

亚洲杯提前一轮小组出线

中国女足，拿到世界杯入场券

本报记者 刘硕阳



中国队球员李影(左)在比赛中射门。

人民视觉

北京时间4月10日凌晨,当大部分国人已进入梦乡的时候,从约旦女足亚洲杯的赛场上传来了振奋人心的好消息。随着泰国女足以6:1大胜东道主约旦女足,同组已取得两连胜的中国女足得以提前一轮锁定小组赛头名,并晋级四强。由于本届亚洲杯的前五名都将获得2019年法国女足世界杯的入场券,这意味着中国女足已顺利晋级明年的女足世界杯决赛阶段比赛,并成为除东道主法国队外首支晋级世界杯的球队。

连胜两场

首战以4:0击败小组最强大的

对手泰国女足,次轮以3:0战胜首轮获胜的菲律宾女足,“铿锵玫瑰”的两场比赛拒绝了任何冷门的发生。与对阵泰国女足时上半场颗粒无收相比,中国女足在北京时间4月9日晚对阵菲律宾女足的第二轮小组赛中早早取得领先,奠定胜局。两场比赛中,边锋宋端和前锋李影分别梅开二度,状态更佳。“我们想证明中国女足依然属于亚洲顶级球队,我们来到这里是为了那块分量最重的奖牌。”马君的话与她对阵菲律宾女足时的破门同样霸气。

马君在第二场比赛中顶替首轮重伤的薛娇出现在边后卫的位置上。在与泰国女足的比赛中,

薛娇在场上受伤被换下,赛后确诊右膝前十字韧带和副韧带断裂。据报道,目前薛娇已顺利在德国完成手术,需要休养6到8个月的时间。

除了自身实力,上佳的“签运”也是中国女足本次能够提前获得世界杯门票的因素之一。本届亚洲杯上,8支参赛球队分为两组,每组前两名在晋级亚洲杯四强的同时也自动获得了世界杯参赛资格,而亚洲区的最后一张门票则在两个小组第三的直接对话中产生。与中国女足所在的A组相比,汇聚了澳大利亚女足、日本女足、韩国女足和越南女足的B组竞争明显更

加激烈。

人才培养

在中国女足获得世界杯入场券后,女足各支国字号队伍近两年的“全面出击”也可以称得上“全面开花”。去年10月,中国U19女足国青队在女足亚青赛的季军争夺战中击败澳大利亚U19女足青年队,获得了今年8月在法国举行的U20世界杯的参赛资格,她们同海地队、德国队和尼日利亚队分在了D组。唯一有些遗憾的是,在去年进行的U16女足亚少赛比赛中,以小组第一出线的中国女足国少队在三、四名决

赛中不敌日本U16国少队,失去了参加今年在乌拉圭举行的U17世界杯的参赛资格。

国家体育总局局长助理、中国足协党委书记杜兆才此前接受采访时曾表示,大赛的经历有助于球员特别是年轻球员积累经验、开阔视野,因此各级别国字号球队争取更多的世界杯参赛资格,也是中国女足未来发展的关键目标。

为了促进女足后备人才培养工作,目前担任中国足协女足青训部部长的前女足国家队队长孙雯在上个月举行的女足青训研讨会上介绍了中国女足未来青训工作的设想。孙雯表示,未来中国足协将进一步完善女足的竞赛体系和训练体系,打造分级体系。除成年选手参加的女超、女甲等比赛之外,15岁到18岁的每个年龄段都将设立青少年联赛。如果这些目标能够按计划实现,将使得中国女足的人才培养步入良性发展轨道。

任重道远

“作为教练希望看到自己的球员在每一场比赛中取得进步,所以我们的注意力必须集中到下一场同约旦女足的小组赛。”中国女足主帅埃约尔松表示,“我们当然能够在亚洲杯上取得好的成绩。”赛后,这位从去年11月开始执掌中国女足的冰岛籍主帅表示已将目光继续投向下一场比赛。

上任以来,埃约尔松尚未带领中国女足取得过突出的成绩。无论是热身赛两次客场负于澳大利亚队,还是去年年底在东亚杯上负于朝鲜队,包括上个月的阿尔加夫杯乃至刚刚结束的前两场亚洲杯小组赛,中国女足不仅暴露出与澳大利亚队、朝鲜队等亚洲女足强队之间存在的差距,面对实力较弱的对手时,女足姑娘的发挥也并非完美,若想在世界杯中取得理想成绩,还有不少问题需要解决。

