

「坚持不下去,想想世界杯」

——中国足球女子裁判员在「提速」

几乎天天训练,通过男子体能测试,执裁国内男足赛事,得到亚足联和国际足联认可,站上世界杯舞台——这是中国足球女子裁判员实现生涯最高目标的必经之路。今年以来,她们的追梦之路在“提速”。

她们已实现多个“第一次”的突破

“一定会有坚持不下去、很挣扎的时候,但作为国际级裁判员,我们都有一个梦想——代表国家站上世界杯或者奥运会舞台,所以总感觉有一份力量和信念在支撑,顶一顶就过去了。”中国女子国际级裁判员董方雨近日接受记者专访时说。

2024年以来,奔跑在绿茵场上的她们,实现多个“第一次”的突破,职业生涯的进步势

头宛如进入“快车道”。

3月16日,U20女足亚洲杯决赛,董方雨担任主裁判,女子国际级助理裁判员谢丽君担任第一助理裁判。

4月14日,中超联赛第六轮,谢丽君在一场比赛中担任第二助理裁判,成为国内首位执裁男子足球顶级职业联赛的女子裁判员。

5月4日,中乙联赛第七轮,国际级裁判员

田金吹响了泉州亚新队与上海海港B队比赛的开场哨,这是国内女子裁判员第一次以主裁判身份执裁男子职业赛事正赛。

5月10日,在日本埼玉,亚足联女子亚冠联赛邀请赛决赛,董方雨担任主裁判,谢丽君担任第一助理裁判。这对“黄金搭档”再登洲际赛事决赛赛场。

为何要先执裁国内男子比赛

女子裁判为什么必须先执裁国内男子比赛,才有机会执裁女足世界杯等顶级赛事?

中国足协裁判部负责女子裁判工作的毛鹤鸣介绍,国际足联、亚足联现在要求精英裁判员必须在本国执裁男子比赛。

从近几年女足世界杯等赛事来看,女足比赛已趋向男子化,尤其是欧美女足比赛,女子队员的身体条件、攻防转换节奏、向前推进的速度和强度已经和青年男子比赛无异。如果女子裁判员仅在国内执裁一些女足联赛,很难在体能和速度等方面胜任世界杯的要求。

刚从日本回来的谢丽君对此感触颇深。她在接受记者专访时说,执裁过中超比赛后,返回女超赛事,“会觉得场上所有情况更清晰了”。

“为什么我们一直提倡女裁判去参加男足比赛?就是因为男子和女子比赛中,节奏和技战术是不一样的。女足比赛从对抗强度和节奏方面还是比男足比赛差很多。”她说。

“一场场积累经验,也是成长的过程。男

足比赛技战术打法比较成熟,我们就可以运用‘预启动’。比如,这一瞬间你知道马上要打反击,他一摆腿可能是长传,我们在大体方向上可以做个预判,让身体和心理做一个启动的准备,防止这一瞬间跟不上比赛节奏。”

想要执裁男子比赛,就得通过男子体能测试。田金曾向记者介绍,体能测试一大挑战是提速。“男子40米需要跑到6秒以内,而女子及格标准可能是6秒4,也就是在这40米你需要提高0.4秒,对于女裁判来说是一个很大的坎……很多其他国家的女裁判也是卡在速度这一块,很难突破男子的及格线。”

突破难关后,女子裁判员还需高度自律,每周都有固定的训练安排,有时一天两练,包括力量训练、大强度间歇跑、速度训练等,从而模拟如同“开了倍速”的男足比赛中的快速启动和折返跑。



谢丽君

短期目标是执裁2027年女足世界杯

谢丽君已经实现过世界杯执裁梦想,她是2023年女足世界杯赛场上唯一的中国裁判员。董方雨还在为这个梦想努力。

“我们从2012年培训班就认识了。接触这么多年来,我们也是相互促进、成长、鼓励。我相信随着一场场比赛经验的积累,她是有能力去胜任执裁国内男足比赛的。”谈到搭档,谢丽君如是说。“目前来看,我们有信心走到2027年女足世界杯赛场。”

为了让更多女子裁判走向世界,中国足协正在提供各项支持。

“我们将继续坚持这项工作,选

择合适的男子比赛,让女子裁判员从低到高,循序渐进,慢慢适应比赛节奏,不断提升执裁水平。”毛鹤鸣说。

“现在每一轮我们女子裁判员完成男子比赛后,裁判部都会把比赛视频传到亚足联裁判部,希望帮助她们争取到执裁亚洲男子赛事的机会,从而进入国际足联大赛名单。能让2027年女足世界杯候选名单出现一组中国女子裁判员,将是我们的短期目标。”

据新华社

专业空调维修
移机 加氟 回收
15832799876

空调移机回收
维修、家电回收
电话:5127777

沧州晚报
广告部

地址:解放西路
传媒大厦17楼

天然原蜜 自然醇香

今年首茬蜂蜜——油菜花蜜上市了

现在,正是油菜花蜜上市之时,沧州日报社名优特产品展销中心为读者寻找到一款自然成熟的纯天然油菜原蜜,以极高的性价比回馈狮城百姓。

油菜花蜜,是一种营养丰富的天然食品,它柔润适口,甜而不腻,被誉为“人类健康之友”。相传唐名医孙思邈曾记载:贞观七年三月,孙医生曾因多饮,至夜觉身体骨肉疼痛,至晓头痛,额角有丹如弹丸,肿痛,目不能开,痛苦几毙。此时,忽然想到本草有“芸薹治风游丹肿”的记载,遂取叶捣敷,随手即消,其验如神。这个芸薹说的就是现在的油菜花。时至今日,它在中国栽培面积、分布区域、蜜粉丰富程度,没有哪种农作物或蜜源植物比得过它。

油菜花蜂蜜有很浓郁的油菜花香气,而且很多人觉得它比洋槐蜜更甜,颜色呈白色至淡黄色或浅琥珀色。油菜花蜂蜜结晶非常快,在13℃至14℃的环境下,两三天内巢房中蜂蜜就能形成结晶颗粒。打下的油菜花蜜形成白色结晶后,能看到明显的颗粒感。不过油菜蜂蜜在较高的温度(超过25℃)下,结晶会减慢。结晶后的蜂蜜呈白色或无光泽的象牙色。油菜蜂蜜的快速结晶是由于其高葡萄糖含量。一般来说,葡萄糖含量超过28%的蜂蜜结晶速度快,而葡萄糖含量低于28%的蜂蜜通常保持液态。相反,葡萄糖含量低的蜂蜜,形成结晶的时间会延长,可能会在很长一段时间内不发生结晶。

名优特产品展销中心为大家选购的依然是来自沧县孝荣家庭农场的油菜花蜂蜜。沧县孝荣家庭农场蜂蜜和名优特产品展销中心直销合作多年,在价格上也比同品种蜂蜜低并且品质有保证。

沧县孝荣家庭农场蜂蜜均自然成熟,酿造过程无任何添加,纯粹自然,含有丰富的有机酸、蛋白质、维生素、酶和生物活性物质等多种营养成分,实为大自然造化之珍品。

名优特产品展销中心现预定开始,数量有限,朋友赶快抢购吧!

购买热线:18931777908
19933419614