阜新篮校 把训练课搬到网上

□本报记者 李丹

“作为运动员，我们不能去一线战‘疫’，但我们有我们的阵地，守住它，别松懈，待到春暖花开，我们要吹响进攻的号角……”在中国篮协阜新篮球学校，记者看到了教练员写给运动员的信。而看到教练的动员令，因疫情不能返回学校训练的运动员们纷纷行动起来，在家主动进行各种体能训练，以图片和视频的方式向教练汇报训练情况。

中国篮协阜新篮球学校校长邹延霞介绍，阜新篮球学校的学员，很多都是家在外地，而运动员的训练有其特殊性，为避免学生长时间停训出现恢复体能困难、影响日后运动水平提升和发展等问题，经学校研究，出台了“停训不停练、停课不停学”的举措。学校教练员、教师纷纷响应举措，利用网络直播和影像媒体平台，指导学生在家进行训练和文化知识学习。

文化课方面，篮校老师在刚刚进入寒假阶段就利用抖音视频等形式，免费为同学们进行授课、辅导、检查作业等，时刻没有放松同学们在家里的学习状态。班主任和任课教师与家长、学生保持联系，按照学校提供的作息时间督促与陪伴学生自主学习，认真记录与学生交流的情况。每天通过微信群、QQ群指导督促学生学习，有效保证孩子们在家中自主学习的质量。

训练课方面，教练员说，虽然集体对抗无法在家训练，但很多体能训练还是可以在家里自行完成的。比如双手按球支撑，能够提高身体核心力量；负重静蹲，能够提升腿部力量；原地屈腿投篮手型，能够训练投篮动作；原地运球，可以训练球感；原地持球三威胁，也是篮球基本功训练的一种方式。

邹延霞介绍，因为疫情影响，很多市民都宅在家中，长时间不进行户外体育运动，会让身体机能出现问题。因此，市民在家中也可能借鉴学生的训练方式，在家进行一些适当的体育锻炼，比如俯卧撑、仰卧起坐、空蹲起、提足等，简单易行，都能够起到健身的效果。

文化休闲

战“疫” 阜新曲艺在行动

□本报记者 刘丹

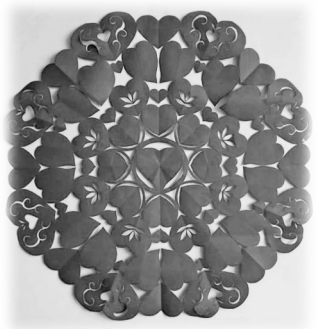
近日，由我市曲艺工作者创作、表演的一批“战疫情”主题曲艺作品，通过微信平台推送后，深受广大市民欢迎。比如：由万松创作、朱德武表演的评书《众志成城战疫情》；历彦军创作、赵雨表演的快板《老英雄再打阻击战》；杨青顺创作的小评剧《坚守》等等。

据悉，面对突如其来的新冠肺炎疫情，在全国上下齐心协力坚决打赢抗“疫”阻击战的进程中，市文联迅速反应，号召全市广大文艺工作者积极行动起来。作为文艺“轻骑兵”，全市曲艺工作者以曲艺说唱的形式，反映在党的领导下，全国各条防控抗击疫情战线涌现出来的感人事迹，以百姓喜闻乐见的曲艺形式宣传各项防控举措。目前，更多的新作品还在陆续与广大市民见面。

非遗传承人教你宅家学剪纸

□本报记者 李丹 摄影报道

齐心战“疫”



