

荡

■ 今晨,参加新民健康生态跑的队伍浩浩荡荡

本报记者 陈梦泽 摄



本报讯 (记者 陶邢莹)兰花的芬芳,沁人心脾;春天的气息,和风习习,“赏兰辰山·新民健康生态跑”今晨开跑。上海市公安局骑跑协会站在路跑队最前方,10多名公安干警意气风发,在他们的身后,有时尚的一家三口,有耄耋之年的老者带着十多岁的孙子,也有企事业单位的年轻白领……15分钟不到,陆续有人冲过终点,有些人觉得还不过瘾,继续再跑一圈。

有意思的是,获得第一名的朱逸,来自松江公安分局特警支队,“跑步是我们训练中必不可少的一个项目。新民晚报组织的这场活动非常有意,既锻炼了身心,也号召各行各业市民参与其中。今天我很开心,体会到警民一家亲。”朱逸说。

现场,孙雯、郑健和史美琴还同市民分享了各自的健身经验。郑健建议,“跑步时要注意测量心率,四五十岁的人心率达到每分钟110到120跳时,跑步效果最佳。”最后抽奖,部分长跑者获得了新民晚报纪念版金箔制品。

运动应该是一种生活方式

孙雯、郑健与史美琴夫妇今晨领跑新民健康生态跑

美景相伴、花香阵阵、清风拂面……在如此清新的环境中晨跑,多美妙。今晨8时半,“赏兰辰山·新民健康生态跑”在辰山植物园正式开跑,前世界足球小姐孙雯、前“亚洲蝶王”郑健与中国首位跳水世界冠军史美琴夫妇共同领跑。

足球从娃娃抓起

孙雯刚结束哥斯达黎加国际足联U17女足世界杯的工作,回国后马上投入青少年足球。

都说“足球从娃娃抓起”,但谁去抓?抓什么?这是孙雯一直思考的问题。

在哥斯达黎加,足球场平均7572人的上座率令她震撼。孙雯注意到,日本和哥斯达黎加等国的青少年女足队员,不仅球技好,学习也很优秀,她们都强调自己首先是一名学生。“足球是一项艰苦的运动,不管我们对她们的未来有多少预期,但足球训练,都是她们儿时一段珍贵的历程。”孙雯很希望上海的家长,能支持孩子踢球。

离开公众视线的孙雯,扎扎实实地从事基层体育工作。她认为,青少年足球,不该套上功利主义、锦标主义的帽子。“只有金

字塔的根基打好了,中国足球才能充满希望。”

健身要惠及百姓

郑健和史美琴是上海水上运动的模范夫妇。退役后尽管一度留洋,但最终他们选择叶落归根、为上海体育尽份绵薄之力。

如今,两人都已51岁。郑健创办了三家翼立体育运动俱乐部,亲自指导参与健身。这还不够,他一直想着为公益性的群众体育做点事情。

郑健发现,尽管上海不乏户外健身器材,但上海每年有160多天下雨,再去掉严寒酷暑,器材的利用率不到一半。“体育锻炼,没有连贯性,怎能达到效果?”郑健说:“运动应该成为人们的生活习惯和方式。”

丈夫为群众体育出力,妻子则为专业队伍付出。当年由于中国没有参加1980年奥运会,史美琴无缘奥运,如今,她是上海跳水队领队。

叶落归根,是个正确的选择。在她麾下,奥运冠军吴敏霞和火亮两人不言退,正在为里约奥运入场券拼搏。

本报记者 陶邢莹



■ 孙雯(中)、郑健(左)、史美琴(右)今晨领跑新民健康生态跑

本报记者 周馨 摄

“紧”起来的上港队赢了

继续位居中超积分榜前三名

对上港来说,不能在同一条阴沟里栽倒两次。昨天,他们1比0拿下长春亚泰,保持着新赛季主场的三连胜,继续位居积分榜前三。球队能够获胜有两大功臣:今年刚刚回归的老队长王佳玉,以及成长迅速的门将颜骏凌。

