# 新赛季中超联赛赛程正式公布

**本报讯**（记者 刘超峰）1月7日，中国足协公布了2020赛季中超联赛的赛程。新赛季中超第一轮的比赛时间为2月22和23日，最后一轮的比赛时间是10月31日。和上赛季相比，首轮比赛提前一周开始。

根据足协公布赛程日历显示，2020赛季的中超将在欧洲杯和东京奥运会期间照常进行，这将导致部分外援回国参赛。

之所以如此安排，主要原因是为了配合国家队参加2022年世界杯预选赛。国际足联赛历显示，中国队将分别在3月26日、3月31日、6月4日、6月9日进行4场40强赛下半程的比赛。待到40强赛结束后，卡塔尔世预赛亚洲区第3阶段也就是12强赛将于9月开踢。其中当月的国际比赛日周期为9月1日至8日；10月的国际比赛日周期为10月5日至13日；11月的国际比赛日周期为11月9日至17日。

这也意味着，新赛季将有4个间歇期，分别是：3月末、5月末、8月末与9月末，至于安排联赛于10月31日落幕，也是为了让国家队专注于11月的12强赛，当然前提是中国队能够跻身12强赛。值得注意的是，新赛季中超只有在9月下旬第25轮与第26轮“一周双赛”；冬季转会窗将覆盖前两轮中超的比赛；足协杯决赛首回合将在11月21日开战，次回合将在12月5日。

虽然相比上赛季，联赛只是提前了一周开始，但是因为在此之前还有一个春节假期。所以，留给各俱乐部的准备工作时间确实不多了。足协赛程的公布，让各支俱乐部措手不及，必须在时间相当紧凑的情况下完成各项工作。

目前，建业队正在昆明进行紧张冬训，得知新赛季赛程出炉之后，主帅王宝山向记者说道：今年的赛程确实紧凑，联赛开始得早，留给我们仅有六周的准备时间。由于足协才公布了最新的中超比赛政策，对相关要求重新做了规定。这也直接导致各支中超球队新赛季的工作计划，特别是内外援的引援工作等滞后，冬季转会窗口刚刚开启，足协的新政策在很大程度上影响了各俱乐部的工作。但新政是每个俱乐部都要遇到这种情况，因此我们在加紧备战的同时，必须完善其他方面的工作，以最佳的竞技状态做好联赛的各项备战任务。

# 多拉多：用最好竞技状态回报关心我的人

7日，正在昆明红塔基地集训的河南建业队迎来了首位回归的外援：巴西前锋多拉多。隔了整整一个赛季再次回到队中的多拉多非常兴奋，也对新赛季充满期待：“我是这个团队的一员，非常高兴能重新回来，我会通过更充分的准备，为球队做出更大贡献，回报所有关心、支持我的人。”

多拉多是上赛季建业队压哨引入的一名强力前锋，联赛首轮建业主场同大连一方的比赛，“时差还没倒过来”的多拉多即首发出场并为球队打入赛季首粒进球，但下半场在一次拼抢中被对方防守球员秦升侵犯导致胫骨骨折，宣告赛季报销，建业队也由此开启了艰难模式。

在郑州完成手术之后，多拉多即返回巴西康复治疗，在完全康复之后，建业将多拉多租借到巴甲帕尔梅拉斯队，以保持状态。在帕尔梅拉斯期间，多拉多虽然上场机会不多，但身体状况和竞技状态恢复良好。回归后的多拉多说自己在巴西期间也始终关注着建业队在联赛中的表现，并为球队取得的成绩而高兴。而作为主教练，王宝山也一直牵挂着多拉多的情况，去年联赛一结束，王宝山就飞抵巴西，与他进行了面对面的交流。在确定了多拉多身体状况已经完全没有问题之后，即和他敲定了归队日期。

按照原计划，多拉多应该5日就抵达昆明，但因为工作签证的原因不得不在香港滞留了两天，在完成相关手续后，6日深夜，他方才抵达球队在昆明的驻地。

尽管刚刚经历了长途飞行，但7日一大早多拉多还是准时和队友一起出现在训练场上，训练前，王宝山还特意召集全队一起，为多拉多举行了一个简短的欢迎仪式。“非常高兴重新回到球队，我会全身心地投入到训练中，经过更充分的准备，在联赛中展现出最好的状态，为球队做出贡献。”多拉多说。他还特别感谢了在他受伤期间关心、支持他的人：“我会用更出色的表现回报大家。”

