

知名跑者为跑友支招

汉马最后一个月如何备战

随着春天的脚步,离2025武汉马拉松鸣枪的日子也越来越近了。目前,众多跑友都进入了赛前最后一个月的备战关键期。最后四周,如何科学训练,在提升水平的同时又避免伤病,从而以最佳的状态投入比赛中?长江日报记者请国内知名大众精英跑者熊娟为广大跑友支招。

在武汉的跑友圈里,熊娟是“大神”级的存在,在省内甚至是国内跑圈里,她都是知名跑步达人。近一两年内,没有田径专业背景的她几乎成了“奖牌收割机”,在省内外诸多马拉松赛事中跑进前三名。仅2024年,她就先后获得仙桃马拉松半马女子组冠军、荆州马拉松女子组亚军、岳阳马拉松半马亚军、十堰马拉松女子组季军……

记者采访熊娟时,她正在前往肯尼亚的途中。因为在马拉松比赛中发挥稳定、成绩出众,熊娟被武汉本地一家生产跑步专业装备的公司相中,为该公司产品代言。此次前往非洲,是为新产品拍摄广告。

去年底,在参加一场国内马拉松赛事时,熊娟在比赛中意外受伤,但她还是坚持跑完了全程。“跑完后感觉伤势加重了,导致后来休息了很长一段时间,甚至影响到了冬训,所以现在感觉有点后悔,当时不该勉强。”熊娟说。

经过一段时间治疗和恢复,熊娟逐步找回状态。2025年她报名参加的首项赛事将是3月2日举行的苏州马拉松,不过,她最看重的仍是家门口举办的武汉马拉松。“目前我在为汉马备战,参加苏州马拉松,也是为了先找找比赛感觉,争取在汉马能跑出好成绩,刷新‘PB’。”目前,熊娟全程马拉松的最好成绩为2小时38分。

为了实现这个“小目标”,熊娟目前坚持着一周六练的节奏,训练强调强度和长度的搭配,也注重恢复调整,同时辅以身体力量训练。她的具体安排为:周一放慢跑(5公里),然后用器械辅助下肢和核心力量训练;周二慢跑加上间歇跑(6—8组800米);周三上一次强度(10公里/配速3分55秒左右);周四慢跑(5—8公里);周五慢跑(10—20公里);周六在东湖绿



武汉马拉松资料图片。

道拉一次长距离(30—40公里)。

熊娟表示,训练计划因人而异,她的训练计划仅供参考,跑友可根据自己的能力调整,选出最适合自己的计划。她表示,备战一项重要赛事,一个月时间远远不够,相信许多跑友早在两个月前就已经投入汉马备战了。“值得提醒的是,最后一个月训练最重要的是科学训

练,避免伤病。”

她建议,针对汉马赛道桥梁多起伏较大的特点,可以提前进行一些爬坡跑的训练。考虑到三月底的气温,跑友在最后一个月中可以有意安排一些中午或下午的训练,提前适应一下较高的气温条件。“要做好最后一个月的训练,饮食营养一定要注意。有意识地增加碳水化

合物摄入,确保能量充足。训练中注意补水,比赛日提前补充水分和电解质。同时尽可能保证睡眠的时长,只有睡足了才有利于恢复。此外,比赛装备的准备也很重要,新跑鞋和新衣服应该提前适应,避免比赛时出现磨脚打泡的情况。最后,保持积极心态,以享受过程的心态去备战比赛。”(长江日报记者张琳)

本周六客场对阵成都蓉城

2025年中超 武汉三镇来了!

