

春暖花开动起来

多项焦点赛事本月将在汉举办

长江日报讯(记者张琳)春节刚过完,江城武汉正在迎来春暖花开的美好时节。本月内,女篮世界杯预选赛、女足亚冠联赛、武汉马拉松、中超联赛武汉主场比赛等焦点赛事将先后在汉举办,体育运动热潮将席卷全城。

中超联赛武汉三镇主场赛事开启

2026赛季中超足球联赛将于3月6日拉开帷幕。3月8日19时,武汉三镇队将在主场武汉体育中心开启新赛季中超首场比赛,对手是“老冤家”北京国安队。根据赛程,3月13日,武汉三镇将继续坐镇主场武汉体育中心,迎战新赛季第二个对手大连英博队。

值得注意的是,2026赛季,武汉三镇俱乐部在冬季转会窗积极投入,完成了教练团队组建与外援阵容升级,大批履历和实力不俗的球员到来,令人对球队新赛季的表现充满期待。特别是球队在开局前五轮的表现,将对整个赛季的走势产生决定性影响。

女篮世界杯预选赛武汉赛区开赛

3月11日至17日,2026年国际篮联女篮世界杯预选赛武汉赛区的比赛将在武汉体育中心体育馆举行。届时,新老交替的中国女篮将坐镇主场,先后迎战马里、比利时、南苏丹、捷克、巴西等队,争夺直通德国柏林世界杯的门票。

本次赛事不仅是武汉女篮冲击世界杯的关键战役,也是武汉继成功举办2019年男篮世界

杯后,再次承办国际顶级篮球赛事,将进一步点燃市民的篮球热情,展现武汉卓越的大型赛事组织能力与浓厚的体育氛围。为方便球迷观赛,中国女篮的所有比赛场次均安排在比赛当天的19时30分黄金时段。

武汉马拉松3月22日鸣枪开跑

3月22日7时30分,2026武汉马拉松将准时开跑。今年汉马赛事设全程、半程两个项目,参赛总规模为3万人,汉马赛道首次实现武汉中心城区全覆盖,全马终点调整至青山江滩。

2026汉马吸引了全球69个国家和地区的跑者参与,报名人数也创新高。届时,汉马比赛将串联起城市地标与樱花景致,打造体育与文旅融合的城市名片,成为武汉全民参与的体育盛会。

女足亚冠联赛武汉上演中韩对决

3月29日,2025/26赛季女足亚冠联赛1/4决赛将在汉口文体中心进行,上届冠军武汉车谷江大女足主场迎战韩国水原FC女足。此项赛事采用单场淘汰制,武汉女足将以主场之利冲击亚冠卫冕之路。

新赛季,武汉女足变化颇大,从教练团队到主力阵容都有调整,球队的主场也将从塔子湖足球训练基地搬到武汉体育中心。但不管有多大变化,作为亚洲女子足坛顶级俱乐部赛事,本场对决都将汇聚中韩女足精英,是湖北武汉足球年度重磅国际赛事,备受全球球迷关注。

资深教练为汉马大众跑友支招:
不妨把汉马当成一次
“武汉旅游+”来体验

2026武汉马拉松将于3月22日鸣枪开跑,如何科学训练、调整状态、安全完赛,成为参赛者最关心的问题。为此,长江日报记者特意请武汉路跑协会教练廖汶(抖音号:阿文教练)为广大跑者支招。

廖汶拥有上百场全马参赛经历,线下拥有2000多名学员。去年12月,武汉路跑协会主办的“雷打不动”冬训季开启,廖汶出任了该冬训季的主教练。3个月来,他结合自身丰富参赛与执教经验,帮助不少跑者有效提升了自身能力。

“训练计划要因因人而异,选手可以根据自己的水平和能力,适当调整训练量。随时关注自己的身体健康状况,不要勉强。”他提醒说。

一、训练:因人而异,减量不减质

1. 新手跑者:夯实基础,稳步推进

对于刚中签、缺乏系统训练的跑者,最后一两周是关键冲刺期。廖汶教练建议保持频次、增加跑量:每周跑步3-4次,每次50-70分钟,周跑量稳定在50公里左右,避免“三天打鱼两天晒网”。

