



■天下体育

《全民健身指南》发布

《全民健身指南》(以下简称《指南》)新闻发布会10日在国家体育总局举行。《指南》项目负责人、国家体育总局体育文化发展中心主任田野在发布会上介绍了《指南》的研究过程和基本内容,并回答了记者提问。

在全民健身上升为国家战略的大背景下,国家体育总局联合相关学校和机构,基于中国居民运动健身实测数据,从国家层面研究并建立了首部体育健身活动指南。

田野介绍说,该《指南》详细介绍不同体育活动方式的健身效果、体育健身活动强度监控方法,在科学检测和评价个体身体形态、机能、运动能力和体育活动习惯的基础上,制定个性化体育健身活动方案,突出个体精准化体育健身特点。

“这本《指南》不仅可以用于健身专家和教练的专业体育健身活动指导,而且还可以成为大众百姓运动健身的‘口袋书’,使大众成为自己家门口的运动健身专家。”田野说。

在谈到《指南》未来的推广问题,田野表示:“《指南》可以针对个人提供运动能力测试的评价程序和方法。另外除了目前这个版本,后续我们也会根据大众需要来做一些改进,比如出版配套的体育健身活动指导书、动漫、编制个性化运动健身APP、开发新一代体育健身活动可穿戴设备等。”

据新华社电

蒙特利尔大师赛
费德勒晋级第三轮

在9日进行的ATP(男子职业网球选手协会)蒙特利尔大师赛中,费德勒仅耗时53分钟,就以6:2和6:1轻松战胜加拿大选手彼得·波兰斯基,晋级第三轮。

费德勒的对手世界排名第116位。“瑞士天王”在比赛开始阶段就掌握了主动,很快取得3:0的领先,随后双方各自保发。比分来到5:2时,费德勒再度破发,以6:2拿下首盘。第二盘比赛,费德勒凭借两度破发将比分带到5:0。尽管加拿大人保住了之后的发球局,费德勒还是轻松拿下了自己的发球胜赛局。

费德勒下一轮的对阵将是索克和费雷尔之间的胜者。

在另一场男单比赛中,来自法国的名将孟菲尔斯挽救4个赛点,以6:7(4:7)、7:5和7:6(8:6)逆转淘汰战胜5号种子日本名将锦织圭。

据新华社电

意大利主帅文图拉
续约至2020年

意大利足协主席塔维奇奥9日在新闻发布会上确认,现任意大利国家队主教练文图拉续约至2020年。

塔维奇奥说,这次续约是出自于对文图拉的信心。

谈到球队接下来的目标,这位69岁的老帅在接受《米兰体育报》采访时表示,获得2018年俄罗斯世界杯的参赛资格以及成为2020年欧锦赛的夺冠热门是他接下来要做的事。

在2016年欧锦赛结束后,文图拉接替孔蒂成为意大利国家队主教练。

在接手国家队之后,文图拉在他执教的11场比赛中赢了8场。意大利队将在9月2日进行的2018年俄罗斯世界杯预选赛迎战西班牙队。

据新华社电

客场险平华夏幸福

上港争冠 渐行渐远

青年报记者 张逸麟

本报讯 紧咬恒大、伺机反超,这本该是上港在联赛的争冠策略,但在屡屡错失反超良机后,要在咬住恒大也并非易事。昨天作客秦皇岛,上港与华夏幸福都有着大把的进球机会,然而双方门将的神勇发挥令比赛最终也只以2:2收场,随着恒大客场3:0完胜辽宁,上港落后恒大的积分差距已经达到5分,追赶难度越来越大。

由于人员配置问题,博阿斯近来调整了上港的阵型,昨天是连续第三场采用了三中卫、双翼卫的3-4-3阵型,这个阵型非常看重两个边路的助攻,也对双后腰的防守和调度要求很高。连续3场比赛,博阿斯都让张一和艾哈迈多夫搭档后腰,不过昨天张一状态不好,多次出球出现失误。三前锋彼此位置非常灵活,胡尔克主导

进攻,由武磊和埃尔克森来完成最后一击,比赛开场仅仅7分钟,胡尔克就为埃尔克森送出了一记手术刀般的直传,埃神也凭借精湛的射术破门得分。这个球就是比赛的一个风向标,谁能抓住更多的机会,谁就能拿下比赛。

