

上海女曲海外集训 50 天全队乐融融

老金既当司机又会买汰烧

全国女曲锦标赛,看上海队面貌一新。10 天前,上海女子曲棍球队结束为期 50 天的澳大利亚拉练回到申城。南半球的夏日热力,映射在教练金昶伯和姑娘们黑红黑红的脸上。跨过中国农历新年的海外集训,有安静的封闭训练,有紧张的对抗比赛,还有轻松的风土观光。老金严肃的脸上划过一丝笑意:“收获很大。”

高温理疗法 伤病都好了

去年初,金昶伯初到上海女曲,只见 12 名队员。他感慨:“这根本就不是一支足球队。”经过一年多的选材纳良,如今一线队 22 人,二线队 30 人。队伍丰盈起来。相当一部分曾经从未接触过曲棍球的姑娘,如今都煞有模样,基本功扎实。老金昔日在国家的弟子李爱莉在生完小孩后,去年 10 月复出。35 岁的她,是全队年龄最长的大姐。在这支年轻的球队中,李爱莉之后就属 85 年的球员了。

澳大利亚拉练,金昶伯带上了 22 名一线队员。

“在堪培拉第一阶段练得很苦,第二阶段在悉尼有了调整,因为我们还要考虑到回来之后没多久就是正式的比赛。”让老金欣喜的是,队内的伤员们在

澳大利亚夏日的高温下,都不治而愈了。“7 名膝盖有伤的,2 个跟腱有伤的,都好了。上海的冬天很冷,在澳大利亚活动开来,并通过有效的按摩辅助,伤病全都不见了。”

18 场比赛 体能变强了

在澳大利亚 50 天,上海女曲打了 18 场比赛。“队员们接受比赛的能力、战术意识都增强了。进步最明显的是体能。”

一周六训,周日放假。每天训练分三场,时间都要达到六七个小时。“平时在上海,练体能的时候只能分批练不同的内容。那里条件很好,如果要跑步,20 个人能同时上跑步机。每天体能训练的时间也加量到两个半小时。回上海后,体能的変化很快就体现出来了。”

老金以前在国家的“魔鬼”形象深入人心。来到上海队,队员们也能了解教练的苦心。“金老师就是这个风格。”跟随球队前往澳大利亚的临时领队黄小军非常年轻,“训练的时候严格,场下对大家都很关心。这样高强度的训练,队员们没有怨言,因为每一天大家都看得到自己的进步。”

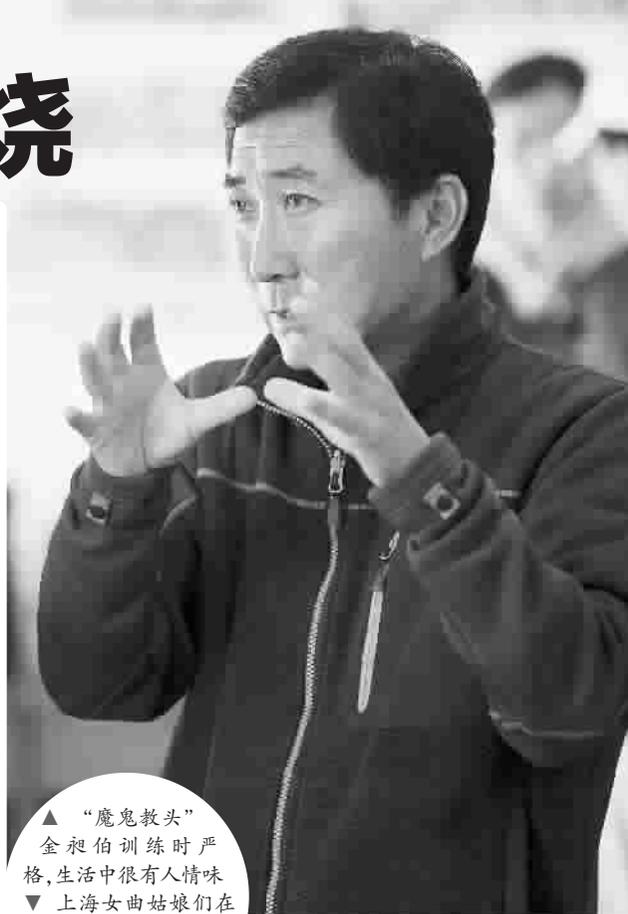
生活多交集 感情加深了

老金的人情味体现在细枝末节中。

在堪培拉,他在澳大利亚国庆节带着大家去游玩,登上观光塔俯瞰市景。到了悉尼,去动物园看考拉,在达令港喝下午茶。“训练很辛苦很枯燥,偶然要让大家调节放松下。”