可安排两次长距离拉练:本周和下周各安排一次周末长距离拉练,时长控制在2-2.5小时,距离约20公里,且训练时间尽量与比赛时间一致,模拟实战。

力量补充:每周进行2次轻量力量训练,如深蹲等,采用“少量多次”原则,避免大重量和高强度,防止受伤。

2. 资深跑者:主动减量,避免受伤

对于拥有两年以上跑龄、三次以上全马经历的资深跑者,经过冬训的高强度积累,最后阶段应主动“降频减量”。

核心原则:减少训练量和强度,让身体从疲劳中恢复,避免因过度训练导致伤病,影响比赛发挥。

二、心态:平和参赛,享受过程

1. 大众跑者:放下包袱,重在参与

首次参赛的跑者容易因中

杯后,再次承办国际顶级篮球赛事,将进一步点燃市民的篮球热情,展现武汉卓越的大型赛事组织能力与浓厚的体育氛围。为方便球迷观赛,中国女篮的所有比赛场次均安排在比赛当天的19时30分黄金时段。

武汉马拉松3月22日鸣枪开跑

3月22日7时30分,2026武汉马拉松将准时开跑。今年汉马赛事设全程、半程两个项目,参赛总规模为3万人,汉马赛道首次实现武汉中心城区全覆盖,全马终点调整至青山江滩。

2026汉马吸引了全球69个国家和地区的跑者参与,报名人数也创新高。届时,汉马比赛将串联起城市地标与樱花景致,打造体育与文旅融合的城市名片,成为武汉全民参与的体育盛会。

新赛季,武汉女足变化颇大,从教练团队到主力阵容都有调整,球队的主场也将从塔子湖足球训练基地搬到武汉体育中心。但不管有多大变化,作为亚洲女子足坛顶级俱乐部赛事,本场对决都将汇聚中韩女足精英,是湖北武汉足球年度重磅国际赛事,备受全球球迷关注。