2025年中超联赛本周末来袭!2月22日19点35分,新赛季中超揭幕战将在成都凤凰山球场打响,武汉三镇队众将士也将飞赴成都,在联赛首轮客场挑战成都蓉城队。

第五外援揭开神秘面纱

北京时间2月17日晚,武汉三镇职业足球俱乐部发布官宣,球迷们关心的第五外援终于揭开神秘面纱,正是此前效力成都蓉城队的巴西籍前鋒帕拉西奥斯。

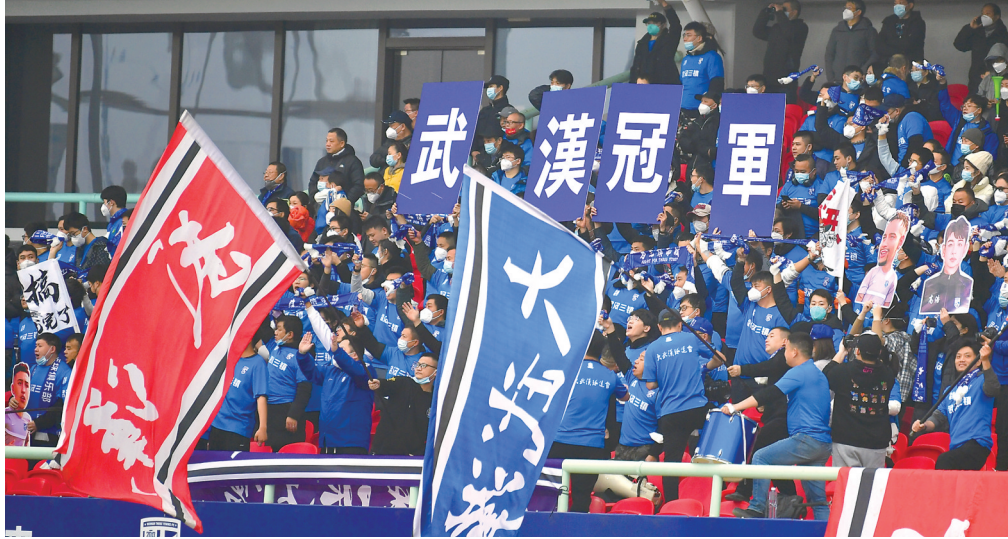
作为中国职业足球的顶级联赛,中超联赛每队可上5名外援,因此外援实力是否强大也在很大程度上决定着球队的战绩。在2022赛季,武汉三镇队正因为拥有了马尔康、斯坦尼、戴维森、埃德米尔森、华莱士这5名超级外援,才创造了以“升班马”身份一举夺冠的神话。

近两个赛季,武汉三镇队在外援方面进行了很多轮换,昔日的那些超级外援早已离开。进入2025赛季,武汉三镇队留用了上赛季曾效力球队的韩国中卫朴志洙和巴西中场达兰,剩下的3个外援名额则选择了新人。

从位置上讲,新加盟的3名外援都是攻击端球员,其中身材高大的罗马尼亚球员图多列将肯定是正印中锋的人选,属于真正的“轰炸机”,而巴西球员绍尔则可以出任边锋或前腰位置,为图多列提供必要的支持。

事实上,在官宣了4名外援后,第五外援的人选就成为荆楚足球热议的话题,而17日晚帕拉西奥斯的“出现”,终于让所有猜测尘埃落定——武汉三镇队的最后1名外援,依旧是前鋒。

帕拉西奥斯出生于哥伦比亚,现年32岁,身



2022赛季,球迷现场见证武汉三镇队登顶中超。

喻志勇 摄

高1米81,可司职中锋和边锋等位置。2012年,帕拉西奥斯出道于哥伦比亚联赛球队博亚卡爱国者,后前往葡萄牙、韩国踢球。2023赛季,帕拉西奥斯加盟中超球队成都蓉城,效力两年间,帕拉西奥斯共计出场48次,贡献10粒进球及7次助攻。从另外一个角度看,在武汉三镇队新赛季的5名外援中,帕拉西奥斯是中超经验最为丰富的球员。

重装上阵 打好开局尤为关键

相比于前几个赛季,2025赛季对于武汉三

镇队来说是一次全新的启航。主教练是正在感受第一次出国执教经历的葡萄牙人马丁斯,内外援引上则一口气引入了多达十余名“新人”,此外在去年12月刚刚夺得全国U21联赛冠军的三镇青年队球员也将有不少人加入一线队,可以说今年的武汉三镇队就像一艘全新的战舰,正在徐徐启航。

“相比于从前,我觉得自己会更关心也更期待今年三镇队的表现。”在接受采访时,资深球迷张鹏对长江日报记者说道,“从今年的球员名单上看,今年的武汉三镇队‘汉味’更浓了。新引进的龙威、陈哲超、汪晋贤、钟晋

宝、郑凯木都是湖北武汉籍的球员,而且都有着多年的中超经验。对于我们湖北球迷来说,肯定希望这支球队中有更多‘子弟兵’的面孔。”

