访中国女足主帅贾秀全

接手中国女足一年半左右的主教练贾秀全，有带队重返亚运会决赛的惊喜，也有世界杯止步16强的遗憾。回顾这段历程，他近日接受新华社记者专访时说，他和团队凭借着勇气、责任和担当去克服各种困难，并继续着“内心无愧地把球队带好”的初衷，向他执教以来的第二个“大考”——奥运会参赛资格，发起“百分之百努力”的冲击。

贾秀全是本月在澳大利亚冬训期间接受专访的。用他的话说，体能和技战术上的储备、娴熟整体的打造、球员在疲劳状态下能否对自己有稳定的掌控等，是冬训中一些重点。

谈到效果，贾秀全说还是不错的。在近半年密集赛程后，他感谢队员们特别努力、毫无保留完成了训练计划，因为6个月来其队员很疲劳，假期也是短暂的，所以她们的表现、努力、欲望值得肯定。

奥预赛名单：调整不会太大

有25名球员参加了从元旦起在澳持续两周的冬训。其中既有去年世界杯的主力

——门将彭诗梦、队长吴海燕、前锋王霜等，也有参加过2015年世界杯但随后淡出国家队的唐佳丽和马君，以及2001年出生的前锋张琳艳为代表的“希望之星”。

本月，中国女足在奥预赛的对阵澳大利亚队提前公布了20人的名单。接下来，贾秀全也要做一些取舍。

他说，集训的球员表现都不错，还有没来集训的，也很有特点。教练组要考虑球队整体状态的延续，以及训练中哪个位置相对欠缺，但不会调整太大。

谈到人员选拔，他说，几期集训主要根据球队技战术要求以及联赛当中队员的表现。此外，教练组希望留用一部分参加了世界杯的球员，能够让她们把新队员带起来。

技战术强化：“快”字要细化

在冬训期间的一堂训练课，贾秀全在半场密集攻防、全场分组对抗的演练中，关注着细节，不时叫停训练来做示范，纠正球员们丢球后小范围紧迫时的防守位置，并在由

守转攻时，强调队员的接应位置，以及第一时间将球转移到更有利的位置。

“世界杯后我们做了总结，就想让球真正加速。那基于传球，球速要快，传球的线路要快，还有发现空当，迅速传球，包括防守当中转换、拼抢、保护等，这‘快’字我们都要细化。”

奥预赛目标：力争小组第一

共7支球队分成两组参加下月举行的奥预赛。每组前两名晋级附加赛。届时，每组的头名将交叉与另一组的前两名，进行主客场两回合比赛。获胜的两队与东道主日本队参加奥运会。

由于A组韩国队实力最强，拿头名是大概率，中国女足若能在B组力压澳大利亚队拼到第一，将可能在附加赛中赛程相对有利。

“我在跟球员强调，我们就是把这预赛当成决赛去踢，力争最好的成绩，最好的状态，力争小组第一。当然你说万一

（小组第二）我们也会全力以赴，也不怕。但是我们要最好的想法，那就力争小组第一，把自己调整到最好，完成我们的目标。”贾秀全说。

执教感言：内心无愧把球队带好

去年世界杯，贾秀全率队小组出线，最终止步16强。中国队防守严密顽强，体能数据在各队中领先，但四场比赛只打入一球，进攻能力不足成为暴露的问题。此外，去年底的东亚杯，并不是最佳状态的中国女足，在完败于日本女足后，教练组也受到一定质疑。

回顾一年半左右的执教，展望下月的奥预赛，贾秀全说：“其实我们是带着勇气，靠着勇气来支撑自己，带着责任来时常常鼓励自己，鼓励我们这个团队，带着担当不怕一些遇到的挫折，遇到的困难，甚至是谩骂。但我们最终能做到内心无愧，尽自己的最大努力，内心无愧地把球队能够带好。”

新华社记者 岳东兴 白旭

足总杯：曼联重赛擒狼



新华社伦敦1月15日电（记者 张薇）曼联15日凭借西班牙人马塔的进球主场1:0小胜同样来自英超的狼队，由此获得英足总杯第四轮参赛资格。

两队在4日的第三轮比赛中0:0战平，得不到老特拉福德进行重赛。上次相遇甚至没有一脚射门打在门框范围内的曼联15日表现有明显改观。开场后两队的攻防转换节奏都很快。狼队曾由内托先入一球，但视频助理裁判（VAR）认定内托接球前其队友希门尼斯手球，进球宣告无效。此后，两队各有机会，但直到第67分钟场上僵局才被打破。31岁的西班牙中路马塔突袭禁区，而后巧妙将球挑过出击的狼队门将，打入全场唯一进球。

保住足总杯赛场继续前行的机会后，曼联19日将在英超赛场迎来硬仗——客场对阵一骑绝尘的利物浦。本赛季至今英超比赛20胜1平的“红军”，唯一未能战胜的对手就是曼联。然而，曼联头号射手拉什福德15日替补出场仅16分钟就因伤下场，19日能否出战成疑，给“红魔”本就不乐观的安菲尔德之旅又增添了几分忧虑。

滑雪公开赛巩义举行

本报讯（记者 陈凯）经过两天激烈角逐，河南省第七届滑雪公开赛（探路者站），日前在巩义探路者中岳嵩顶滑雪度假区落下帷幕。最终各项组别名次各有归属。

本届滑雪公开赛，由河南省体育局主办，河南省社会体育事务中心等承办，比赛设有双板回转男、女组，单板回转男、女组，单板技术滑公开组，双板回转青少年男、女组，单板回转青少年男、女组等项目组别，青少年组参赛选手的年龄为6至15周岁。本次探路者站的比赛，共吸引了来自全省的近百名业余滑雪运动爱好者参赛，大家在切磋交流的同时尽情演绎“冰雪激情”。