“训练计划要因因人而异,选手可以根据自己的水平和能力,适当调整训练量。随时关注自己的身体健康状况,不要勉强。”他提醒说。

对于追求个人最好成绩(PB)的精英跑者,心态调整同样关键。需保证充足睡眠、合理饮食,将身体和心理都调整到最佳状态,专注于比赛节奏而非外界干扰。

三、赛中策略:合理分配,科学补给

1. 体能分配:前慢后稳,拒绝崩盘

汉马赛道前9-16公里有两座大桥,坡度较大,是体能消耗的关键节点。前半程控速:前10公里有意识地降低配速,保留体能,避免被现场氛围带快节奏。

后半程发力:只有在前半程节省体力,才能保证30公里赛程后仍有充沛体能,避免因过早透支导致跑崩。

2. 补给策略:提前规划,少量多次

赛前补给:开跑前半小时,补充盐丸、能量胶及电解质饮料,预留消化时间。

赛中补给:前30公里在每个补给站都进行补给,30公里后逐渐减少补给次数,遵循“前多后少”的原则,避免等到身体发出警报再补充,那就为时过晚。

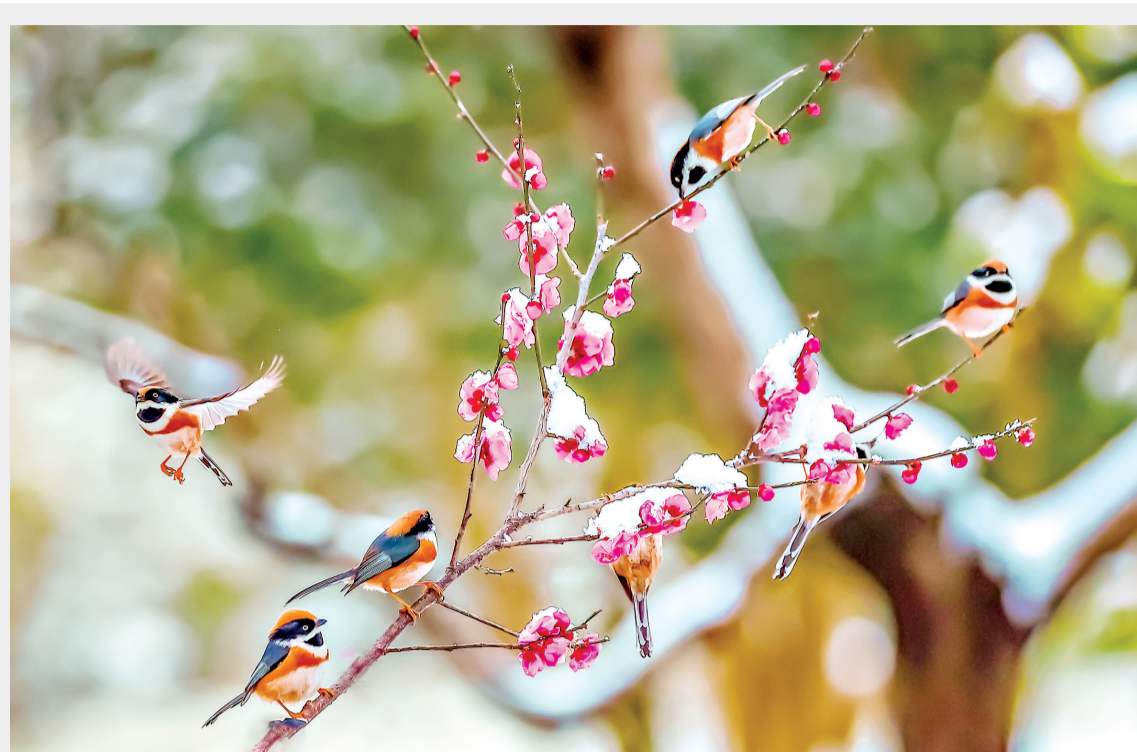
3. 应对不适:小步慢跑,拒绝骤停

遇到岔气、抽筋等身体不适时,切勿突然停下。应降低配速,小步慢跑通过,若停下再重新启动,往往会彻底失去完赛动力。

四、赛前准备:细节决定成败

比赛当天,跑友们需轻装上阵,穿着经过磨合的舒适装备,避免穿新鞋、新袜带来的不适。可以选择一些色彩鲜艳、面料轻薄透气的衣服,以吸引沿途摄影师的关注。同时,提前熟悉赛道补给点分布,合理规划饮水和能量补充节奏,以最从容的姿态奔跑在汉马赛道上。

(长江日报记者张琳)



一等奖作品:《大寒之日,山雀登上红梅枝头》(组照之一)。

作者:李一鸣

大众冰雪季
梅花主题摄影竞赛落幕

长江日报讯(记者陆涛 通讯员袁仪)冬雪染江城,寒梅吐暗香。武汉大众冰雪季梅花主题摄影竞赛日前结束,60余幅(组)作品分获一、二、三等奖及优秀奖。春节期间,全部获奖作品已在东湖梅园展出,为江城市民带来一份梅香与光影交织的新春文化暖意。

本次竞赛以“踏雪寻梅”为主题,从1月8日启动,至2月8日完成线上征集,共吸引了数百名专业摄影师、摄影爱好者及市民踊跃投稿参赛。大家聚焦武汉三镇街头巷尾、景区郊野公园的梅花景致,精心构思,巧妙捕捉,共收到投稿作品近2000幅。

为保证作品质量,本次竞赛特邀湖北省摄影家协会专家与媒体高级摄影记者组成专业评审小组,对所有投稿作品进行严格遴选,最终评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖5名、优秀奖56名。

