

败走泉城 绿城加紧备战 周六绿城盼金华主场首胜

□本报记者 吴雨辰

萨米尔的神勇没能帮绿城从泉城济南全身而退,面对反弹的鲁能,绿城1:4大比分败北。近5轮首败让此前稍缓的保级形势再次严峻起来,面对夏日酷暑和一周双赛的考验,周六回到金华主场,想要用一场胜利继续为保级之路奋斗,绿城还得咬紧牙关。

4轮不败难抵千万锋线

华北地区的大面积降雨给此前状态不错杭州绿城降了温。20日晚客战山东,在佩莱、西塞两名大牌新援的冲击下,绿城有些难以招架。1:4基本是场面和实力的真实写照,更是两队转会投入的实际反映。

赛前,绿城在积分榜上力压鲁能2分,联赛首回合还曾战胜对手,心理上本应占据优势。但在马加特上任后,阵容根基雄厚的鲁能一改此前的颓势,加上佩莱和西塞两杆大牌“洋枪”的火线加盟,实力早已不是保级队的水准。绿城虽从得到克罗地亚国脚萨米尔的加盟,但实力上还是略逊一筹。

绿城主帅洪明甫很清楚对手的实力和状态都在提升,对于本场比赛的排兵布阵略显谨慎,此前状态不错的拉蒙被放在替补席上,萨米尔则领衔锋线。不过在一开场,洪明甫没有选择稳守反击,而是让阵线更加靠前。

“我们队有很多年轻球员,我希望他们能更好地去战斗,所以在比赛中尝试了更多战术。”洪明甫的设想没能奏效,在对方的攻势下,半场结束前便城门失守,下半场王永珀、佩莱、西塞连下三城,即使萨米尔终场前打入挽回颜面的一球,绿城也只能吞下客场大败的苦涩。

回归主场盼金华首胜

输掉这场比赛后,杭州绿城被山东鲁能超越,积分排名上下跌到了倒数第三。排名倒数第二的石家庄永昌比赛因大雨推迟,目前绿城暂时领先降级区5分。23日,绿城将回到金华,面对天津泰达的挑战。

“对阵天津是非常关键的比赛,我们没有时间再想这场输球。”一周双赛的压力让洪明甫对输球无暇多虑,毕竟绿城只有3天休息时间,而夏日三伏天的到来也会让队员体能受到影响。昨天,绿城已经乘坐高铁返回金华,为周末做备战做准备。

反观对手天津泰达,本轮比赛因大雨推迟,他们将获得额外的3天休息时间,此前少赛一轮的泰达在积分榜上领先绿城3分,各方面都将占据一定优势。

“比赛推迟肯定对天津泰达的体能有利,所以我们要面对很多困难。接下来我们要和时间赛跑,直接从济南去金华,我们要利用一切机会来进行恢复。”一名绿城俱乐部的工作人员接受采访时透露,教练组也担心高密度比赛和大比分输球会影响球员的心态,所以他们也会在接下来的时间里和队员们谈心,为球队减压。

羽球世青赛“封后” 想“变胖”的女孩——陈雨菲

□本报记者 沈梦雪

在刚刚结束的2016年亚洲青年羽毛球锦标赛单项赛上,中国青年军表现强势,包揽五个单项冠军。来自浙江的小将陈雨菲凭借着精湛的技术和实力,成功夺得女单冠军。赛后,她也在微博上发布了这个喜讯,获得了不少球迷的点赞和关注。

“你最近好像胖了!”
“真的吗,开心!”

“你最近好像胖了!”如今,听到这句话,大部分人不会太高兴。不过对陈雨菲来说,这却是她最想听到的话。作为一名专业运动员,一直以来偏瘦的体型让她自己很不满意。这次在世青赛上,增肌有效的她在决赛中展现出了更强的实力,连她自己都说没想到能够有那么大的力量,尤其是在扣杀上,整场比赛都是她压制着对手。

“最近力量练得不错,我觉得自己壮了很多。只是我的脸比较小,看起来感觉整个人还是很瘦。”陈雨菲说。

为了能在这次比赛中发挥更好,除了日常的训练之外,陈雨菲还每天加练1小时的力量训练,她说:“之前一直有在做力量,可是没有什么效果,这次跟着体能师下定决心要增肌,成效比之前明显多了。”