7日的训练依然是以体能训练为主，刚刚归队的多拉多也非常努力地投入到训练中，不过毕竟还处于身体疲劳期，他并没有全部完成训练内容，下午更是在进行了一段时间的有球训练后就独自去了健身房进行力量训练。“他的恢复情况没什么问题，但巴甲联赛去年12月8日就结束了，算起来也一个月没有系统训练了，加上刚刚飞了那么长时间，刚开始还是悠着点儿，慢慢来。”王宝山说。

正如多拉多本人所言，相比去年的仓促上阵，他今年有更充裕的时间参加全队的训练，和队友磨合。而在今年联赛中，多拉多和卡兰加这对锋线上的“巴西双煞”将会擦出怎样的火花，也格外让人期待。

郑报全媒体记者 郭韬略 刘超峰 昆明 文/图

# 支援国足 区楚良暂别建业

**本报讯**（记者 刘超峰）随着李铁上任国家队主帅并在广州开始集训，教练组其他组成人员也浮出水面。昨天，记者从建业足球俱乐部获悉，建业副总经理兼技术总监区楚良出任国家队守门员教练。作为守门员教练，区楚良的执教经验非常丰富，高洪波、卡马乔、傅博、佩兰担任国家队主教练时他都是守门员教练，这次也算是重新回归。

在球员时期，区楚良先后效力于广东宏远、上海申花、云南红塔和重庆力帆队，担任主力门将。退役后，区楚良先后担任国青、国奥的助教，辅佐克劳琛和杜伊，2007年又进入国家队担任助教，辅佐福拉多。2012年，区楚良加盟河南建业俱乐部，担任守门员教练，同年年底，区楚良正式出任广东日之泉俱乐部总经理。2016年年初，高洪波成为国家队主帅后，区楚良又出任助理教练。里皮取代高洪波之后，区楚良也从国家队淡出，回到建业效力。

李铁的助教团队阵容非常强大，除区楚良之外，郑斌、庞利、忻峰和孙明悍都曾跟李铁有过合作。团队中还包括两名外教担任体能教练，分别是阿德里安·兰姆和德里克·麦卡锡，这两人此前曾在U18国青队工作过，当时辅佐成耀东。

# 建业高原冬训开始逐渐加量

昨天，随着中超赛程正式出炉，建业的高原冬训计划也开始逐渐加量，上午体能训练，下午有球训练，一日两练加上健身房训练让队员直喊太累，体能稍差的路尧、隋东陆等更是气喘吁吁勉强完成训练任务。“时间不等人啊，现在开始必须逐渐加量，比如我们上午的五组折返跑训练强度，基本上已经达到平常比赛时的95%。接下来我们还必须加强体能训练，比赛还要推迟到22日左右，届时通过比赛检验我们的训练效果。”

在昨天的训练中，建业的阵营中又多了三位新面孔。其中外援多拉多的重新回归，成为第一个参加训练的外援，为此，训练之前主帅王宝山特意让多拉多给全队送上几分钟温情发言，也算是送给全队的“见面礼”。

除了多拉多之外，建业一线队迎来了一个年轻的新面孔，建业预备队的U21门将史成龙升至一队训练，而建业原第三门将温智翔因合同到期离开。史成龙是预备队的一号门将，根据足协政策，新赛季每个球队需要在一线队报名3个U21青训球员，不出意外的话，史成龙有望和韩东、王一凡一同入选新赛季一线队阵容。

另外一个新面孔则是来自北京人和的试训球员罗歆，也是王宝山在人和带队时曾经带过的队员，身体条件不错，在后卫线上的多面手，既能打中卫又可打边后卫。

昨天的全天训练中，除了刚刚回归的多拉多以及试训球员罗歆，正在恢复的冯卓毅和杨阔之外，其余队员全部参加了全天的合练，尤其是上午的体能训练折返跑更让队员叫苦不迭，不过体能较好的周定洋等队员还是轻松完成了训练任务，体能较差的路尧、隋东陆也在教练的鼓励下完成了训练。训练后王宝山特意关照路尧，给他继续加练五圈慢跑。