虽然胡尔克状态正佳,埃尔克森感觉也不错,但武磊却陷入了一个调整期,他在比赛中曾有过多次破门良机,包括下半场胡尔克给他送出的单刀球,但前段时间的火热状态已经消失,武磊在门前先后打丢了3个机会非常好的球。尤其是下半场开局阶段,上港一度攻势如潮,如果在那个时间点扩大领先优势,上港有很大几率拿下比赛。然而错失多次机会后,华夏幸福掀起了一波攻势,在短短的3分钟内先后打进2球完成反超。若不是颜骏凌下半场门前屡屡救险,上港或许早

就大比分落后了,而在中场结束前,胡尔克利用个人突破完成转中,中路插上贺惯爆射破门,将最终的比分定格在2:2。

这场平局自然不能让上港满意,被恒大拉开5分的差距令上港联赛争冠难度颇大。好消息是奥斯卡下一场就将解禁复出,奥斯卡是博阿斯进攻体系的关键一环,他的复出对于胡尔克,对上港全队来说意义重大。另一方面博阿斯最近无论是主动还是被动的变阵,确实给了上港带来更多的套路选择,一些年轻球员也开始获得更多机会,97年出生的中卫魏震在石柯养伤期间扛起了后防重任,他与王燦超、贺惯的三中卫体系表现不错,此外郑致云也连续获得上场磨练的机会,这些年轻球员通过今年的历练,将在下赛季新的U23政策出台后,为上港未来的排兵布阵增添更多砝码。

六战世锦赛
巩立姣终圆金牌梦



巩立姣(左)夺冠后庆祝。

新华社图

青年报见习记者 蔡创

本报讯 伦敦世锦赛女子铅球决赛,中国选手巩立姣以19米94的成绩夺冠,为中国田径拿到本届世锦赛首金,也是个人世界大赛首冠。夺冠后的巩立姣不禁喜极而泣,赛后她认为世锦赛夺冠只是个开始,已经瞄准三年后的东京奥运,要做女子铅球的大满贯选手。

决赛是在大雨中进行,不少项目的选手都受到了影响,但身经百战的巩立姣,还是在心理和身体的比拼中笑到了最后。当最后一掷结束后,拿到冠军的巩立姣留下了热泪,“等了好久终于等到今天,梦了好久终于把梦实现,我真的特别激动。”巩立姣赛后表示。

实际上从第一掷,巩立姣就确立领先地位,脸上绽放出自身的笑容,“从第一投自己就很自信,之前所有的训练和比赛,都是围绕这场决赛,赛前调整也是,从准备活动到正式比赛时,感觉自己的状态都特别好。”巩立姣谈道。

里约奥运,巩立姣最后一投被匈牙利的马顿逆转丢掉季军,无缘登上领奖台,“整个冬天都特别难过,甚至曾经抑郁过,其实从失败中走出来回到正轨特别难,但自己还是挺了过来。”经历了奥运的失利,这枚世锦赛金牌对巩立姣显得更加弥足珍贵。

巩立姣这次夺冠让中国女子铅球时隔24年站上世界之巅,“可以这么说吧,我们女子铅球现在就是世界最高

水平选手,我们延续了前辈们曾经的辉煌。”巩立姣在夺冠后第一时间冲向外教,在她看来中国选手以往最缺乏的就是体能,自己跟了外教训练后狠抓体能这一块,有了很大的提高。

在巩立姣看来,没有什么比梦想更值得坚持,只要心中有目标,时隔五年再回伦敦碗比世界大赛,巩立姣比出6的手势,暗示自己的第六届世锦赛希望可以666,“从我练体育到现在,17年了。从我练体育的第一天开始,我的梦想就是拿世界冠军、奥运会冠军,现在世锦赛冠军实现了,当然我还是差一个奥运会冠军吧。”如今,巩立姣已经把目标放到了2020年的东京奥运会,“到东京奥运会是必须的,爬也要爬过去。”

国际足联最新排名:中国亚洲第八

国际足联10日公布了最新一期的世界排名,巴西挤掉德国,回归榜首位置,而中国男足排名尚无变化,列第77位,位居亚洲第八。

在这份榜单中,与上月相比,德国队将榜首位置拱手让给巴西队。阿根廷队仍旧排名第三,排名四到十位的分别是瑞士、波兰、葡萄牙、智

利、哥伦比亚、比利时与法国。

在亚洲方面,中国队依然排名第八,亚洲排名最高的是伊朗队,位居全球榜单第24位。

据新华社电