



王霜全神贯注地交替左右脚颠球,颠满 1000 个后,她尖叫着把球踢到空中,兴奋地冲向球场中间。她说:“我感觉自己状态还可以,可以每天动球了,但要控制量。”

王霜:一个人的足球

四月的武汉艳阳高照。在居民楼与学校环绕的一片寂静绿地上,中国女子金球奖“大四喜”得主王霜与一群十四五岁的学生球员进行区域逼抢训练后,望着他们拉伸的方向若有所思。

“好像回到了小时候。每天下午三点半就到场地,日复一日地这么训练。”王霜笑着说。

因为在亚洲杯期间脚部骨裂,王霜近期一直处于伤病恢复期。上个月月底,她回到湖北省体育局足球运动管理中心,继续进行一个人的康复训练。现阶段,王霜每周训练六天,其中两天“一天两练”。但大部分时间里,她只能在康复师的指导下,进行核心和基础训练。直到上周,她才第一次走上绿茵场带球训练。

“基本上,每天都在重复训练核心力量 and 不同位置的肌肉。这对于恢复期非常重要,但一直重复也特别枯燥、特别磨人心。”她对记者说。

陪伴王霜近一个月时间,湖北省体育科学研究所康复师程阳说,能够感受到王霜攒着劲,非常渴望重返赛场。在程阳的手机里,一段 7 分半钟的视频,记录了王霜伤后第一次带球训练时颠球 1000 次的全过程。

视频里,王霜全神贯注地交替左右脚颠球,颠满 1000 个后,她尖叫着把球踢到空中,兴奋地冲向球场中间。“我感觉自己状态还可以,可以每天动球了,但要控制量。”

这段“难熬”的时间对于自小就走上专业足球道路、驻队过集体生活的王霜而言,也异常珍贵。“这段恢复期,我的时间安排相对宽松,有种住在家里、每天上下班的感觉。有时候,还能在训练结束后跟父母一起吃顿晚饭、跟朋友找个安静的地方坐着休闲一下。”

看似是一个人的康复训练,但在王霜身后支持、陪伴她的则是大而坚实的团队。湖北省体育局一直密切关注王霜的伤势,并提前准备了伤病治疗康复预案。在王霜回国解除隔离后,3 月上

旬,程阳便被派往杭州,为她进行一对一康复治疗;回到武汉后,又增配湖北足协星辉青训学院德国籍康复师卡洛斯,共同为她制定治疗康复计划。

程阳说,从上周检查评估结果来看,王霜的身体状况已恢复近 70%。“但近两个月没怎么碰过球,她的心肺能力、心理状况、竞技状态以及与团队的融合程度,都还有待恢复。”

昨天下午,武汉车谷江大女足 3 比 0 战胜“升班马”陕西长安竞技,取得新赛季开门红。尽管因伤病原因无法与队友们一同参与第一阶段比赛,王霜还是受邀以解说员的身份隔空与队友们“同框”经历了这场比赛。

“好球!”比赛过程中,王霜多次为队友的精彩表现欢呼,并高度称赞队友们的精神面貌与竞技状态。

“我的心始终跟队友与俱乐部在一起。我们经常聊天。我会问她们那边的天气、吃住情况,她们也很关心我的恢复情况,希望我能尽快回到队伍中。”王霜告诉记者。

对于王霜而言,2022 年是不能松懈的一年。女超联赛、东亚杯、杭州亚运会,每项赛事她都不想错过,但她清楚自己急不来。早年,她在腰伤过后,由于心急,没能完整度过康复周期,从而导致椎间盘突出。

“到现在这个年纪,身体恢复周期没有以前快,有了伤病以后,我会觉得需要完整的恢复时间、静下心来完整地把它治好,以好的身体和竞技状态回到绿茵赛场。所以,虽然觉得很难熬,但我还是很耐心、很认真地在应对,希望能尽量延长自己的职业生涯。”

“足球是团队项目,能回到绿茵赛场、跟队友们一起训练比赛,比一个人在训练房单独训练要有趣得多,也快乐得多。我特别想第二阶段尽快回到俱乐部,跟大家并肩作战,但还是会以队医的建议为主。”王霜说。