实际上,中国女足从队员到教练也清醒地认识到了这一点,在世界杯参赛资格已顺利到手的情况下,面对亚洲杯半决赛实力更加强劲的对手,球队容不得半点的松懈,毕竟中国女足上一次闯入亚洲杯决赛已是10年之前。正如菲律宾女足主帅所言,中国女足的目标应该不止于打入世界杯。

团体观澜

科学的健身指导不仅能帮健身者避开运动误区、避免受伤,还能让健身事半功倍

笔者的邻居小夕酷爱健身,平板支撑是每天的必练项目。最近,她刚突破了3分钟却闷闷不乐起来。询问后得知,原来是近日网上有些关于平板支撑坚持10秒钟效果最佳的热议,让她无所适从。

自己练的是对是错?小夕无法辨别。好在有专家出面答疑解惑了:平板支撑练习中重要的是掌握动作要领,坚持时间是因人而异的。例如:初学者或不经常参加锻炼的人可以尝试一次10秒钟、反复多次练习;而经常参加体育锻炼或有一定健身基础的人可在能力范围内自主控制时间,但也不宜太长。这下小夕释然了,科学的健身指导让她化郁闷为动力,开启了健身故事的新篇章。

其实关于平板支撑的讨论,只是人们日常健身的一个缩影。当前,还有不少健身者因缺乏科学指导而步入误区。歇了一个冬天,春天陡然增加运动量;现在天热了,不热身就直接开练;盲目模仿健身小视频动作……这些健身误区看似不起眼,伤害可能却不小。它潜移默化地影响着人们的健康,时间一长很容易引发运动疾病。因此,要想避免运动伤害,取得良好的锻炼效果,掌握健身知识必不可少。比如:运动量的增加要循序渐进,活动前热身要全面到位,跟着视频练习前要了解动作要领和发力部位等。

当下,随着人们健身热情的高涨,各种健身方式越来越多,大家对科学指导的需求也随之增加。为此,去年8月国家体育总局发布了《全民健身指南》,就体育健身活动方式、强度和时长等问题给出了专业的指导。而后,各地陆续举办了健身知识大讲堂、科学健身指导进校园和社会体育指导员跟踪服务等。如今,现场活动网络直播、“健身处方”私人订制等方便又新颖的指导方式也应运而生,为老百姓健身提供了理论支撑。

目前,科学健身指导活动多样、方式翻新,呈现出不错的局面,但供给不足、范围有限、水平不等问题也亟待解决。想要为更多健身者保驾护航,政府、市场等不同主体还需相互协作、共同探索。不过,健身归根到底还是靠健身者自己绷紧科学运动的弦,主动了解学习相关知识,才能最大程度地避免受伤,让健身卓有成效。

健身,科学指导少不了

史哲

2018全民健身万里行启动

本报北京4月10日电(记者郑轶)2018全民健身万里行启动暨冠名签约仪式9日晚在国家游泳中心“水立方”举行。本次发布会正式公布了主题活动城市、活动主题口号、参赛服、完赛奖牌等活动计划。未来5年,赛事将作为冠名商与全民健身万里行携手共进,让智能体育惠及更多人群。

全民健身万里行作为一项全民健身公益活动,2009年至今已走过近百个城市、上千个社区,组织了200余人次的奥运冠军深入广大社区、学校,让优秀运动员把全民健身志愿服务工作与专业技能结合,推广科学健身理念,激发全民参与健身的积极性。

2018年羽毛球世锦赛会徽揭晓

据新华社南京4月10日电(记者王恒志)2018年世界羽毛球锦标赛会徽10日在江苏南京揭晓。

据介绍,通过线上、线下广泛征集筛选,经多方专家、学者层层审核、把关,最终南京艺术学院设计团队的作品从187幅作品中脱颖而出。会徽整体形似运动中的羽毛球,球头绑带部分演化为“城墙”的图形元素,极具南京的地域特征,凸显出举办地深厚的历史底蕴和人文气息。尾羽部分图形则巧妙融入了举办年份“2018”和南京的首字母“NJ”,结合中国传统书法笔触的表现形式,生动传递出羽毛球运动的速度感。会徽红黑配色鲜艳明快,具有视觉冲击力,契合体育运动的活力与朝气,也代表了南京举办国际大赛、打造“具有全球影响力创新名城”的决心与热情。

