



## 疫情期间 体育明星宅家都干啥？

新冠肺炎疫情如今正在全球肆虐，这段特殊的日子，全球的体育比赛相继按下了“暂停键”。没有比赛的时光，运动员们除了完成日常的训练外，更多都是宅在房间里默默等待，不过他们可都有自己打发时间的高招。 □江锐 整理



### 中国： 王霜楼顶磨炼球技

上个月，当队友们都在澳大利亚征战女足奥运会预选赛时，武汉姑娘王霜则独自一人戴着口罩在楼顶磨炼球技。虽然楼顶空间有限，但王霜坚持完成了对墙踢球、盘带以及颠球等诸多方面的练习，她也希望用这样的方式来保持自己的竞技状态。

不久前，郭艾伦在社交媒体上发布了一张电视屏幕的照片，并表示：“疫情没有结束呢，大家尽量还是要少出门，可以选择在家看剧啊，好久没看过电视剧该追一部了。”郭艾伦追看的电视剧正是他的好友演员李易峰主演的，而李易峰也留言叮嘱：“看完电视剧，出门训练的时候要戴好口罩。”

不能到场指导球队训练的北控队主教练马布里也和球队教练组及工作人员保持密切联系，除了为球队制定每日的训练计划之外，也会在家中观看球队训练的直播，实时观看球队战术配合，“远程遥控”球队训练，为球队指出问题，提出意见。

已经退役的体操选手杨威、杨云这段时间非常忙碌，足不出户的他们，选择在家里开设了家庭亲子运动课。首先，杨威和杨云比起了倒立，最终杨威胜出，随后两人还带着儿子做各种颇有难度的体操动作，双胞胎女儿则把床铺当蹦蹦床弹跳。杨威调侃，“三连座送给大家，把病毒都压住。”

在疫情最严重的一段时间，人们的日常生活多少都受到了一定的影响，理发就是其中一个难题，不少人选择自己或由家人帮忙理发。广东男篮日前就发文：“封闭训练期间，理发成为队员们的一大难题。‘赵托尼’技多不压身，亲自操刀为队友设计发型。”这说的就是球队控卫赵睿，多才多艺的他就在帮助队友王薪凯剪头发。

新疆男篮的可兰白克是名副其实的帅哥，“最近因为疫情，我们每天都在训练，说真的挺累的，一直在俱乐部没出门了，除了训练就是蒸桑拿，泡冷热水池恢复。在房间除了和队友聊天、各种游戏互动外，开始闲了看看书。我堂姐正好是社会科学院研究民族文学的，之前去北京送了我很多书，让我了解相关知识！毕竟从小出来太早了。”可兰白克在社交媒体上发文表示。

### 欧洲： 俱乐部监督“上网课”

欧洲足球赛事停摆，被迫宅家的球星们却不能放松，必须在俱乐部监督下进行训练，以保持身体状态。

马德里的西甲球队莱加内斯上周在俱乐部总经理检测呈阳性后暂停了训练。该队体能教练波尔·略伦特站在客厅里，背景是全家福，开始了当天的网课。他用作为负重的弹力带、大水瓶和一把椅子，开始演示球员在家里必须做的运动。直播通过应用程序在网上播出，并开放给任何想参与的人。

皇马队长拉莫斯发布了在家中训练的视频，巴塞罗那则展示了门将特尔施特根在后院跳绳和做其他训练。巴萨方面表示，给球员提供了个性化的训练指南，并正在远程监控他们，“教练将与球员保持不断的联系，以监督训练。目前的训练计划安排了未来七天的内容，后续还将持续更新，直至重返集体训练。”

梅西在社交媒体发布消息表示：“这是个特殊的时刻，我们必须遵循卫生和公共部门的所有建议。这是我们能够有效抗击它的唯一途径。是时候负起责任，呆在家里了。我们希望能扭转这种局面，越快越好。”

奥多伊上周检测呈阳性后，切尔西成为被隔离的球队之一，该俱乐部发布了前锋亚伯拉罕在动感单车上锻炼的视频，地点显然是在家里。英格兰其他未被隔离的俱乐部正在按照正常日程训练，等待英超联盟和英国政府的更多声明。不过，曼联训练场进行了一些限制，特别是在一线队区域。

### NBA： 最努力的还是詹姆斯

随着爵士的戈贝尔、米切尔相继确诊新冠病毒，NBA也进入了至少一个月的停摆期。那么这些无球可打的球星在家都能干什么呢？下面我们就探个究竟！

先来看东契奇，众所周知，“东皇”是一个十足的游戏迷，平时没比赛的时候就喜欢独自宅在家中打游戏。这次因为新冠疫情也让东契奇更加名正言顺起来，不过他的女友可不买账，看到自己因为男友沉迷游戏而冷落自己，她也只能通过社交媒体发牢骚。这也让很多网友纷纷吐槽：游戏重要还是女友重要？

不过，也有球员是被逼着打游戏的。老鹰的大当家特雷·杨因为实在没去处了，毕竟外面病毒肆虐，训练、闲逛根本不用考虑了。于是特雷·杨也只能在家打开电脑，玩起2K。但没玩一会，他就通过推特感慨了：这是逼我打游戏啊！不过没过多久，他就无语了，“游戏里的我投篮怎么这么菜啊，我可是神射手啊！”

来自魔术的泰伦斯·罗斯也许是个另类，他不喜欢打游戏，他是通往视频直播进行自嗨当网红，也许是大无聊了，罗斯甚至让网友们给他推荐好的电影和电视节目。

相比较大部分球员利用停摆的空档找娱乐进行消遣，詹姆斯可以说是很多职业球员的榜样。即使整个联赛暂停了，老詹仍然找到通往训练室的途径，并请他的教练员帮助他训练。可见詹皇之前取得的成就不是随随便便得到的，这和他对自己的严格要求密不可分。