

从运动开始 向健康出发

申城逾八百健身场馆春节开放

本报讯（记者 钟喆）新的一年，从运动开始，向健康出发。明天就是除夕，新春佳节期间，全市将有 250 多个体育场馆、公共运动场、百姓健身房和市民体质监测站，600 多所学校体育场馆等体育场地设施坚持向市民开放，部分场馆还将提供免费或优惠开放时段。

金蛇贺岁，全民健身新气象。为落

实《上海市全民健身实施计划》和《上海市市民体育健身条例》，上海市体育局与社会各界携手在春节期间开展全民健身活动。各体育健身俱乐部、体育协会也为市民准备了 210 余项体育赛事和活动，为市民节日生活增添快乐和健康的元素。预计春节长假期间将有超过 40 万人次的市民参加体育活动。

春节期间，部分体育明星也走进社区，开展全民健身志愿服务活动。2 月 14 日（正月初五），全市全民健身大拜年活动将全面展开。由上海市体育局主办的上海市社区青少年“三对三”男子篮球赛将在东方体育中心体育馆举行。上海玛吉斯男子篮球队将向广大青少年球员展示精湛篮球技艺，传

授篮球运动技能，共同分享体育运动的快乐体验。

市民想了解春节期间各类全民健身设施开放和全民健身活动组织的详细信息，可以在新民网 <http://shanghai.xinmin.cn/xmwh/2013/02/08/18580987.html> 和“965365 上海体育发布”新浪微博上查询。

中国女乒世乒赛第一阶段选拔赛结束

李晓霞刘诗雯直通巴黎



本报讯（记者 陶邢莹）6 天 200 多场比赛，中国女乒“直通巴黎”世乒赛选拔赛第一阶段的队内大循环比赛昨天结束，伦敦奥运会的女单、女团双料冠军李晓霞连续击败世界冠军丁宁、刘诗雯夺得冠军，第二名的刘诗雯同她一起直接获得了世乒赛女单比赛的资格。

伦敦奥运会冠军丁宁以 15 胜 4 负在最终积分榜上排第四位，她还需要参加 3 月的淘汰赛争夺另外两个名额。奥运会“三朝元老”郭跃此前因伤退赛，但她 9 胜 2 负的成绩已足够保送她进入 3 月初国乒女队的第二阶段淘汰制造拔赛。

本月 16 日国乒女队还会组队参加科威特、卡塔尔两站公开赛，如果有队员连获两站公开赛冠军，将拿到第三张单打“门票”。

■ 李晓霞(左)和刘诗雯苦战 6 天率先获得巴黎世乒赛入场券
本版图片 CFP



都是国乒，在直通巴黎选拔赛上，为啥女队不效仿男队，也搞一次网络票选，聚敛人气？

有队内人士表示，和刘国梁不同，孔令辉首度执掌女乒，先要对队内情况摸个底，以稳为主，因此，网络票选活动暂不推行。

事实上，女乒也在尝试做一些推广。这一次，女乒同各大门户网站合作，推出了网络竞猜每天比赛的结果，猜中者的奖品包括迷你 iPad、42 寸彩电、奥运会绝版比赛服等。此外，本次选拔赛走出封闭训练馆，将比赛地放在了成都双流体育馆，球迷可以现场观摩。

那么，效果如何呢？首轮大循环每天打 4 轮，从上午 10 时开始，到晚上 7 时结束，6 天共有 200 多场比赛，对乒乓迷而言，应当是过足瘾的。然而，每天的观众也就近百人而已。而网络竞猜活动，似乎还不及麦迪能否参加 CBA 全明星赛这一新闻来得有轰动效应。

其实，无论是男乒网络票选，还

国乒靠什么吸引眼球？

网络票选竞猜难起蓬头

是女乒胜负竞猜，都仅处于摸着石头过河的小打小闹阶段。想要推广乒乓球运动，聚敛更多人气，仅靠刘国梁和孔令辉这两位国乒主帅拍拍脑袋，是远远不够的。

让更多年轻人喜欢上乒乓球，让国乒健儿成为体育偶像，这需要乒乓球这项运动顺应市场经济，打造更职业的联赛，有更商业的推广，获得各

界更多的支持。实际上，我们有乒超联赛、有商业赞助，但这个平台始终没有好好利用起来。年年都说要打造乒乓球的“NBA 联赛”，却年年原地踏步，关注者寥寥。

担心乒乓球项目被踢出奥运大家庭，还是先沉下心来研究一下乒乓球究竟该如何普及吧。

本报记者 陶邢莹

冬训掠影

昨天下午 3 时，梅陇基地篮球馆。室外大雪纷飞，室内热情高涨。马上就要过春节了，但上海青年女篮还在坚持训练，女孩们一个个汗湿衣衫。

小道具派大用场

健身球、瑜伽垫、弹力带……这些看起来不起眼的小道具，可在队员们训练时派上了大用场。

或许在许多球迷的心目中，篮球运动员练力量时最常用的道具，莫过于健身房里最常见的那些“铁疙瘩”。但是在上海青年女篮的力量训练课上，却多了一些特殊的内容，看起来更像是一堂“瑜伽课”。