专业评审小组成员、湖北省摄影家协会主席团成员兼副秘书长金思柳表示,武汉市民和广大摄影爱好者参与大众冰雪季梅花主题摄影竞赛的热情很高,参赛作品数量多,巧妙搭配了冰雪景观、城市地标、体育锻炼、赏梅趣事等场景,定格了武汉冬季独有的城市韵味。“一等奖作品《大寒之日,山雀登上红梅枝头》是一组作品,摄影师以敏锐的视觉捕捉拍摄了多只红头长尾山雀栖落红梅枝头的精彩瞬间,寒风中傲雪绽放的红梅,映衬着红头长尾山雀轻盈矫健的身影,虬枝的冷峭、梅瓣的暖绯、雀羽的灰调,在虚化的灰绿背景中交织成和谐的视觉乐章。镜头既定格了生灵相聚的热烈,也留存了独处的静谧,在动静相生、疏密有致间,铺陈出冬日将尽、春光初萌的细腻诗行,宛如一阙献给早春的视觉俳句。”

记者日前在东湖梅园梅文化展馆现场看到,展出的60余幅获奖摄影作品正是此次竞赛的精品力作。这些作品以梅为媒,以影为桥,将摄影艺术与自然景观、城市人文、冰雪文化相融合,有的捕捉了寒梅傲雪的清绝姿态,有的定格了市民赏梅的温情瞬间,梅景入镜、镜映梅香,与东湖梅园里的红梅、白梅、粉梅交相辉映,共同勾勒出一幅独具江城韵味的迎春画卷。



二等奖作品:《红梅喜迎瑞雪来》。

作者:金成钢



上图:二等奖作品:《雪中梅》(组照之一)。

作者:徐艳艳

左图:三等奖作品:《黄鹂迎雪梅花香》。

作者:王佳旭

大众冰雪季梅花摄影竞赛
优秀作品名单

一等奖(1名)

《大寒之日,山雀登上红梅枝头》(组照)

作者:李一鸣

二等奖(2名)

1.《红梅喜迎瑞雪来》

作者:金成钢

2.《雪中梅》(组照)

作者:徐艳艳

三等奖(5名)

1.《黄鹂迎雪梅花香》

作者:王佳旭

2.《梅香高铁春潮来》

作者:蒙晓东

3.《春意竹叶海》(组照)

作者:张斌

4.《梅坡盛韵》

作者:曹军

5.《梅园雪韵》

作者:秦炎

中超新赛季来了
武汉三镇队
本周日“重装上阵”

3月2日,武汉三镇足球俱乐部以“心中有梦,眼里有光”为主题,在训练基地举行了中超新赛季出征仪式。本周日,武汉三镇队将在2026年中超联赛首轮较量中坐镇主场武汉体育中心,迎战北京国安队。

两期“冬训”给足备战时间

过去的2025赛季,武汉三镇队犹如坐了一趟“过山车”。从葡萄牙籍主教练马丁斯率队1平4负的惨淡开局,到少帅邓卓翔火线上任后的高开低走……最终,武汉三镇队惊险地完成保级重任,将中超的名额再次留在武汉。

新年伊始,武汉三镇俱乐部迅速签下了墨西哥籍新帅本杰明·莫拉,这无疑是在向外界传递一种信心,在2026年,武汉三镇队将以全新的姿态出现在中超舞台上。

相比于首次离开葡萄牙本土出国执教的马丁斯,墨西哥籍主教练莫拉更像是一个“游子”,有着在异国执教的丰富履历。他不仅曾在北美的墨西哥和加拿大执教,更有着在亚洲闯荡的经历。

执教马来西亚柔佛山队期间,莫拉曾率队多次赢得马来西亚超级联赛、杯赛及超级杯冠军,并带领球队历史性闯入亚冠联赛淘汰赛阶段,这无疑是最为打动武汉三镇俱乐部的方面。

与2025赛季匆匆忙忙在广东江门开展冬训不同,武汉三镇俱乐部对于2026赛季的备战更有规划。

在官宣新主帅两天后,1月4日,武汉三镇队便全体开赴昆明,开始在高原进行体能储备训练。“两期冬训,第一期在昆明,第二期在泰国,中间没有间歇。备战时间太紧了,我们必须提前计划,所以无论最终谁来执教,冬训计划是早就确定了的。”俱乐部负责人表示。

