

足坛圣地 为何频频被“砸场子”？

国际足球豪门主场不再高不可攀，足坛圣地为何频频被“砸场子”？新冠肺炎疫情导致俱乐部收入下降，套用那句电影台词就是：“地主家也没有余粮了！”

为此，本报全媒体记者刘毅（以下简称刘）、徐扬扬（以下简称徐）和赵亮晨（以下简称赵）展开了一番对话。

谢里夫笑傲伯纳乌

刘：我想请问两位，能不能顺口说出一名谢里夫球员的名字？

徐：我还真说不上来。

刘：这支球队本赛季在欧冠制造了大冷门，客场以2比1绝杀皇马马德里。

赵：谢里夫是摩尔多瓦联赛冠军。

刘：摩尔多瓦联赛的欧战积分只排在第45位，可以说一支18线的球队战胜了皇马。两位对这种现象怎么看？

徐：我觉得算是个大冷门吧。因为摩尔多瓦原来是苏联的一个加盟共和国，现在是一个非常小的国家，这样的球队能够打败皇马是很惊人的。但是话又说回来了，他能打败皇马，跟在什么地方打败皇马，我觉得关系并不是太大。

赵：谢里夫本赛季成为摩尔多瓦联赛第一支参加欧冠的球队，造访伯纳乌球场当然也是第一次，到这里并不是一种游客的心态，能以一种主人公的心态绝杀皇马，我觉得还是很神奇的。

刘：在那一期的中国体育彩票足彩14场，就因为这场超级大冷门产生了424万元的大奖。更神奇的是，我们江苏盐城的一位球迷用单式投注两元钱擒获了424万元的大奖。皇马你真敢输，我也真敢博。

伯纳乌球场成了一个送礼物的球场了。切尔西本赛季也是第一次造访伯纳乌球场，一度以3比0领先皇马，最后只是以3比2获胜，也没有翻盘。但是伯纳乌球场好像光环不再了。

赵：皇马这场比赛虽然是被爆冷的，但是也没有影响夺得欧冠小组第一，也没有影响晋级（四强）。

徐：我问一下，你去过这些所谓圣地球场没有？我没有去过伯纳乌球场，但我去过诺坎普球场。

赵：我去过安联球场。

刘：我去过马拉加球场。

徐：这种球场，我觉得对经常在这里踢球的人是没有感觉的，但是像谢里夫这种一辈子可能就来一次，就特别兴奋。反正我是来了，我就跟你拼了。

诺坎普闹剧

刘：徐老师去过诺坎普球场，咱们下边就谈一下诺坎普球场。本赛季在欧冠杯1/4决赛回合，巴萨主场2比3输给法兰克福。

有3万名客队球迷进场，亮瞎了眼，这种现象正常吗？

赵：这是一场非常神奇啊，这是法兰克福第一次客场对巴萨吧？我们知道像欧冠比赛，一般来说客队球迷最多只能拿到5000张球票。实际可能是有3万名法兰克福球迷进入到诺坎普球场，因为他们穿的都是法兰克福的白色球衣，所以在诺坎普球场显得特别显眼，完全就被一片白色给攻陷了。

刘：巴萨俱乐部主席拉波尔塔认为这是一个丑闻，很耻辱。据调查，说是有巴萨8000名季票持有者，把自己的球票倒卖给法兰克福球迷了。那还有1.7万张是怎么来的呢？

赵：巴萨召开新闻发布会解释了这个情况，当天一共是入场了79468名观众，其中持季票的球迷入场的是34000名，这其中有一部分人是持季票入场的，其他是vip球票和邀请票等等。巴萨官方比较恼火的一点就在于有很多巴萨球迷，他们会把以会员价优惠购买的球票卖给了德国法兰克福球迷。

刘：巴萨的售票系统也出了一些问题，它是禁止向德国的ip和德国的信用卡购买的。但是有数万名法兰克福球迷，不断在网上冲击这个售票系统，最后给攻陷了。通过这种攻陷的方式，又买到了大概1.7万张球票。