2018年世界羽毛球锦标赛将于7月30日至8月5日在南京青奥体育公园举行。

中国武术散打俱乐部超级联赛 抽签结果公布

本报保定4月10日电(记者王霞光)2018赛季中国武术散打俱乐部超级联赛(简称“超武联赛”)抽签仪式10日在河北保定举行。

由国家体育总局武术运动管理中心及中国武术协会授权主办,以“俱乐部”形式进行的团体散打赛事——中国武术散打俱乐部超级联赛于2017年11月宣布启动。即将开始的2018赛季,共有北京、上海、广东、河南、山东5个省级俱乐部队以及武警战士队参赛,其中武警战士队是首次以俱乐部为单位参加全国武术散打团体赛事。根据抽签结果,循环赛第一轮对阵形势如下:河南队对上海队,广东队对山东队,武警战士队对北京队。

联赛揭幕战将于5月12日在上海宝山体育中心举行。

俱乐部选手代表国家队出征亚青赛

击剑,解锁选材新模式

本报记者 季芳

身披“国字号”战袍出征国际大赛,在15岁的击剑小将张新堃看来,这曾是遥不可及的梦想。而今,这一梦想却成了现实。近日,在2018亚洲青少年击剑锦标赛上,代表中国队参赛的张新堃、戴天英和宋玥3人格外显眼,不仅因为他们斩获了男子重剑亚军、第五名以及女子花剑第五名的好成绩,更因为他们拥有的“体制外”身份——三人都是从万国体育击剑俱乐部走出的优秀选手。

由俱乐部选手出战亚青赛,这在国内的击剑领域尚属首例。这次“试水”不仅突破了传统意义上国家队选拔制度,也为后备人才培养选拔解锁出新模式:今年年初,由中国击剑协会组织的青年训练营首次向俱乐部敞开大门,为优秀的俱乐部选手搭建起“上

升”通道。万国体育俱乐部有7人参加了训练营,最终张新堃等3人通过层层选拔,进入国家队击剑队的后备人才库,获得了出征世界大赛的机会。

“事实证明,俱乐部选材这条路在击剑项目上是走得通的,我们的队员在与专业队运动员同场竞技时,同样具有竞争力。”万国体育击剑俱乐部负责人张涛表示,体育主管部门以开放的思路办体育的理念为俱乐部的发展创造了更大空间,“最大的收获是可以通过市场化手段解决选材问题,而就俱乐部本身而言,关键则是如何把培训做实,把市场做大。”

击剑运动自身的魅力使其与市场的贴合相对紧密,近年来也收获了众多拥趸。据了解,目前全国击剑人口超过20万,虽然相对美国等

击剑强国仍有很大差距,但也数量可观。“万国目前注册的学员是3.5万人,其中有3人进入国字号队伍,这是万里挑一的比例。”张涛说,“但首先要有这几万人的塔基做支撑。这一点上相对传统模式,俱乐部的选材面更广,更有优势。”

俱乐部“对接”国家队,对击剑这样市场化程度相对较高的项目来说,不失为一种机制上的创新尝试,但社会力量力量的融入方式不能简单的“一刀切”,一些难以市场化的项目仍需要专业体育作为支撑。“制度放开也需要个循序渐进的过程,最重要的是有俱乐部可以顶上来发挥作用。”张涛希望,未来可以有更多人参与到击剑运动的普及中来,“做大行业的蛋糕,无论对俱乐部还是项目自身发展,都是好事。”

世界女子围棋擂台赛

李赫取得三连胜

据新华社南京4月10日电(记者王恒志)第八届世界女子围棋擂台赛10日在江苏姜堰继续进行。当日,中国队先锋李赫连续击败韩国队棋手金美里和日本队棋手谢依旻,取得开局三连胜。

根据赛制,10日共进行了两场

比赛,韩国队棋手金美里率先攻擂,她和李赫展开激战,最终李赫凭借劫争屠龙胜出,为中国队取得两连胜。

10日下午,日本队棋手谢依旻攻擂。在往届比赛中谢依旻多作为日本队主将出战,但提前祭出“胜负

手”并没有给日本队带来胜利。李赫在布局阶段就取得明显优势,至180手谢依旻投子认输,李赫豪取三连胜。11日,她将迎战韩国队棋手金多瑛的挑战。

在此前的7届比赛中,中国队曾4次问鼎,韩国队则拿到3次冠军。



动感2018

角力

4月10日,云南代表队选手刘瑜婷(后)在53公斤级决赛中战胜浙江代表选手梁静,获得冠军。

当日,2018年全国女子自由式摔跤锦标赛在内蒙古自治区包头市开幕。新华社记者 彭源摄