平时在上海,训练之后大家接触的机会有限。出门在外,生活上难免有了更多交集。“大家两个人一间房,一起训练,一起做饭,一起生活,互相之间的了解加深了。”此行澳大利亚,工作人员除了金昶伯,就只有一名医生、一个厨师加上一个领队。“人手很有限。我们租了车,金老师有时候不得不做司机。”让黄小军印象深刻的,还有金教练的厨艺。大年三十,金昶伯带着厨师前往当地的农贸市场,买了许多新鲜食材。厨师张罗了一桌菜,队员们包了几天大饺子,老金不仅搭手帮忙,还为团圆饭添上韩国风味。大酱汤、海鲜饼、泡菜拌饭……“其实金老师平时也会给我们做饭,让我们换换口味。”通过卫星电视,看着春晚,聊着家常,全队上下就像热热闹闹一大家子。

高潮,自然是大家发红包。“意思意思,不多的。”老金笑了起来,“大队员 100 澳元,小队员 50 澳元,大家高兴。”团结、紧张、严肃、活泼,上海女曲的澳大利亚训练的效果等待大赛来检验。 本报记者 华心怡



▲ “魔鬼教头”金昶伯训练时严格,生活中很有人情味
▼ 上海女曲姑娘们在健身房刻苦训练体能
本报记者 周国强 摄



全国女子曲棍球锦标赛在沪举行

上海队两战两胜

本报讯(记者 华心怡)2013 年全国女子曲棍球锦标赛前天在上海市闵行区曲棍球场举行,共有来自全国的 11 支球队参加为期 9 天的比赛。在前两日

的比赛中,刚刚结束澳大利亚拉练回国的上海女子曲棍球队两战两捷。

本次比赛分为两阶段进行,第一阶段 11 支球队被分为两个小组进行单循

环比赛。上海队被分在 B 组,同组的还有卫冕冠军江苏、辽宁、甘肃、内蒙和解放军 6 支球队。第二阶段为排位赛阶段,两个小组的前两名交叉对阵进行半决赛,胜者争夺最终的冠军。在前两日的比赛中,上海女曲分别以 1 比 0 战胜甘肃,4 比 1 击败解放军。上海女曲主教练金昶伯表示此次大赛意在练兵,各支球队都在为全运会作准备。



■ 博尔特第三次获得劳伦斯最佳男运动员奖后摆出标志性姿势 图 TP



■ 张继科、丁宁、叶诗文和林丹(从左至右)盛装出席劳伦斯颁奖盛典 图 TP

国际劳伦斯体育奖评选今晨揭晓

叶诗文不敌穆雷无缘突破奖

博尔特、菲尔普斯、穆雷等伦敦奥运冠军,成为今晨 2013 年劳伦斯体育奖颁奖盛典的大赢家。获提名的中国泳坛新秀叶诗文和中国乒乓球队未能获奖。

劳伦斯世界体育学会今晨在下届奥运会主办城市里约热内卢举行 2013 年劳伦斯体育奖颁奖仪式,在 9 个奖项中,6 位获奖者是伦敦奥运会或残奥会冠军,其中美国泳将菲尔普斯虽然无缘最佳男运动员奖,不过劳伦斯学会这次新设了杰出成就奖,菲尔普斯获得该奖。此外,获得终身成就奖的塞巴斯蒂安·科则是伦敦奥运会和残奥会组委会主席。