所以，巴萨俱乐部主席拉波尔塔认为这是一场耻辱，他归咎于前任巴萨主席管理太烂了，他上任时间不长，无法一时扭转过来。

徐：不论怎么说，这算是祸起萧墙，责任应该是巴萨自身。要想想为什么这些球迷舍得把球票卖给法兰克福球迷，还不是因为巴萨本赛季表现真的很糟糕。是不是可以这样讲，就是因为巴萨水平下降造成了球迷忠诚度的下降。

安联球场的宫斗

刘：好，咱们就把诺坎普球场总结成闹剧型球场。接着我想

说一下，慕尼黑安联球场曾经被称为“屠宰场”，因为拜仁在欧冠主场惹不起，曾经7比1狂胜萨尔斯堡。可是本赛季在主场面对“黄色潜水艇”比利亚雷亚尔，拜仁只能以1比1战平，打不出曾经的狂胜，而且以1比2被淘汰了。徐老师对拜仁的主场怎么看？

赵：亮晨去过安联球场是吧？亮晨先说吧。

刘：好，那咱们就接着谈一下安联球场。真的是非常漂亮，一个椭圆形的巨大的球场，里面的设施都相当先进，尤其是他的专卖店非常大，是我去过的所有球场里面见过的专卖店最大的一个球场。你进到那个球场里面的时候，你会感觉到那种空旷，稍微有一点响动都会有一种共振，你在里面会情不自禁有一种心潮澎湃的感觉。

刘：好多客队来了以后也会更加兴奋，2012年拜仁就在主场输掉了（欧冠）冠军。

徐：其实我觉得我们是不是过于强调那个所谓“足球圣地”的威力，因为那个地方再好，也就是一个舞台。你那拍戏演得不好，很大程度上是演员表演得怎么样。

刘：拜仁的主场威力再强，也架不住自己的内讧，体育总监萨利哈米季奇和以前的功勋主帅弗里克闹矛盾。结果业务能力更强的弗里克下课了，换了经验不是那么充足的少帅纳格尔斯曼，我认为对他的主场威力也是有一定影响的。

赵：拜仁也是内讧太久了，一直都是上演宫廷内斗的戏码。

徐：你们有没有注意到一个现象，就是说这几场大冷的共同特点，巴萨和拜仁的两个主教练都执教时间不长。像哈维，更是一个第一次执教西甲的菜鸟。纳格尔斯曼虽然早就成名了，但是他执教豪门恐怕也是第一次。从这个角度来说，这两个队都不处在最好的时期，所以客观上就给爆冷留下了温床。

刘：好，那咱们接下来谈一下曼联的主场老特拉福德球场，这个赛季在英超主场0比5输给利物浦，然后0比2输给同城对手曼城，外界普遍认为那是比0比5输给利物浦更难堪的失败，因为曼联在下半场毫无机会。徐老师是曼联的拥趸，你对曼联怎么看？

徐：冰冻三尺非一日之寒，现在是积重难返。曼联本身实力的下降是关键。

赵：而且现在最大的问题是，曼联的重建让人看不到希望。

刘：我们之前说到巴萨的时候，我还想到了最近皮克遇到的一件事。他有一个体育经纪公司，牵头把西超杯搬到沙特来举行，他也承认公司能获得10%的佣金。他虽然说整个交易过程是很透明的，而且他把这个收益的比例、整个流程全部都摊开来讲了。但是呢，皮克又有双重身份，他既是一支西超杯的参赛球队队长，又是西超杯这样一个中介公司的成员，又是巴萨的成员，这种身份的确比较奇怪。皮克早些年就组织了一些网球比赛，他的场外生活一直是挺活跃的，他的综合能力非常强，他一直有成为巴萨俱乐部主席的潜质。

徐：我再说说咱们原来的话题，我总觉得没有必要去强调这个所谓圣地。实际上是豪门成就了圣地，而不是圣地成就了豪门。从这个意义上说，如果豪门在圣地跟对手踢，其实就是一场没有演技，跟舞台关系不是特别大，还是豪门自己的问题。