万众一心抗击疫情

宅在家里没事可做，可跟非遗传承人学剪纸。市级非遗项目“何红月剪纸”的传承人何红月，利用网络办起了剪纸课堂，免费教大家剪纸。

“我们需要一张正方形的纸，最好薄些的，重叠后剪得更流畅。以竖中线为轴叠合，再以横中线为轴叠合，然后对角叠合，之后以外边线中间点到整张纸的中心点为轴叠合；剪掉多出的小三角；竖直从高的部位开始下剪；下剪之前在心中分成三份，两份剪个大半圆，一份剪个小半圆；在小半圆下方，斜上入剪，心中想好小半颗心的形状，剪到大半圆和小半圆中间差一厘米处，对面45度斜下，剪到和小心尖一样长度，再横剪一个弧度；心里有个大心的形状，45度斜上入剪，剪到与上个交点有一厘米距离停剪，转往下弧线，停到与斜边有两厘米的距离，再横剪弧线；相同方法在对面剪出小心；打开到半圆；剪出中心点的大心上半部；剪出大心的下半部，《万众一心》就剪好了。”按照老师的教授步骤，记者也剪出了第一张剪纸作品。何红月告诉记者，剪纸并没有人们想象中那么难，这回市民宅在家中，时间很充裕，也能静下心来做些事情，于是她就决定通过网络利用图片、视频配文字的方式线上教剪纸。因为这种剪纸课，很多人爱上了剪纸这项古老的艺术，并成功剪出了作品。

何红月除了有“非遗”传承人这一头衔之外，她还是中国民间艺术家协会会员、辽宁省剪纸协会会员、阜新市十大金剪刀之一。市级非遗项目“何红月剪纸”以中国传统吉祥图案为主，又以阜新文化为出发点，融合蒙古族、满族、汉族文化，从而形成自己的独特艺术形式。何红月创作了大量的作品，多次在国家、省、市级展赛中获奖。

演出按下暂停键 剧场静悄悄 幕后创作忙

越来越多的行业开始有序复工，但剧场里依然静悄悄，演出行业重启的日子依然是未知数。各大文艺院团虽然取消了演出，但在过去这一个多月时间里他们并没有真正歇下来，甚至更为忙碌，抗疫题材作品层出不穷，日常创作也在有序推进，只等待剧场重启的那一天。

抗疫作品要传得开留得下

“过大年，看大戏！”春节往往是演出最繁忙的时候，而今年春节却都被按了暂停键。起初大家还在享受这难得的假期，但很快他们就坐不住了，来自战疫前线的一条条新闻、一张张图片或是一段段视频都使他们备受震动，一场自发自愿的主动创作开始了。

春节期间，国家大剧院及其台湖舞美艺术中心共取消演出86场，取消歌剧电影放映、艺术普及教育等活动60多场，但剧院的艺术家们却为自己找到了另一方舞台。在持续40个小时的时间里，他们接力奋战录制了四个艺术作品歌曲联唱《团结就是力量/武汉加油》、诗朗诵《致我的朋友们》等作品，随后还录制了歌曲《姐妹兄弟》《我们在一起》等。

用昆曲形式来演绎现代题材并不容易，北方昆曲剧院作品中现代题材作品并不多。不过，在疫情爆发初期，剧院的艺术家们只用了短短数日，就创作并演唱了《端正好·楚江吟》《丹心映日护人寰》《苍生大医》三首昆曲唱段，用饱含深情的艺术作品来表达对奋战在抗疫一线的医护人员的敬意。

北京演艺集团下属的多家院团及其艺术家们也格外活跃。北京曲艺团利用快板说新唱新的特点和便捷快速的优势，推出由著名演员李菁等人创作的多段和抗击疫情有关的快板。中国评剧院的演员们则在家录制经典唱段并解析唱腔，让戏迷不仅能听还能学，平时在舞台上看到的王平、韩剑光、孙路阳、王丽京等角儿们，陆续出现在抖音、微信、微博等平台上，循循善诱教观众。

北京儿艺有好几位年轻演员和导演来自湖北，家乡发生疫情让他们格外心焦，他们先后推出歌曲《武汉加油》、诗朗诵《你看见过凌晨三点半的江城吗》。京演集团总经理助理、北京儿艺董事长董宁从几部作品中发现了年轻人的才华和激情，希望孙博、苗九龄等年轻人利用各自特长，创作一部以疫情为背景的音乐话剧作品，“我们要做的不是仓促的应景的作品，而是要真正能传得开、留得下来的艺术作品。”

新创作品“磨刀不误砍柴工”

