

上海女足开始冬训,本报记者走近——

寒风中期待再度怒放的玫瑰



我在现场

寒流来袭,朔风凛冽,东方绿舟训练馆里,上海女足姑娘们却是一身短打。为备战明年全运会,上海女足今年冬训比往年早了大半个月。获得足协杯冠军,错失女超联赛卫冕,2016赛季,对于上海女足而言,有收获有失落。隆冬时节,在遗憾中启程,这支“铿锵玫瑰”积蓄能量,期待春天再度迎来怒放。

经受磨难

足球馆里,上海女足队员被分成了4组,进行接传球射门练习,主教练水庆霞站在球场中央,不断向队员喊话。

整堂训练课中,类似的分组模拟训练种类很多。除了喊话,每当球员的动作让她不满意时,水庆霞就亲自示范。作为中国女足黄金一代成员,水庆霞的技术依然不逊当年——她说,在自己能做的情况下,把动作做出来,可以让球员更好地领会到动作的要点。她想做的,是启发式训练,在动态中培养球员阅读比赛的能力。

2016赛季女超联赛,上海女足最后一轮被逼平,遗憾失去冠军。在总结这个赛季的成绩时,水庆霞认为,上海女足无缘冠军,相当遗憾,但是丢冠也显示出了球队



上海女足冬训积蓄能量,期待来年再创佳绩
本版图片 刁

在某些方面还做得不好,还有待提高。而自己能当选2016女超联赛最佳教练,也是对自己、对整个上海队努力的一种肯定,对自己的一种鞭策。“我要感谢我们的球队,给了我获得这个荣誉的平台;也感谢我的球员,没有她们的拼搏,我也没有机会获得这个荣誉。”

在水庆霞看来,相比往年的顺风顺水、一路领先,波折起伏的2016赛季对于上海女足的成长反而更有益处,“让队员们心态都变得坚强,扛得起风浪。”

强化球员的心理素质是水庆霞这些年一直在努力的。她的球队,技术精良,战术灵活,节奏很快,单从技术层面上看,让人欣赏。但是,球

员毕竟都年少,踢重要比赛,容易紧张怯场,尤其是开场阶段,常常不能发挥出正常水平。对此,水庆霞很是焦虑,担心球员承受不住全运会比赛的巨大压力。所以一有机会,她就在思想上敲打着球员,要求她们迎难而上见险不退,在关键时刻顶得住压得上。

期待未来

灵活地穿梭在场地上,上海女足边前卫闫锦锦在队中有个特别的外号“1米6”——身高1.6米,体重45公斤,闫锦锦是上海女足中最瘦小的队员。小身材却有着大能量,在2016女超联赛中,她表现出众,最终斩获“女超联赛最佳新人”奖项,

更进入女足国家队选拔名单。

小小个头小小年纪,闫锦锦却说,自己从小就有足球情结。幼儿园里选拔女足小球员,个子最矮的她一骨碌就从椅子上爬到了桌上,手臂举得高高的,就怕老师看不到。从基层队到一线队,闫锦锦的成长速度飞快。赛场上的闫锦锦,尽管身材条件并不出众,但跑位意识、突破速度都不错。在水庆霞眼中,她的“小快灵”恰恰也是亚洲女足运动的一种特点。

传接球精准到位,一身宽大的训练服难掩俏丽,曾因“女足高圆圆”之称走红,女汉子个性的李佳悦却说,这是自己最不喜欢的一种方式,明明长着明星

脸,却做着赛场上的铁卫。

这个冬天或许是李佳悦的最后一次冬训。26岁的年纪,在平常女子眼中正是大好时光,但在足球场上,却已算“老人”。坦言此次冬训也是职业生涯最累的一次,“累到不贴膏药就没法训练的节奏,每天起来都像被打过一样。”李佳悦说,自己这么拼命,希望的是能站好最后一班岗。

在与50岁的水庆霞同时代的女足队员里,现在执教一线队的,为数不多,她是其中一个。回忆往昔,水庆霞说,“踢足球我从来没有后悔过!”她也希望弟子们同样如此,能够在足球这项运动中不留遗憾。本报记者 厉苒苒

泳者,真勇者!

沪上游泳爱好者冬季坚持锻炼



文体社会

初冬时分,行人都身着冬衣走在街上,然而一大早,杨浦区许昌露天游泳池内,一群冬泳爱好者光着膀子在冰冷的泳池内斩波激浪。

在很多人眼中,冬泳是“勇敢者的运动”,不但要克服身体的寒冷,更要攻克心中的畏惧。如今,越来越多的游泳爱好者加入到这项运动中来。最近,在首届杨浦冬泳邀请赛上,就有杨浦、奉贤、宝山等8支冬泳队的50余人参加(见图)。这群平均年龄五十岁以上的中老年人,向外界展示着这样一个信念:泳者,勇者!