赵：这次我们提到的这四个主场，还是曼联的老特拉福德更惨一些，毕竟沉闷的时间有点久了。

刘：行，那咱们下次专门聊一次曼联。

徐：等那个滕哈格正式宣布了，咱们就聊曼联。

羊城晚报记者 刘毅 徐扬扬 赵亮晨

普拉提：明星素人在拉伸中修身塑形

无论是改善不良体态，还是让线条更加流畅，在身材管理上，女性更愿意付出，广州的普拉提工作室因此如雨后春笋

夜幕降临广州，珠江新城，普拉提馆，一群年轻女子穿着运动塑身衣，整齐地趴在普拉提床上，双手拉着弹簧杆，调整呼吸，整个身体遵循着一定的节奏缓缓推动、舒展。教练在一旁轻声提醒，纠正姿态，细致到每一块骨骼、肌理。一节课下来，这些女子大汗淋漓，笑意盈盈，神情放松。



李纯(左)正在教普拉提课程 受访者供图

网络高效传播，市场前景广阔

普拉提较高的收费门槛，也曾劝退过一些消费者。叶佳宜刚工作一年，最早通过团课了解到普拉提。她是健身房的会员，平日里常去锻炼。她所在的健身房在做推广活动，每周有五节免费的团课，其中一节就是普拉提。由于常在社交媒体看到普拉提，几节团课下来，她喜欢上了这项运动，“感觉整个身体都打开了，非常舒畅”。但私教课的价格是她负担不起的，所以只能“免费”蹭蹭团课，或者在网上学习。

为了吸引更多年龄层的消费者，一些新兴的普拉提工作室、健身房开始调整授课形式，至不超过八个人的小团课。普拉提团课的开设在广州因此逐渐普遍，和私教课相比，团课上课时相对固定，价格相对便宜。岑小姐更喜欢普拉提团课，因为在团课中，小伙伴们相互鼓励，一起流汗，氛围很好，动力十足。她所在的Jumber健身猎德店，一节团课费用分摊下来，平均不到一百元，实属优惠。收费的降低，也让岑小姐身边越来越多的女性参与到普拉提中来了。“相较于私教，团课对教练的要求更高。一个教练全

程指导三四个学员，注意力要有所侧重，很考验教练。”Jumber健身房猎德店普拉提教练李纯表示，“会员应该根据自身条件和想要达到的效果，理性选择需要的课程。”疫情以来，选择普拉提的人反而增加了。李纯证实：“相较于前两年，来咨询普拉提的人越来越多。我教过的学员，除了众多年轻的女学员外，越来越多的男性也来了。”在李纯看来，普拉提市场仍处于发展的初级阶段，“大家对普拉提认知提高，我觉得普拉提市场才算是发展得不错。”

线上普拉提课程为更多人参与普拉提提供了可能，在微信视频号、B站、小红书、抖音等各类平台上，越来越多的普拉提课程涌现出来，给了爱好者们更多的选择。很多人买瑜伽垫即可在家学习“垫上普拉提”，有条件的练习者还会买一些普拉提器械床，居家学习、锻炼。

伴随市场的进一步成熟，普拉提作为综合健身运动的一项高品质选择，方兴未艾。工作室的快速增加、教练人才供给增多、器械成本下降，将进一步拉低普拉提的门槛，普拉提或将迎来更多机遇，不再“小众”。



张莹莹正在练习普拉提 受访者供图



刘芳芳在梯桶上练习普拉提

普拉提锻炼者 女性占了九成

最近几年，普拉提越来越成为一种时尚运动，不仅孙俪、刘嘉玲等影视明星经常在微博晒出普拉提练习照片，小红书上普拉提打卡更成为很多运动博主的打卡点。包括广州在内的大中城市，普拉提工作室近年如雨后春笋，许多健身房也开设了普拉提课程。

“普拉提主打塑形、康复，赢得不少城市女性的喜爱。”维尔吉姆健身会所岗顶店总监李家乐告诉羊城晚报记者，现在学习普拉提的人越来越多，而且90%是女性学员。

普拉提最早可以追溯到一战时期，德国人约瑟夫·休伯特斯·普拉提(Joseph Hubertus Pilates)以独特有效的运动疗法帮助大批囚犯恢复身体，战后受到社会广泛的关注。百年流转，普拉提不断被完善，至今已发展成为一套成熟的训练体系。