鸭子在水面上游弋的姿态闲散优雅，但在水面之下脚蹼却得飞快地运动，这仿佛是眼下各文艺院团的状态，虽然没有演出，不能排练，但创作却一刻都不能停。

在北京歌剧舞剧院，音乐剧《在远方》的创作时间表已经开始倒推。这部预计于年底演出的重磅作品，是为北歌演员阿云嘎量身定做的，目前导演编剧已签约，编剧申捷已经开始剧本的创作，海报的设计也已经启动。董宁说，这部作品对北歌来说非常重要，关乎剧院的定位和下一步发展。虽然现在还无法进入排练，但北歌的演员们都在积极做准备，大家每天都要在家里练功，还要在微信群里视频打卡，以保证疫情结束后就能迅速恢复到演出状态。

除了音乐剧《在远方》外，京演集团还有许多新作品在策划、创作中，包括一部讲述抗疫的大型原创作品，冬奥题材的杂技剧《冬之旅》、儿童剧《冰墩墩和雪容融》、大型管弦民乐作品《中轴》等多部作品。董宁说，虽然受到疫情影响，但京演集团下属各院团的生产演出指标并没有缩减，大家身上都有很大的压力，也有更大的创作动力。

对著名昆曲演员魏春荣来说，这个春节也有些焦虑。她的新戏《救风尘》原本定于今年4月份首演，现在应该是在排练厅紧锣密鼓地排练，另外一部新戏《国风》也正处于前期筹备阶段，而如今她只能在家里看剧本背唱练功。两部作品在等待创作排练固然让人心焦，但魏春荣又尝试着让自己换个角度来看，“以往我们排演一部新作品，都是剧本拿来了赶紧看、赶紧排，一气呵成地就要演出了，但这次有了这么长的时间，演员可以和导演、编剧交流得更深入，对剧本和角色有更深入的理解和琢磨，磨刀不误砍柴工，一定能呈现出更好的作品。现在还是要静下心来，等待春暖花开。”北昆院长杨凤一也表示，前期的工作做得比较扎实，等到疫情解除后我们可能在很短时间内就完成排练。

国家大剧院、北京人艺等北京其他院团也都是如此，新作品都在有条不紊地推进中，大家都在等待着疫情解除后，第一时间为观众奉上最好的作品。 （来源 人民网）

体育要闻

国际奥委会执委会：对东京奥运成功如期举行充满信心

国际奥委会执委会3日发表声明，再次表达了对2020年东京奥运会如期举行的充分承诺，同时欢迎各利益相关方在准备本届奥运会、特别是资格赛的过程中紧密合作、灵活应对，鼓励所有运动员为备战东京奥运会继续努力。

国际奥委会执委会当天听取了应对新冠肺炎疫情的汇报，并进行了充分讨论。

声明说，一支针对疫情的联合特遣队在今年2月中旬就已成立，成员来自国际奥委会、东京奥组委、日本和东京政府以及世卫组织。国际奥委会将继续听从世卫组织的建议。

国际奥委会执委会还赞扬了运动员、国家（地区）奥委会、国际单项体育组织和相关政府部门在这一非常时期展现的团结，同时欢迎各方在准备奥运会、特别是资格赛的过程中紧密合作、灵活应对。各利益相关方应携手共同应对新冠肺炎疫情的挑战。

国际奥委会执委会鼓励全体运动员为备战东京奥运会继续努力。与此同时，国际奥委会将为运动员提供最新的疫情防控信息和进展。 （来源 新华社）

东京奥运会拳击亚大区资格赛中国队赢取“开门红”

2020年东京奥运会拳击亚洲大洋洲区资格赛3日在约旦安曼开赛。当日中国拳手在参与的4个级别较量中取得三场胜利，赢得“开门红”。

中国队男子63公斤级选手山俊率先出战，他在两回合内就TKO（技术击倒）伊拉克对手，轻松晋级。在下午比赛中，男子75公斤级选手托合塔尔别克·唐拉提汗和81公斤级的陈大祥分别战胜来自巴基斯坦和伊朗的选手晋级；男子57公斤级选手常勇憾负韩国选手咸相明。