2026年冬训,武汉三镇俱乐部最大的特色是“青春风暴”。上赛季在中乙保级成功的武汉三镇B队与俱乐部一线队一同开赴昆明,一线队中来自武汉三镇俱乐部各梯队的优秀球员有十余人,年龄最小的徐正鹏在2025年第十五届全运会上代表湖北U16男足获得亚军,而代表湖北U20男足夺得全运会金牌的熊继政、王康、余田乐则有希望在新赛季出现在一线队阵容中。“其实我并不太在意球员的年龄大小或者资历深浅,在我这里,只要表现不错,有出色发挥,我肯定会起用。”莫拉说道。

根据计划,第一阶段在昆明的训练以体能储备为主,而在抵达泰国后,随着内、外援的逐步引进与集结,武汉三镇队开始转入技战术演练和主力阵容的构建与磨合。莫拉在冬训结束时说:“球队变化非常大,球员们的身体、个人技术、技战术能力以及精神属性等都有提升。球员逐步熟悉了新的技战术打法,我与球员之间建立了足够的信任,我需要球员们在场上表现出强烈的求胜欲望,而且团队协作精神也要更为紧密。”

加大引援力度提升整体战斗力

众所周知,中超拼外援。曾经,由马尔康、斯坦丘、戴维斯等人组成的三镇“洋枪队”令中超诸强闻之侧目,也帮助武汉三镇队在2022赛季以新军之姿拿下了湖北武汉职业足球史上的首个中超冠军。

但近几个赛季随着强力外援逐渐离开,武汉三镇队的战绩明显下滑,开始为保级而战。“这两个赛季我们在外援引进上的力度不够,球队在中超保级战中步履维艰。新赛季我们要改变这种局面,必须在外援引进上加大投入。”俱乐部负责人表示。2025赛季结束后,武汉三镇队在5名外援中仅留下了巴西后卫绍尔,再加上任航、邓涵文等一些高薪内援离开,俱乐部在资金方面有了更多空间。

2月28日,高中锋卡迪斯飞抵武汉,这名身高1米90的委内瑞拉国脚曾效力于葡超豪门本菲卡。2022年,卡迪斯在葡超效力马利康队出场80次,攻入28球并送出5次助攻。过去两年,卡迪斯转战墨西哥联赛,同样有着不俗表现。毫无疑问,这名高中锋将是武汉三镇队新赛季攻击线的重要角色。

而在赛季前的热身赛上,来自法国海外省瓜德罗普籍球员贝维斯有着亮眼的发挥,这位边路球员曾在法国克莱丹枫足球学院接受训练,与姆巴佩做过两年室友。边路突破是贝维斯的拿手好戏,他也将与绍尔、卡迪斯组成武汉三镇队新的前场“三叉戟”。

防守方面,喀麦隆国脚亚姆卡姆的加盟为球队带来了更多信心。2021年,亚姆卡姆登陆欧洲,在塞尔维亚尼什工人队效力142场,是球队的后防主力与场上队长。新赛季,亚姆卡姆将顶替韩国外援朴志洙出现在武汉三镇队中后卫的位置上。

后腰位置曾是武汉三镇队上赛季的短板,而5名外援中身价最高的巴西球员阿德里亚诺将作为武汉三镇队撑起这片天地。阿德里亚诺曾效力于巴西劲旅克鲁塞罗队,后登陆葡超圣克拉拉队,成为球队中场主力。他的到来,将有效提升球队中场竞争力,为防线筑起坚实屏障。

重点打造“外援军团”,兼顾提升俱乐部青训小将,这样的战略让武汉三镇队在内外援引进中得以“轻装上阵”,门将方镜淇、左边后卫李申圆以及武汉籍右边后卫明天,都是有丰富中超经验的球员,属于“精准打击”。

新的主教练、新的球队班底,经历了近两个月的冬训备战,一支全新的武汉三镇队即将在本周末登场亮相。在3月2日的出征仪式上,主教练莫拉表示将率领球队在新赛季里团结拼搏,捍卫荣耀,用实际行动回报荆楚球迷多年来的追随与支持。

(长江日报记者马万勇)