当然,从前不久出台的2025年中超赛程上看,武汉三镇队这艘“新战舰”的启航,绝非一帆风顺,因为一开局他们就将面临“两连客”的挑战。2月22日,武汉三镇队将在联赛首轮客场挑战上赛季中超排名第三位的成都蓉城队,而联赛第二轮,他们又将前往客场,挑战青岛西海岸队。

事实上,武汉三镇队上赛季之所以一度为保级而战,很大程度上是因为“开局不利”。在前五轮比赛中,武汉三镇队仅收获1场胜利,其余4场联赛全部告负,这也令他们在2024年中超联赛中一上来就处于“疲于追赶”的节奏之中。

根据Opta大数据模型计算,新赛季中超16强中,前五轮难度最大的为长春亚泰队,难度最小的为青岛海牛队,而武汉三镇队还算不错,难度排在第12位。

但数据毕竟只是一个参考,比赛还得靠三镇将帅们一场场去打。前五轮联赛,武汉三镇队赛程为1主4客,将分别对阵成都蓉城队(客场)、青岛西海岸队(客场)、浙江队(主场)、长春亚泰队(客场)、梅州客家队(客场)。可以说,如何在前五轮比赛中稳住局面,从上赛季排名靠后的长春亚泰、梅州客家等球队身上取得积分,将从某种程度上左右着武汉三镇队新赛季的走向。

(长江日报记者马万勇)

女超 亚冠 全运会

武汉女足
多线出击忙备战

2025赛季中超联赛2月22日拉开战幕,而据长江日报记者获悉,2025年女超联赛也将在3月初接踵而至。对于武汉车谷江大女足的姑娘们来说,2025年将是“时间紧、任务重”的一年。无论是女超联赛,还是亚冠联赛,又或者大湾区全运会的较量,都需要她们全力以赴。

北京时间2月14日晚,第十五届全运会足球项目在北京进行了预赛阶段的分组抽签,以武汉车谷江大女足俱乐部为支柱的湖北女足与上海女足、河南女足、福建女足同分在一组。

在上届陕西全运会中,湖北女足在预赛阶段遗憾出局,未能闯入决赛圈。在厉兵秣马了4年后,湖北女足将再次出击,而这一次她们的底气将会更足。“其实在2024年我们就已经在为大湾区全运会做准备了,按照体育总局的精神,我们放手在女超联赛中锻炼年轻球员,邓梦晔、姜晨璟、黄宝莹等年轻球员进步明显。”湖北女足主教练常卫魏告诉记者,这届大湾区全运会,湖北队不仅要闯入决赛,还要全力以赴争取好成绩。

当然,相比于4月下旬在上海赛区开打的全运会女足(成年组)预赛,武汉车谷江大女足的姑娘们急需面对的是一个不寻常的“3月战役”。据悉,2025年女超新赛季将在3月上旬点燃战火,而2024—2025亚足联首届女足亚冠四分之一决赛则将在3月下旬上演。主帅常卫魏说:“球员们从大年初四就已经开始集结了,现在每一天都不容松懈。”

春节后,武汉女足一直在塔子湖足球训练基地训练备战,其间与由前武汉男足退役球员组成的武汉岁月传承足球队明星队和武汉U14年龄段男足进行了两场教学赛。除姚伟、吴海燕等国脚目前仍在随中国女足国家队集训外,其他球员包括新赛季即将加盟的三名外援,目前都已随队进行着紧张有序的备战。

尽管目前女超联赛赛程尚未最终公布,但武汉女足实际上已经进入了“战时状态”。过去的2024年对于武汉女足来说是“破茧重生”的一年,尽管随着大批女足国脚的离开,球队实力有所下滑,但她们的依旧凭借着顽强的韧性在女超冠军的争夺战中力压势头凶猛的长春女足,创历史地连续第五次捧起了女超联赛冠军奖杯。而在首届女足亚冠较量中,武汉车谷江大女足也有惊无险地闯入了八强,将晋级的希望延续到了2025年。

根据亚足联最新公布的赛程,武汉车谷江大女足将在3月23日前往日本,客场挑战日本浦和红钻女足。很显然,这将是一场艰苦的较量,但既然来到了淘汰赛,代表中国出战的武汉女足又怎么可能不去拼一把呢?