率中国拳击队参赛的领队尤佩娜接受记者采访时表示，本次派出的13名中国拳击队员将参加资格赛全部男子8个级别和女子5个级别的角逐。他们中约三分之二队员没有奥运会参赛经验，希望通过这种“老带新”参赛模式，让年轻队员积累经验、迅速成长。她也希望队员能在接下来的比赛中延续良好的开局势头。

对于比赛举办地从中国武汉到约旦安曼的调整，尤佩娜认为对队员的影响较小。她说，虽然失去东道主优势，但是队员在教练组和保障团队的指导、帮助下，在技术、体能、心理等方面及时做出调整。目前整个团队情绪高昂、目标一致，将全情投入比赛，争取拿到更多奥运会参赛资格。

本次拳击资格赛于3月3日至11日在安曼举行，共有来自35个国家和地区的221名运动员角逐63个奥运会参赛名额。 （来源 新华社）

国际乒联成立世界乒乓球公司将推出全新赛事结构

国际乒联3日消息，国际乒联决定成立WTT世界乒乓球公司，从2021年起管理国际乒联商业及赛事资产，推出大满贯赛事和WTT系列赛在内的全新赛事结构。

据悉，大满贯赛事每年4站，每站10天，分站赛奖金高达300万美元，男、女各有64位顶尖运动员参赛。WTT系列赛包括冠军赛、世界杯、球星挑战赛及普通挑战赛，赛事总奖金为800万美元，为所有职业球员提供充足的参赛机会。

国际乒联表示，全新赛事结构将产生多方面积极影响，包括更多比赛机会、独立举办女子赛事以及创新赛事场馆，而世界一流的电视制作也能为全球球迷带来绝佳观赛体验。

国际乒联主席托马斯·维克特表示，希望提升球员对赛事奖金及赛事运营的满意度，希望通过提升收益对成员协会进行再投资，更好地为其提供支持。

“我们希望通过WTT世界乒乓球公司打造真正有利于球员和球迷的平台，进一步优化赛事结构，提升赛事奖金。”国际乒联首席执行官史蒂夫·丹顿说。

国际乒联还宣布，拥有超过25年顶尖体育行业从业经历的菲利普·勒·弗洛克将出任WTT世界乒乓球公司高级商务战略顾问。 （来源 新华网）

中国速滑1000米取得世锦赛名次突破

3月1日，国际滑联速度滑冰短距离和全能锦标赛，在挪威结束了3天的比赛，中国队全主力出战，之前多次创造佳绩的宁忠岩先后出战了男子500米和1000米，名次取得突破。来自荷兰的鲁斯特和维斯特包揽了男、女项目的全能金牌。

本次比赛在挪威的哈马尔举行，比赛为期三天。全距离全能包括女子500米、1500米、3000米、5000米；男子500米、1500米、5000米、10000米。四次比赛累计分数最少者获得冠军。

女子组比赛，虽然维斯特在四次滑行中只拿到了1500米的冠军，但这位33岁的荷兰人依然以159.524分赢得桂冠，这也是她第七个世锦赛冠军头衔，距离德国人施蒂内曼保持的纪录只差一个。中国选手韩梅、殷棋位列15和16名。

男子组中，第一个比赛日结束后保持领先的鲁斯特在当天的1500米和10000米中均排名榜首，获得了该项目冠军，同时完成了世锦赛三连冠。中国队唯一参赛选手阿勒玛斯·卡汉拜排在第18位。此前的短距离全能世锦赛中，来自日本的新滨立也和高木美帆包揽了男、女项目的金牌。

中国新锐宁忠岩参加了男子500米和1000米比赛。宁忠岩在男子1000米第二次比赛中，以1分09秒03的成绩，排在第8位。这也是自2009年于凤桐获得短距离速滑世锦赛第11名以来，中国男选手在该项赛事中取得的最好名次。

本赛季，宁忠岩在世界杯赛场取得多项突破，白俄罗斯明斯克站夺得男子团体竞速比赛亚军，之后在男子1000米中以1分09秒22的成绩再摘银牌。世界杯哈萨克斯坦站，宁忠岩以1分44秒918夺得男子1500米金牌，这是中国选手首次摘得世界杯金牌，实现了历史性突破。

（来源 人民网）