

一句话看明白

●昨日,浙江毅腾足球俱乐部曝出重大消息,本赛季毅腾新任主帅托米奇由于私人原因同俱乐部友好解约。

●昨日,中国足坛名宿徐根宝拜会西班牙穆尔西亚省足协主席何塞·米盖尔,后者承诺聘用他

为西班牙足球史上第一个外籍足协理事。

●昨日,牙买加飞人博尔特表示,里约将是他的最后一届奥运会,这番表态直接熄灭了外界关于他参加2020年东京奥运会的希望。

●昨日,2016年国际乒联科威特公开赛结束

了全部单项角逐,男单赛场,张继科强势夺冠,女单决赛,李晓霞封后。

●日前,2016年里约奥运会射箭国内选拔赛在广西武鸣基地结束,中国队参加里约奥运会的六名队员最终确定。

下周,中国女排来北仑备战里约奥运会

她们希望这块“福地”能够带来好运

□本报记者 郦琪琛

本报讯 下周,中国女排将转战宁波北仑继续里约奥运会第二阶段的备战。此前,她们已经在福建漳州集训了三周。

中国女排之于北仑,一直有着特殊的情愫。自2005年,中国女排第一次造访北仑之后,已经走过了十一个年头。北仑也从一个鲜为人知的港口小城变成了给很多人留下深刻印象的女排主场,这里每年的体育经费投入从200多万元变成将近1800万元,连北仑下属的小港镇也因为连续多年举办全国男子业余排球赛而为全

国的排球爱好者知晓。

一直以来,北仑都被视为中国女排的“福地”,在这片土地上,女排姑娘们创造了无数辉煌。此次中国女排回到了“娘家”集训,相信一定能有所收获,北仑这块“福地”也一定能为女排姑娘们的奥运之旅带来好运。

来北仑集训前,主教练郎平就以“放下昨天的荣誉再出发,从零开始奋发努力”作为要求,训练时间也相应拉长,上午8:30到13:00,下午15:00到18:00,晚上再进行夜训,这一节奏已经成为女

排姑娘们的常态。其中,夜训主要是针对目前较为薄弱的技术环节,主攻、接应和自由人的一传加练更是卯足了劲儿。

在这一阶段的训练内容上,郎平制定了明确的目标,“从个人技术方面,我们练得比较多,希望能够强化每一个人不同的技术。另外就是还有一些小配合,我们大部分的时间是做一些单练,然后就是一些小的这种相互之间的配合。”

除了技战术之外,中国女排在体能和心理调整上也是重点,其中体能训练能够

占到每天训练量的三分之一,个人的心理素质培养则是郎平应对奥运而提前着手的重要工作。她在接受采访时表示,备战里约当中的每一天训练,首先是要加强自身的实力,要提高自己的水平,特别是心理素质,“在与巴西、美国的世界大赛当中,我们负多胜少,碰上她们应该怎么办?我们现在就要考虑这个问题,在训练当中来解决。”

在北仑集训一段时间后,中国女排将于4月23、26和27日与来访的日本女排在北仑和深圳两站进行三场热身赛。

回国“首秀”公益跑

谢震业直言里约目标较理性

□本报记者 郦琪琛



谢震业(右四)领跑

本报讯 日前,全民跑步节活动在北京奥林匹克森林公园举行,作为本次活动的形象大使,刚刚从美国集训回来的谢震业在谈到里约奥运会的目标时表示,团体项目在名次上的追求还是比较理性。

谢震业透露,他将在接下来的几个月里参加各项赛事,为里约奥运会热身。在去年的北京田径世锦赛上,中国男子4×100米接力队夺取银牌,创造了历史,当被问到团体项目是否还会给国人带来惊喜时,谢震业说:“我希望能够保持去年世锦

赛的劲头,继续优异的成绩和表现。但毕竟美国和牙买加实力摆在那,所以我们目前在名次的追求上还是比较理性的。”

在刚刚结束的国际田联世界室内锦标赛上,谢震业在60米项目中三次创造个人最好成绩并最终夺得第四名。对于自己进步的原因,谢震业认为:“在美国冬训的效果相当不错,很踏实。但成绩还是各方面原因促成的吧,我觉得这是一个日积月累的过程,田径很少有一蹴而就的,冬训只是一方面原因,还有就是长期科学的训练。”

“体育现代化区”是如何炼成的?

——来自温州瓯海的秘密

□特约记者 黄松光 项赛凤

近日,2015年浙江省体育现代化县(市、区)揭晓,瓯海区成为温州市唯一上榜单位。那么,这个省级体育现代化区,究竟是怎么炼成的呢?

在“十二五”收官之际,瓯海区创建首批省级体育现代化区提交了一份让人惊讶的成绩单:人均体育经费由5年前的5.3元上升到2015年的20元,提升了277%;户籍人口人均体育场地面积由1.2平方米上升到1.75平方米,提升了46%;社会体育指导员人数由770余人上升到2120余人,提升了175%;区级体育社团由15个上升到22个,提升了47%;省级体育强镇由8个上升到13个,提升了62.5%;省小康体育村由70个上升到2015年的252个,提升了260%;健身苑点由350个上升到676个,提升了93%……

积微成大,陟遐自迩。探寻成绩的获取,可以从该区政府部门履行公共体育服务职责中发现原因。自2012年成为全省首批省级体育现代化区试点单位以来,瓯海区积极推动政府履行公共体育服务职

责,不断健全和完善各级政府全民健身领导和协调机构,形成和完善政府主导、部门认同、全社会共同参与的全民健身工作机制。

创新是发展的不竭源泉。瓯海体育事业的发展,充满了创新动力。瓯海积极创新社团管理模式,推进政府向社会组织转移职能。该区在全省首家以授权方式向体育社会社团下放业务指导管理权限,建设“枢纽型”体育社会组织。

此外,瓯海区在体育健身设施提档升级中,创造性地抓住城市转型发展破难攻坚和实施“三改一拆”大行动的有利契机,重点抓好基层体育设施建设,形成村村有体育健身场地、村村有健身路径、村村有健身活动室的“三位一体”设施网络格局。

不积跬步无以至千里。瓯海的体育事业发展还在于一个“实”字。该区大力普及全民健身活动,每年举办10次以上较大规模区级体育活动,200多场次各类比赛活动,让各个年龄段的瓯海人、新瓯海人都能参与到体育活动中来。

爱跑步的妈妈成了儿子的女神

现在,在中科大读地球物理学的儿子已经大二了,丁伟芳则坚持每周三次跑步,和跑友一起,认真准备人生第一个全马。

2版

减肥30斤 她的故事火遍朋友圈

看到洪炎学生证上的照片再对比现在的她,完全是两个人。洪炎说:“那个时候我才意识到原来瘦了这么多。”

3版

舟山体育报

地方特刊

行走在绿意盎然的山道,肆意流汗、尽情欢笑……这样的场景,是不是非常令人向往呢?就在下个月,如果你来到舟山定海,一切都能如愿。