谈到即将一周的训练成果，王宝山说道：“去年的联赛结束得晚，今年联赛又会提前开赛，备战期大大缩减，所以计划也不得不调整，就只能结合球进行体能训练。目前除了外援，队员基本上都到齐了，大家在逐渐进入状态，训练热情也很高，可以说正在按照计划顺利推进。”

本报昆明专电 记者 刘超峰

## 东京奥运会资格赛

# 中国男排“开门红”

**本报讯**（记者 陈凯）昨晚，东京奥运会男排亚洲区资格赛在江门展开了小组赛首轮争夺，在其中的一场焦点之战中，东道主中国男排3:0“零封”哈萨克斯坦男排，迎来“开门红”。

首局比赛，中国男排开局打得有些拘谨，以8:6领先进入第一次技术暂停，此后江川强攻得手、陈龙海发球得分，哈萨克斯坦男排则连续出现失误，中国男排随即拉开比分，并以25:19拿下首局；进入第二局，中国男排延续良好的进攻势头，尤其是江川的大力跳发球给对手造成很大威胁，25:14，中国男排再下一城；第三局比赛，中国男排再接再厉以16:8领先进入第二次技术暂停，此后，失误有些增多被对手将比分追至13:18，随后的比赛，江川的强攻帮助中国男排稳住阵脚，25:18，中国男排拿下第三局的同时，以大比分3:0战胜哈萨克斯坦男排，迎来本次比赛“开门红”。

# 意甲：C罗戴帽助尤文大胜

本轮意甲，C罗（左图）和卢卡库（右图）表现出色 新华社发

**新华社罗马1月6日电** 意甲联赛6日结束18轮的全部比赛，尤文图斯主场4:0大胜卡利亚里，C罗上演帽子戏法。国际米兰客场3:1战胜劲旅那不勒斯，自1997年之后首次在那不勒斯主场圣保罗球场赢球。

在主场迎战卡利亚里的比赛中，尤文图斯花了很长的时间才打破僵局，上半场卡利亚里门将奥尔森发挥不错，数次阻挡尤文的射门。易边再战，趁客队防守队员的懈怠之机，C罗门前取得突破，小角度射门得分，这是他首次在连续5场意甲比赛中取得进球。第66分钟，迪巴拉禁区内被绊倒造点，C罗主罚命中，扩大领先优势。连失两球的卡利亚里在比赛尾声时进一步溃散，第79分钟，C罗助攻，伊瓜因低射破门。3分钟后，C罗再次门前小角度破门，在新年首战中完成戴帽，助尤文4:0大胜卡利亚里。

尤文率先取胜给并列榜首的国米带来一定压力，那不勒斯方面则因伤缺少库利巴利和梅尔滕斯等人。国米客场挑战那不勒斯的比赛中，双方一开始就进入了快攻的状态，频繁在对手门前制造险情，第15分钟，国米凭借卢卡库的一粒精彩推射率先打破僵局。第33分钟，卢卡库接布罗佐维奇的直传球，禁区内劲射再度破门，助“蓝黑军团”2:0领先。上半场尾声，在国米门前数次打出有威胁射门的因西涅终于取得进球，为那不勒斯扳回一分。下半时比赛依旧精彩纷呈，第62分钟，那不勒斯后卫马诺拉斯门前解围失误，劳塔罗跟进破门得分，最终国米3:1取得胜利。

亚特兰大继上一轮5:0大胜AC米兰以后，当日在主场迎战帕尔马的比赛中再次5:0狂扫对手。

AC米兰主场0:0闷平桑普多利亚，伊布拉希莫维奇在本场比赛中替补上场，迎来回归米兰后的首秀。

另外两场比赛中，博洛尼亚主场1:1战平佛罗伦萨，莱切主场0:1负于乌迪内斯。

# 河南老年体育开创新局面

**本报讯**（记者 陈凯）2020年，河南省老年体育工作将从强化组织建设、场地建设、活动开展等方面入手，推进我省老年体育健身普及化、常态化、规模化，注重选拔组织备战第四届全国老健会，不断掀起全省老年健身浪潮，努力开创新时代河南省老年体育工作新局面，这是记者从日前于郑州召开的2020年河南省老年体育工作会议上获得的消息。