一帮十七八岁的花季少女，整日关在沉闷的训练场，枯燥乏味可想而知。主教练张大维也想法设法调动女

孩们的训练积极性。“这个训练好，不但能预防伤病，还能塑造体型。”张大维总这样对女孩们说。

“张导，你看我的腰是不是细点儿了？”一名内线队员在练完弹力胶带项目后，开玩笑地问张大维。“其实这些女孩子平时训练真的挺刻苦的，在训练上多一些花样，确实能得到更好的训练效果。”张大维说，以前的篮球队往往只注重大肌肉群的训练，队员们被练得五大三粗，这往往使得一些女队员心生抵触，而这些更像瑜伽课的训练则有助于解决这个难题。

30 秒练习一个项目，休息 30 秒之后再换另一个，14 个小项目练下来

要一刻钟，然后再如此循环训练几次……虽然这些项目看起来不起眼，但一堂两个小时的训练课下来，队员们还是累得话都不想多说，这也说明训练确实起到了作用。“现在我们是专项力量和有氧能力同时发展，这些训练项目美国的专家也来看过，他们也觉得我们做得很不错。”张大维说。

春节只放两天假

一周训练 6 天休息一天，除了训练还要上文化课，十七八岁的少女正是爱美的年龄，却很少有时间来打扮打扮自己。“训练之外最喜欢干什么？睡觉！”几个女孩对这个问题的回答，

惊人的一致，“平时训练太累了，一到放假就想多睡会儿，补补觉。”

球队平时就住在梅陇基地，只有到了周末，队中的上海籍队员才有机会回家住一晚。17 岁的队员周婕说，自己每次回到家都不想干别的，除了吃上几口妈妈做的饭菜，剩下的就是争取多睡会儿，“春节放假也不想出去玩，还是等到打完全运会再说吧，现在的任务就是把自己养得壮一点儿。”

也难怪队员们一放假就喜欢睡懒觉，因为平时的训练、学习太忙碌了，对于这帮一天两练的女孩们来说，睡眠觉似乎成了恢复体力和精神的最好“法宝”。其实许多队员都有自己的业

NBA 中国赛两支参赛球队敲定

湖人火箭今秋亮相申城

本报讯（记者 陶邢莹）2013NBA 中国赛两支参赛队伍昨日披露，分别是拥有 16 枚总冠军戒指的洛杉矶湖人队和姚明曾效力过的休斯敦火箭队。这两支拥有广泛中国球迷基础的球队将亮相梅赛德斯-奔驰文化中心，于今年 10 月为上海球迷奉献一场篮球盛宴。

中国赛是 NBA 全球推广的重要部分。2004 年，姚明和麦迪率领的火箭队揭开了中国赛的序幕，此番重返上海，主打头号球星无疑是华裔球员林书豪。而科比领衔的湖人队，中国球迷早已企盼多年。

去年，上海在时隔 5 年之后重新承办 NBA 中国赛，引爆申城。

博尔特站上 NBA 全明星赛场

本报讯（记者 陶邢莹）见识过牙买加飞人博尔特打篮球的英姿吗？今晨，据《休斯敦纪事报》披露，2013NBA 全明星周末期间的名人赛将由“闪电”博尔特领衔呈现。

名人赛将于北京时间 2 月 16 日举行，今年的阵容堪称强大。除了博尔特之外，在 WCBA 赛场掀起“玛雅风暴”的玛雅·摩尔、火箭传奇球星穆托姆博、“滑翔机”德雷克斯勒、获得过格莱美奖的歌星 Neyo 等人也将齐齐亮相。

值得一提的是，执教名人队的主教练则是东道主火箭队的哈登，以及其前雷霆队队友维斯布鲁克。

李娜因伤退出多哈公开赛

本报讯（记者 厉苒苒）北京时间今天凌晨，WTA 官方确认，中国金花一姐李娜由于脚踝伤势还在恢复，将退出下周开始的卡塔尔公开赛。

李娜在今年澳网女单决赛中，左脚踝两次受伤，最终以 1 比 2 遭到逆转痛失冠军。在即将到来的多哈和迪拜公开赛中，李娜原本选择参加多哈公开赛。但休整两周后，伤势依然未能痊愈，李娜只能无奈退赛。她将在慕尼黑的训练基地接受医疗团队的治疗并进行恢复训练。

余爱好，比如马玉芳喜欢读书，李颖颀喜欢看电影，周婕喜欢上网聊天等等，但大家只能趁着晚上没课的时间里，才能有点儿时间来放松一下。

刚满 16 岁的于婷耀来自辽宁沈阳，像她这样周末“无家可归”的外地女孩，偶尔会和队友结伴出去买点零食，平时都喜欢在宿舍里上网。春节只放两天假，小于也没有机会回辽宁老家，只能呆在基地里过春节，“我来上海已经半年了，有时候非常想家，还好大年初二爸爸妈妈就会来上海看我了。”

这支球队的任务，是在全运会上打入前三，预赛 3 月份就开始。“全运会任务很重，我们想要取得好成绩，必须得刻苦训练。”张大维说，其实队员们都很懂事，训练场上从来不喊苦和累，“她们也知道，现在的训练苦点儿，将来在赛场上才能有甜头。”

本报记者 李元春