据新华社



■王霜在训练中。新华社发

去市博看百石斋精品拓片题跋展

本报讯(记者 黄莹)为省会市民和收藏爱好者带来一道拓片艺术大餐!今天,“百石斋精品拓片题跋展”在石家庄市博物馆揭幕,展览将持续至 5 月 6 日。

拓片是中国古代一项重要的传统文化技艺,是集金石学、考古学、美学三位一体的高层次艺术门类,也是记录中华民族文化的重要载体之一。制作拓片也是我国珍贵的非物质文化遗产之一,是一种记录史料、也是记录史料的方法,拓片已经成为记录保存和传承保护中华民族传统文化的重要形式之一。

此次展览由河北省金石学会、正定县收藏家协会主办,共展出非遗传承人、著名金石家施荣珍传拓的秦、汉、唐、宋、元、明、清精美拓片 112 件,以及刘正成等国内众多著名书画家的题跋。

主办方相关人士表示,希望通过本次展览,一方面让公众了解认识拓片艺术,另一方面,拓片收藏也具有现实意义,“期待通过展览,来弘扬优秀传统文化,丰富群众文化生活,让传统文化贴近生活,在观赏、品鉴中愉悦身心,感受拓片技艺的奥妙和魅力。”

《瓦尔特保卫萨拉热窝》中的老火车站“复活”

前南斯拉夫影片《瓦尔特保卫萨拉热窝》中的拍摄地点之一比斯特里察火车站经修缮后,6 日作为旅游景点正式对外开放。

修缮后的比斯特里察火车站面貌一新,一楼是餐饮区,有咖啡馆与餐馆;二楼是《瓦尔特保卫萨拉热窝》纪念展览馆,陈列有影片导演克尔瓦茨和影片主要人物的蜡像,以及片中部分道具。

比斯特里察火车站建于 116 年前,由当时占领萨拉热窝的奥匈帝国建造,是连接维也纳与萨拉热窝铁路的终点站。20 世纪 70 年代,前南斯拉夫对铁路网进行现代化改造时,比斯特里察火车站被废弃。

在 1972 年公映的前南斯拉夫著名反法西斯战争题材电影《瓦尔特保卫萨拉热窝》中,有以比斯特里察火车站为背景的情节。

据新华社

欧冠 1/4 决赛首回合 皇马大胜切尔西

欧冠 1/4 决赛首回合昨晨战罢最后两场,在一场重量级强强对话中,皇马客场 3 比 1 击败卫冕冠军切尔西,为晋级四强打下了坚实基础。另一场比赛中,“黄色潜水艇”比利亚雷亚尔主场 1 比 0 掀翻拜仁,有些爆冷的味道。

皇马能够客场 3 比 1 击败切尔西,让人颇感意外。从两队实力对比,同为超级豪门的皇马与切尔西在伯仲之间,并且作为卫冕冠军,切尔西实力不容质疑,并且还占据主场优势,外界认为,皇马能从客场抢分已实属不易,谁也没想到皇马能优势明显地击败切尔西。但皇马本场真得做到了,为皇马立下头功的是中锋本泽马,他本场上演了“帽子戏法”,几乎凭一己之力战胜了切尔西。本场为切尔西奉献一粒进球的是德国前锋哈弗茨,他让蓝军避免了吃“鸭蛋”。3 比 1 的比分,对于两支实力非常接近的球队来说,差距有些大,这意味着两队次回合较量,切尔西想要在皇马主场实现翻盘的难度很大。

丹朱马的进球,让比利亚雷亚尔主场 1 比 0 击败了强大的拜仁,这同样令人意外。实力占据明显优势的拜仁,本场表现明显失常,攻守两端都被比利亚雷亚尔抑制,而丹朱马的进球,让拜仁输得非常彻底。不过,拜仁在次回合还有翻盘的机会,回归主场加上实力上的优势,拜仁晋级欧冠四强的希望仍很大。

本报记者 魏若涛