今年，我省将继续突出“沿黄一条带、京广一条线、郑州为中心、辐射其他片”规划建设导向，加大老年健身场地建设工作力度，围绕“当年项目抓建设、往年项目抓清零、未来项目抓储备”的思想，把老年健身场地建设主动融入全省美丽乡村建设、扶贫攻坚工程、百城提质工程等中心工作，积极服务健康中国行动和体育强国建设。

丰富多彩的健身项目，是我省老年体育的一大亮点。今年，我省要让好的老年健身项目走得出去、请得进来，拓宽交流渠道，进一步办好河南省老年人广场舞大赛、河南省老年人文体优秀节目大赛、全国老年人太极拳邀请赛、河南省公仆杯乒乓球赛等特色、品牌活动。

# 迈进新十年 中国马拉松跑向何方？

新年伊始，第18届厦门马拉松5日鸣枪起跑，拉开了一整年马拉松赛事的帷幕，也意味着中国马拉松运动迈进了“2020”时代。

经历十年，尤其是近五年的“井喷式”发展，马拉松在中国从小众走向大众。“跑马”，已成无数中国人追求健康生活的新方式，对经济社会发生着越来越多的影响。跨进新十年的中国马拉松运动，将跑向何方？

## 未来十年：马拉松还能热下去吗？

中国田协数据显示，2014年~2018年五年间，中国马拉松赛事数量翻了40倍。“初步统计，2019年全国800人以上规模赛事达1900场，参与人次720万。”中国田协副秘书长、国家体育总局田管中心社会活动部主任水涛介绍。

2018年出台的《马拉松运动产业发展规划》预计，2020年全国马拉松赛事场次（800人以上规模）将达到1900场，参赛人数超1000万人次，产业规模达1200亿元。“其中一些指标在2019年已提前实现。”水涛说。

曾连续13年执裁“北马”的外交学院体育部主任、国际级田径裁判王莉副教授认为，马拉松热潮背后有着鲜明的时代烙印。“经济水平提高了，人们越来越重视健康。马拉松参与性强、社交化、门槛低，其高性价比受到很多人青睐。”

中国田协新闻委员会委员、资深跑步媒体人陈远丁介绍，一个国家人均国内生产总值超越5000美元，会进入以马拉松为代表的全民路跑体育消费周期，也就是国际著名的“马拉松周期”。2011年，中国人均GDP超越5000美元，马拉松至此开启近十年的蓬勃发展。

未来能否继续热下去？众多业内人士的答案是肯定的。“虽然中国马拉松赛事数量大幅提升，但总量上仍不及美国和日本。考虑到中国的人口基数，仍有继续火爆的空间。”王莉表示。

## 无缘白金：离世界顶级还差多远？

2019年，世界田联公布了首批马拉松“白金标赛事”名单，中国的马拉松赛事未能入选。水涛表示，中国田协将支持有条件的赛事争取白金达标。而相比波士顿、伦敦、东京等世界顶级马拉松赛事，中国还差多远？

“其实在整个赛事组织、硬件设施等方面我们可能比国际上一些比赛更好。”水涛表示，“但要想达标白金，一个是世界顶级选手参赛，还有赛事服务、电视转播等方面都需要继续学习。”

水涛认为，目前最大的差距在于国际化程度。“20年前我去考察纽约马拉松，3万人的规模，其中1万纽约人，1万纽约以外的美国人，1万外国人。然而现在北马3万人的赛事，外籍选手报名只有500人。”