中国今年有 1 人和 1 队获得提名,结果同为伦敦奥运会冠军的叶诗文在突破奖评选中不敌英国网球名将穆雷,这样中国女运动员继续与劳伦斯个人奖无缘,而打遍天下无敌手的中国乒乓队在最佳团队评选中输给了高尔夫莱德杯欧洲队。

叶诗文和中国乒乓球队的张继科、丁宁以及羽毛球奥运会冠军林丹都盛装出席了颁奖仪式。林丹在颁奖仪式前接受

了劳伦斯学会的特别任命,成为“劳伦斯大使”,在全世界推动劳伦斯的慈善项目,用体育的力量改善年轻人的生活。

劳伦斯奖设立 14 年,至今中国只有姚明、刘翔获得个人奖项,获得是突破奖(当时为新人奖),而非分量最重的最佳运动员奖。

劳伦斯奖评选分为两个阶段:第一阶段是由全球 80 多个国家主流媒体体育记者选出各个奖项的 6 名(支)候选人(队)。第二阶段是由已退役著名运动员组成的“劳伦斯世界体育学会”进行投票。“劳伦斯世界体育学会”现有 46 名成员,其中绝大多数来自欧美,亚洲评委只有邓亚萍和印度一名板球运动员,远远不及美国的 13 人,英国的 6 人,甚至还比不上有 3 名评委的南非。中国传统强项乒乓球、羽毛球、跳水的地位还不及板球、橄榄球、高尔夫球,46 名评委中乒乓球只有邓亚萍 1 人,羽毛球和跳水则是空白。板球和橄榄球运动员分别有 4 人和 3 人。 本报记者 黄永顺

中国运动员获劳伦斯奖

| 时间 | 获奖者 | 奖项 |
|--------|---------|------|
| 2009 年 | 中国奥运代表团 | 最佳团队 |
| 2005 年 | 刘翔 | 突破奖 |
| 2003 年 | 姚明 | 突破奖 |

体彩公报

| 22 选 5 第 13063 期 | | |
|------------------|----------------------|----------|
| 中奖号码: | 11 13 14 17 19 | |
| 一等奖 | 28 | 20464 元 |
| 二等奖 | 1998 | 50 元 |
| 三等奖 | 35018 | 5 元 |
| 排列 3 第 13063 期 | | |
| 中奖号码: | 8 8 2 | |
| 直选每注奖金 | 1000 元 | |
| 组选 3 每注奖金 | 320 元 | |
| 组选 6 每注奖金 | 160 元 | |
| 排列 5 第 13063 期 | | |
| 中奖号码: | 8 8 2 3 4 | |
| 每注奖金 | 100000 元 | |
| 超级大乐透第 13027 期 | | |
| 中奖号码: | 03 12 14 24 35 03 08 | |
| 奖级 | 中奖注数 | 每注奖金 |
| 一等奖 | 1 | 500 万元 |
| 二等奖 | 29 | 133467 元 |
| 三等奖 | 47 | 21904 元 |
| 四等奖 | 236 | 3000 元 |
| 五等奖 | 4714 | 600 元 |
| 六等奖 | 5127 | 100 元 |
| 七等奖 | 227471 | 10 元 |
| 八等奖 | 2348597 | 5 元 |
| 一等奖基金积累数 | 为 99217311.73 元 | |

本届劳伦斯奖得主

| 奖项 | 获奖者 | 项目(职务) | 国籍 |
|---------|---------|---------|------|
| 最佳男运动员 | 博尔特 | 田径 | 牙买加 |
| 最佳女运动员 | 埃尼斯 | 田径 | 英国 |
| 最佳团队 | 莱德杯欧洲队 | 高尔夫球 | 多国 |
| 突破奖 | 穆雷 | 网球 | 英国 |
| 复出奖 | 桑切斯 | 田径 | 多米尼加 |
| 最佳残疾运动员 | 迪亚斯 | 游泳 | 巴西 |
| 最佳极限运动员 | 鲍姆加特纳 | 高空跳伞 | 奥地利 |
| 终身成就奖 | 塞巴斯蒂安·科 | 伦敦奥组委主席 | 英国 |
| 杰出成就奖 | 菲尔普斯 | 游泳 | 美国 |