相较于其他运动，普拉提能够提供更精准、更个性化的训练方案。李家乐介绍：“普拉提健身没有太多限制，几乎适用于所有年龄段的女性，尤其是对于急需改善肩部问题的上班族、产后修复的宝妈以及需要纠正驼背、骨盆前倾等不良体态的人群。”

因为精准、个性化的需求，普拉提的私教课比健身行业里的其他项目更为普遍。从事七年普拉提教学的维尔吉姆健身会所教练刘芳芳说：“普拉提讲究运动的精准性，课程因人而异。比如针对产后新妈妈、办公室白领、老年人群，训练方案各有不同。在训练器械方面，梯桶、凯迪

挺拔起的腰身，紧致了的肌肉

张莹莹长期坐办公室，经常对着电脑好几个小时不大起身，时间久了，肩颈劳损特别严重。在医院做理疗的时候，医生建议她可以尝试用普拉提辅助治疗，张莹莹于是开始了普拉提课程。

“有点紧张又有些兴奋”，张莹莹清晰地回忆第一次接触普拉提时的心情。教练对她的腰背、颈椎进行了细致的观察，介绍了普拉提各种器械具体的使用方法及其第一课。“手足无措”是她对第一节课形容，“你不知道手和脚要如何正确摆放，每一个标准的姿势都极具挑战性”。教练在一旁耐心地纠正她的每一个动作，一节课下来，张莹莹浑身肌肉酸痛，却又莫名地舒适。

从去年10月份开始尝试普拉提，半年时间，张莹莹感觉身体机能好了不少，特别是腰背、颈椎的舒缓感。“我很喜欢这项运动。”张莹莹由衷地说道。

除了修身，普拉提还是一项康复运动，张莹莹便推荐妈妈也去练习：“教练经常鼓励她，普拉提适合所有人，不管什么年龄开始都不晚。妈妈也很喜欢，每天都坚持锻炼，身体和精神状态真是好了不少。”

平时张莹莹也会在朋友圈晒她练习普拉提的照片

拉克、脊柱矫正器、普拉提床、普拉提椅等辅助工具，不同的使用设计，能够更个性化地调节身体机能。”刘芳芳还介绍，相较于其他运动，普拉提更注重康复理疗，运动损伤很少发生。

刘芳芳教过的学员同样以女性为主，在身材管理上她们更愿意花钱花时间。“普拉提既能够增长肌肉，让线条变得流畅，改善不良体态，挺拔的身姿和曲线，会让女性变得更加自信。”

记者在小红书上搜索“普拉提”，检索出超过33万篇笔记，这些博文多为年轻女性，她们既晒照片又晒视频，运动感受百花齐放。不过不同的笔记都会提及一些共性问题，“普拉提能够帮助塑形，减脂效果不一定明显”“普拉提使用器械训练时，一对一的指导才会更有效”“普拉提私教课比较贵，入门需要一定的经济基础”。

不同城市和地区，普拉提收费价格有所不同，一般一节私教课收费300—800元。一个课程下来，学费从几千到几万元不等。尽管如此，普拉提仍备受市场欢迎。

和视频，身边的一些朋友看到了，都来找她打听。张莹莹告诉记者，“普拉提的市场价确实有点贵，我一节课的费用是580元。当然10节课、30节课这样的购买，单价会摊薄很多。”接受记者采访时，她说正在和朋友们商量着去团购课程，价格更实惠。

璇子也是一位都市白领，工作占据了她的生活的大部分。练习普拉提，是她给自己的独处时间。在这个时间里，她把手机扔在一旁，不理睬任何工作和其他杂事。一踏上普拉提器械，她就为快节奏运行的姿势都极具挑战性。教练在一旁耐心地纠正她的每一个动作，一节课下来，张莹莹浑身肌肉酸痛，却又莫名地舒适。