亚泰上一轮在主场最后10秒进球逼平绿地申花,而“领头羊”上港则是最后时刻被建业绝杀。输球之后,总教练徐根宝对球队的思想状态非常不满,认为很大程度上是骄傲轻敌导致了失利。此番面对实力一般的亚泰,球队自然不敢掉以轻心。

“紧”起来的上港,充分展现出了抢逼围的威力。开场仅仅6分钟,球队就通过前场一次几人间的精妙配合,武磊禁区前妙传,后插上的王佳玉一脚轻巧推射,攻入决定胜局的一球。

对王佳玉来说,这粒进球显得弥足珍贵。转会申鑫之前,王佳玉一直是这支球队的老队长,深受根宝器重。不过在申鑫效力的后期,他却很难获得出场机会,一度连替补名单都进不了。今年年初,根宝用三名球员换回王佳玉,但很多人对他的状态颇为怀疑,尤其是体能方面。当时,外界认为王佳玉最多恐怕也就是替补上场的份,但他通过努力,场场都以主力身份登场,堪称“励志哥”。打入这粒十分宝贵的进球,王佳玉无疑为自己增加了更多的说服力。

为上港保持胜果的另一关键人物,则是站在门线上的帅哥颜骏凌。长春亚泰的几名外援实力不俗,但他们非常有威胁的射门,却一次次被颜骏凌神勇扑出,力保大门不失。赛后,连亚泰主帅萨布利奇都哀叹:“对方的门将表现太好了,给我们的队员制造了很大压力。如果没有这样一个守门员,我们肯定能得分。今天至少有三个必进球被他扑出,而且离门线也就两米的距离。” 本报记者 关尹



■ 面对实力一般的亚泰,上港队(右)的防守不敢掉以轻心

实习生 高宇辰 记者 周国强 摄

三国女子围棋擂台赛 中国队再夺冠

本报讯 (记者 张建新)昨天下午,第四届“黄龙士·双登杯”世界女子围棋擂台赛在江苏姜堰落幕。在中韩主将对决中,中国主将王晨星执白中盘战胜韩国主将朴志恩,为中国女队第二次夺冠立下头功。

本届三国女子围棋擂台赛分两个阶段在姜堰进行。在今年2月第一阶段比赛中,中方先锋宋容慧表现出色,取得三连胜。但韩国金惠敏上场后,以“三连胜”形成了中韩对决。第二阶段开战后,韩方金惠敏又连胜两局,取得“五连胜”佳绩。近来表现出色的中国副帅於之莹出场后,击败金惠敏成功扳头并以三连胜的战绩,将韩国主将朴志恩请上了擂台。

朴志恩在战胜於之莹后,中韩主将迎来了决战的高潮。昨天,王晨星执白与朴志恩之战,序盘王晨星发挥良好,占有优势。朴志恩黑棋中盘发力,形成均势。在官子阶段,朴志恩战法过分,被王晨星抓住机会反击,奠定胜势。最终,双方下了258手,王晨星中盘胜出。

全国桥牌团体赛在长宁开叫

本报讯 长宁杯2014年全国桥牌团体赛昨天在上海国际体操中心开叫,来自全国89支队伍队伍的600多名牌手参赛,其中包括世界冠军中国女队所有队员,以及国家男子桥牌队的运动员。

全国桥牌团体赛为原来的全国桥牌协会锦标赛,比赛规格高、参赛面广,共设男女甲组、男女乙组以及男子丙组5个级别。比赛为升降级,根据竞赛规程,男女甲组各有3队降级,男女乙组各有3队升级,男子乙组和丙组的降级和升级名额也各有3个。

全部比赛将于4月18日结束,这是长宁区继去年举办全国桥牌协会锦标赛后,继续举办全国最高级别桥牌赛。

收视指南

上视五星体育频道今天19时45分将转播中超上海绿地与大连阿尔滨比赛实况,21时30分将转播英超利物浦与曼城比赛实况,23时将转播斯旺西城与切尔西比赛实况。