赛事数量的激增，使得马拉松专业管理和运营人才处于供不应求的状态。有专家认为，部分跑道上的乱象，与中国仍缺乏足够的专业运营管理人才不无关系。

水涛介绍，中国田协目前已和上海体育学院共建马拉松学院，共培养了赛事组织、医疗救护等各方面人才超过2000，下一步还将进一步加大人才培养力度。

“波士顿马拉松对选手的吸引力就在于上百年的文化积淀。中华文化源远流长，地域特色强烈，可塑性、可延伸性强，各地赛事都有形成自身特色的充分空间。”跑友胡东业说。

胡东业认为，中国马拉松高水平选手数量和成绩落后于亚洲高水平国家较多，人才培养体系未形成也将为发展带来隐忧。“如何形成商业化人才培养模式，将是未来的突破点。”

## 中国特色：如何发挥后发优势？

从1981年首届“北马”至今，中国马拉松已走过39年历程。相比欧美的百年发展史，中国的马拉松还处于“青年时期”，有后发优势。

水涛介绍，2019年中国马拉松发展的一大特点就是与科技结合，中国田协也在积极拥抱科技发展的新成果。“例如我们在试点开展赛时心率监测系统，通过大数据平台对跑者的身体状态进行检测，让跑步更加安全。”

“中国马拉松在科技运用、社交媒体化方面当之无愧是世界第一。赛事小程序很方便，人脸识别运用也较为常见，赛事直播越来越移动化。未来效率会越来越高，防作弊手段也会越来越强。”陈远丁表示。

中国的地方政府乐于支持举办马拉松赛事，视其为促进本地发展的机会。“马拉松办赛涉及城市的资源调配，无法脱离政府。而办好马拉松对城市形象的宣传，对全民健身战略的推动作用，也使得地方政府愿意进行适当投入。”

“中国的马拉松前景未来一定非常广阔。针对出现的问题，我们要及时去处理、去规范。发展国内市场同时，也要思考如何将中国的马拉松推广到国外，形成自己的特色。”王莉说。

新华社记者 肖世尧 付敏 颜之宏

# 郑州日报2019年换发新闻记者证人员名单公示

按照《国家新闻出版署关于2019年全国统一换发新闻记者证的通知》（国新出发[2019]39号）、《中共河南省委宣传部关于2019年全省统一换发新闻记者证的通知》要求，我单位已对申领新闻记者证人员的资格进行严格审核，现将我单位拟换新闻记者证人员名单公示如下：

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 安群英 | 李昆霞 | 马艺波 | 覃岩峰 | 许大桥 |
| 柴莹莹 | 李利强 | 毛　洁 | 谭文国 | 许艳霞 |
| 陈　锋 | 李　娜 | 聂春洁 | 唐　强 | 杨怀锁 |
| 陈　靖 | 李瑞蕊 | 聂　焱 | 汪　辉 | 杨丽萍 |
| 陈　凯 | 李晓光 | 潘　松 | 汪静文 | 于　淼 |
| 陈培营 | 李笑梅 | 潘　燕 | 王　红 | 张　立 |
| 陈　思 | 李　焱 | 裴其娟 | 王思俊 | 张　倩 |
| 成　燕 | 李　颖 | 秦　华 | 王微晶 | 张学臣 |
| 楚　丽 | 刘超峰 | 尚颖华 | 王文捷 | 张子明 |
| 党贺喜 | 刘春兰 | 石大东 | 王文霞 | 赵　彤 |
| 丁友明 | 刘国润 | 史治国 | 王　璇 | 赵文静 |
| 高宏宇 | 刘俊礼 | 宋　华 | 王一博 | 赵新蛟 |
| 高　凯 | 刘伟平 | 宋建巧 | 王译博 | 赵亚军 |
| 何秀娥 | 刘玉娟 | 宋　晔 | 王　治 | 郑　磊 |
| 侯爱敏 | 卢文军 | 孙　娟 | 王子亮 | 朱　华 |
| 黄永东 | 栾月琳 | 孙新峰 | 魏书杰 | 朱　文 |
| 孔　潇 | 罗金羽 | 孙志刚 | 武建玲 | 左丽慧 |
| | | | 向　莉 | |

公示期为2020年1月3日至2020年1月12日
省委宣传部传媒监管处监督举报电话：0371-65888851
郑州报业集团监督举报电话：0371-56568236