七旬“不老松”

“夏天开始,秋天坚持,冬天过关,循序渐进,量力而行。”总结起冬泳经验,76岁的吴学孝说得头头是道。虽已年过古稀,但吴学孝说话中气十足,那一身强健的体格丝毫不输给年轻小伙子,而这正得益于他对冬泳多年的坚持。

没开始冬泳前,吴学孝可以说是一个“病苗子”,为摆脱病魔的纠缠,吴学孝动起了冬泳的念头。36岁那年夏天,吴学孝每天6点到许昌游泳池游上半小时,坚持不懈,就这样游过了第一个冬天。坚持了三年后,吴学孝发现自己的身体素质改善了不少。

“冬泳主要还是靠毅力。”无论条件再艰苦,吴学孝丝毫不退缩,



他回忆说,前几年,上海的冬天遭遇极端气候,气温降至零下4摄氏度,室外游泳池水面都结冰了,但严寒的天气和冰冷的池水并没有打消他对冬泳的热情,吴学孝撬开打碎薄冰,一头扎进水里。“怕?入水那一刹真是太刺激了!”回想起当时的情形,吴学孝仍意犹未尽。

2001年1月,吴学孝转战黄浦江,从延安路气象台一口气游到黄浦公园。之后的十几年,吴学孝历游各地江河湖海,黄河、松花江、鸭绿江都记录下他游过的印记。

冬天穿单衣

45岁的林证岳是杨浦冬泳队里年纪最小的一个,但坚持冬泳已有十年之久。

遥想当初,正处于创业阶段的他每天都感到身心疲惫,为了摆脱萎靡的状态,听到别人介绍冬泳能增强免疫力后,林证岳决定一试。第一次尝试,对冬泳懵懂的他没做准备,就扑通一下子跳进冰冷的池水,“当时,只感觉浑身发麻,没过几天就感冒了。”林证岳吸取经验,来年秋天就开始慢慢适应,每天抽出10分钟到泳池折腾一下。他告诉记者,冬泳后感觉每天都有使不完的劲,精神面貌焕然一新。

除了冬泳,林证岳每天还坚持洗冷水澡,哪怕是大冬天,他出门也就身穿一件单薄外套。林证岳说:“长年累月下来,身体已经慢慢适应,不再畏惧寒冷了。”2008年,他还参加哈尔滨海拉尔冬泳节,零



下20多摄氏度的气温,他照样毫不畏惧地纵身跳入冰冷刺骨的水中,凭着惊人的毅力,坚持游到最后。林证岳说:“冬泳就是要挑战自我、激发身体的潜能。”

无畏“娘子军”

准备下水的陈菁在池边扭动着身子做着热身运动,今年49岁的她身形挺拔,红光满面,整个人看起来精神奕奕。

当记者问及为何会冬泳时,陈菁说道,“这是源于一个契机,女儿怕水,我就陪着她一起学游泳,没想到就这么一年四季都游下来了。”

身为女性的她,坦言冬泳确实要比男性经受更多的考验,“女性由于生理原因,每个月得间断几天不能游泳,再次入水时就会心生胆怯,这很考验意志力。”

“入水时是会有刺痛感,但熬过一阵子身子就开始发热。”陈菁介绍道,“一张一缩,冬泳就像是给血管做操。冬泳能加强新陈代谢,调节血压和提高免疫力。”除了收获健康,陈菁还培养了不畏困难的心态,“冬泳这种‘超人’的运动我都能行,其他就没有我做不到的!”

实习生 陈慧琴 本报记者 关尹

女排联赛首场复赛 上海惜败天津

本报讯(记者 李京红)全国女排联赛复赛八强战昨天开打,上海东浩兰生女排客场挑战天津队,结果以2比3惜败。

上海队失利的五局比分是16比25、25比19、23比25、25比16和14比16。最可惜的是第五局,8平后,上海女排连得4分,12比8领先掌握了主动。然而,上海女排没有把握住机会,被天津队追成13平。14平后,上海女排主攻手张轶婵的扣球被王媛媛封死,随后上海女排碰网丢掉关键一分,天津16比14险胜上海。

在另外三场比赛中,浙江队3比1胜八一队,江苏队3比0胜四川队,北京队3比0胜辽宁队。

收视指南

上视五星体育频道今天19时30分将转播CBA上海与广厦比赛实况,晨晨0时将转播英超曼城与阿森纳比赛实况,3时45分将转播西甲巴塞罗那与西班牙人比赛实况。劲爆体育今天19时30分将转播CBA四川与北京比赛实况。