卷腹、平板支撑、深蹲,为了增肌变壮陈雨菲无所不用其极,她说:“就是不想在力量上吃亏,一线球员既能保持身材又能



在力量上爆发,她们就是注重力量训练,所以我也得坚持。”好歹功夫不负有心人,经过2个月的魔鬼增肌,陈雨菲整个人看起来比列更协调,发球力量和速度都有了明显提高。

成长始于足下

了解陈雨菲的人都知道她和羽毛球结缘是因为父亲的支持,因为小时候的她生性活泼好动,浑身有用不完的劲。看到女儿精力旺盛,作为狂热的体育爱好者的爸爸一直在寻找机会,让女儿到运动场上去试试天赋。没想到这一试,就是让陈雨菲一直和羽毛球结缘。

自从进入省队以来,陈雨菲的羽毛球道路不能说一帆风顺,但也算顺利。两次被选进青年队集训,2013年年底,通过调赛,陈雨菲进入国家队二队。那次调赛,她打了第一名,她战胜的对手中包括比她

大的队员。那个时候,她第一次感受到增强力量训练竟然可以带来那么大的好处,从此之后她在力量上的训练也愈发坚持。

不得不说,陈雨菲是幸运的,进入国家队的时候,她刚好赶上国家队改革,一二队合并,她获得了更多外出参赛的机会,只不过成绩都不太突出。或许是连续失利对她有所触动,又或许是她已经长大了,陈雨菲丢掉“无所谓”大大咧咧,开始慢慢学着去找自身的问题。

陈雨菲说:“一直知道自己身体瘦弱,力量差,后场出球质量不高,进攻没什么威胁。”所以她主动加强力量和体能训练,也正是从那时开始,一直很瘦的她变得壮实起来,在这次世界级比赛中她的付出也得到了回报,用实力证明了自己。

未来的路还很长,期待这位想要变胖的女孩子的成长之路越来越平坦。

本报讯 金牌数超越

上届奥运会是中国举重队在赶赴里约前设定的目标,并且让人感到欣慰的是在中国体育多数项目都呈现“阴盛阳衰”的大背景下,本身就充满力量感的举重队则是男、女项目两手抓,两手都很硬。

里约奥运会,中国举重队获得了获得了满额的奥运会入场券,将有10人(男6女4)赶赴巴西。男子项目此前除了在北京奥运会拿了4块金牌之外,在境外举办的奥运会基本上都是2块金牌,而此次就是要争取在里约奥运会有所突破。其中62公斤级(谌利军)、69公斤级(石智勇)和77公斤级(吕小军)将是夺金重点级别。

女子项目方面,虽然说目标是保二争三,但实际上四个项目都具备夺金实力。中国举重队的领队李浩表示:“无论对手实力如何,我们还是要立足自身,练得足够扎实就不惧任何对手。”目前来看,48公斤级、53公斤级和63公斤级是冲击金牌的重点项目,当然在69公斤级比赛中向艳梅也有很强的实力。

另外,同样是以力量作为基础,但又融入技术的摔跤和柔道,也同样渴望在本届里约奥运会上有所突破。此次里约奥运会,中国摔跤队在三个跤种一共取得13张门票,在总共18个设项上收获了全部级别的2/3,这已经创造了中国摔跤的历史最佳战绩。此次,柔道队不想在里约留下遗憾,其中女子项目是夺金的主要阵地,于颂在78公斤以上级排名世界第一是最有夺金希望的,另外52公斤级的马英楠和63公斤级的杨俊霞也会力争带回奖牌。(宗和)

中国举重队目标超越上届奥运会

奥运记忆

第一位当选国际奥委会委员的中国人

浙江奉化人王正廷,于1922年当选国际奥委会委员。王正廷身为民国时期的外交官,长期热心体育事业,并致力于奥林匹克运动在中国的开展,是近代中国著名的体育领导人之一,因其对中国体育事

业的贡献,被誉为“中国奥运之父”。

王正廷14岁即入天津北洋大学堂,后加入同盟会。他曾是远东运动会的发起人之一,担任过第2、5、8届远东运动会的会长;曾是中华全国体育协进会理事长,

是第5、6全国运动会的筹备委员、审判委员及竞赛委员会主任;他还以总领队的身份率领中国体育代表团先后参加过第11和第14届奥林匹克运动会。王正廷1961年去世,享年79岁。