有时候专注到发力过猛，教练会及时纠正璇子，“普拉提追求的是精准，用力不够或用力过猛都无法达到最佳效果。训练是一个长期的过程，急不得”。

一段时间下来，璇子说她的身体发生了明显的变化，松软的赘肉变得紧致，马甲线若隐若现，而肩部、腿部、背部也出现了流畅的线条。

在工作中，璇子的状态也提高了很多。即使卸妆，她的肌肤也保持着弹性和红润，整个人神采奕奕。同事们看到她愈发挺直的腰，纷纷前来“求秘诀”。

U23国足恶补“短板”

超龄球员张琳芃吴曦 张玉宁增援

4月20日，正在海口备战杭州亚运会的U23国足迎来三名“援兵”，张琳芃、吴曦和张玉宁正式加入并参加首次训练，他们有望以超龄球员的身份参加杭州亚运会。

U23国足的班底以1999年到2001年出生的球员为主，主要任务是力争在家门口举办的杭州亚运会上实现成绩突破，毕竟过去三届亚运会中国男足均无缘8强。

U23国足在3月底出战“迪拜杯”邀请赛，战绩为1胜2负，两次负于阿联酋U23队，4比2战胜泰国U23队。为了更好地备战杭州亚运会，中国足协已决定安排U23国足出战7月份进行的东亚杯。

此前入选成年国家队韩佳奇、蒋圣龙和吴少聪跟随U23国足参加了“迪拜杯”，而符合杭州亚运会参赛年龄的朱辰杰和戴伟浚也在世预赛12强赛结束后回归。

根据规则，亚运会足球比赛，每队可以报名三名超龄球员（1999年之前出生的球员），最终吴曦、张琳芃和张玉宁被选定并加入到U23国足的集训中。吴曦和张琳芃是国足12强赛期间的核心球员，张玉宁、朱辰杰和戴伟浚也在12强赛后逐渐成为主力，五大国脚有望带领年轻球员一同出战东亚杯，加速磨合和融入。

从2002年釜山亚运会开始，男足比赛参赛球员的年龄被

限制为23岁，并允许征召三名超龄球员。

吴曦是目前国内后腰位置上最出色的球员之一，有望发挥承上启下的衔接作用；张琳芃技术司职右后卫和中卫，主帅扬科维奇在后防的排兵布阵上可以有更多选择；在中锋位置上，由于单欢欢受伤病困扰，郭田雨因留洋可能无缘参赛，张玉宁将在进攻端发挥重要作用。

对于三名超龄球员的到来，U23国足主帅扬科维奇表示：“希望超龄球员可以弥补技战术上的不足，并成为年轻球员的榜样。希望他们成为中国足球传承的桥梁，在杭州去捍卫我们的主场。”

羊城晚报记者 柴智

深圳男篮，公益篮球进校园

羊城晚报讯 记者郝浩宇报道：日前，由深圳市龙岗区文化广电旅游体育局指导、深圳新世纪篮球俱乐部主办、深圳北理莫斯科大学协办、深圳市城市体育发展基金会支持的深圳马可波罗男篮赛季系列公益活动，走进深圳北理莫斯科大学，双方以公益篮球为名，展开了一场梦幻联动。深圳新世纪篮球俱乐部以公益篮球为名，加强与高校联动合作，创新篮球文化传播新形式，此次双方的首次牵手，也为今后紧密合作奠定了坚实的基础。

深圳北理莫斯科大学由深圳市人民政府、北京理工大学和国立莫斯科罗蒙诺索夫大学(简称“莫斯科大学”)三方合作设立的具有独立法人资格的中外合作大学。

本次公益活动以一节高校体育课的形式进行了呈现，课堂主要分为两个部分，前半部分由美国脊骨神经学、医学博士、深圳马可波罗男篮特聘运动损伤防护及康复医疗专家田景光带来，他为师生们详细讲解在篮球运动以及在各项运动中容易出现伤病以及如何科学预防和紧急处置的相关知识。随后，由深圳马可波罗男篮官方指定运动康复医疗机构康复训练师张然，带领同学们进行篮球教学热身。在本节课的后半部分，俱乐部特邀前中国男篮国手、前新世纪男篮球员于澍龙担任本节公益篮球课的授课教练，为同学们带去了校园篮球技战术公益训练课的教学。