女超、亚冠、全运会,武汉女足将在2025年面临多线作战。而对于武汉女足姑娘们来说,同样是机遇与挑战并存的一年,也希望她们能心怀梦想、奋勇争先,为湖北武汉足球争取更大的荣誉。

(长江日报记者马万勇)

武汉举办市直机关
新春健步走活动

徒步现场。

近日,由市委市直机关工委和市体育局联合举办的2025年“先锋杯”市直机关新春健步走活动在东湖绿道白马驿站举行,共有来自70多家市直单位的干部职工代表参与。

活动以“同行‘市运’精彩有我,转型‘闯关’共创未来”为主题,设置了“地图拼拼看”“动手试试看”“政策连连看”等“闯关”环节,旨在通过健步走这一健康有益的运动形式,引导广大干部职工践行健康生活方式,以健康运动提振市直机关干部职工精气神,不断增强市直机关的组织力、凝聚力、战斗力。

(群体)

征战海外 不忘母校

郑钦文托父母谢师恩



郑钦文的父亲郑建坪(右)、母亲邓芳(左)和小学数学老师占翠华在一起交流。

长江日报记者史伟 摄

“钦文至今记得老师们对她的鼓励。今天我代表她感谢学校和老师当年的培养和教诲,没有你们就没有今天的郑钦文!”2月18日,在武汉市汉阳区知音小学二楼会议室里,郑钦文的父亲郑建坪这样动情地说。

当天,受郑钦文的委托,郑建坪和妻子邓芳一起来到郑钦文昔日就读的知音小学,看望慰问并感谢郑钦文的老师们。郑钦文父母代表女儿向母校赠送了一面锦旗,上面写着“荣耀加冕 铸就奥运辉煌;感谢师恩 铭记教育之情”。知音小学则回赠了以郑钦文奥运夺冠形象为原型创造的剪纸作品。

据介绍,郑钦文于2013年转入知音小学就读,在这里度过了一年半的时光。郑钦文当年的数学老师占翠华回忆说:“我至今记得六(3)班的学生郑钦文。在我的印象中,这个小姑娘勤奋好学,非常踏实自律,而且从小就表现出很强的集体荣誉感。”占老师分享了郑钦文当年在学校的两件趣事:学校开运动会,郑钦文参加了迎面接力的比赛。本来从实力上讲,六(3)班完全有夺冠的可能,可惜在比赛中有同学两次出现了掉棒的情况,导致最终排名垫底。比赛结束后,郑钦文和另外几个同学都伤心地哭了。还有一次老师从同学们整理的课堂笔记中选了儿本当作范本贴在墙上展示,郑钦文的笔记因为字迹工整、记录详细也在其中。不过也有同学指出郑钦文笔记中有所遗漏,郑钦文虚心接受了意见,把笔记带回家重新进行了补充。

“从这些小事上可以看出,郑钦文从小就显示出做事认真,对自己要求严格的性格,这应该也是她后来在赛场上成功的原因之一吧。”占老师说。

郑建坪表示:“在知音小学的一年半,是郑钦文人生一段极其宝贵的经历。虽然她一直在海外打比赛,但时常谈起在这里学习的事情,特别是诸位老师对她的鼓励和教诲,她至今念念不忘。可以说,老师们当年的鼓励在她心中埋下了一颗发奋努力的种子,影响了她的人生。”

多年来,知音小学与附近的武汉市体育运动学校、武汉市乒乓球运动管理中心、武汉市少儿体校等单位保持紧密合作关系,近百名小队员在学校各个班级之中学习文化课。学校所在的汉阳区则扎实推进全民运动健身模范区创建,持续深化体教融合发展,不断强化青少年运动员培养输送体系,为国家和省市输送了一大批优秀的体育后备人才。当天,郑钦文父母还参加了市教育局与汉阳区政府举办的座谈会,与会各方就体教融合相关问题进行了探讨。据了解,由郑钦文父亲主理的武汉旗胜金满贯网球学校日前已正式挂牌,目前正在紧张地筹备阶段。市体育局、汉阳区等相关单位表示,将积极借鉴郑钦文成长过程中的宝贵经验,全力支持网球学校工作的开展。

郑钦文本人目前正在迪拜参加WTA1000级别的大奖赛。(长江日报记者张琳)

扫描二维码
看精彩视频