

申花重返积分榜次席

明确战术定位

提高球队定力



■ 吴金贵:申花战士永远为球迷而战 ▶图 IC

体坛观察

昨晚申花在主场3比0击败积分榜尾的深圳队,止住两连败的同时,用一场大胜提振了士气。经过近几轮的起伏,申花队明确了战术定位:只有在立足防守站稳脚跟的基础上,球队才能在进攻端更好地发挥。

深圳队实力较弱,客战申花执行稳守反击的战术,但申花通过定位球打破僵局。第29分钟,前场左肋,本场首发的徐皓阳任意球找到禁区内的马莱莱,后者一记狮子甩头,皮球飞行的线路非常刁钻,深圳队门将鞭长莫及。取得领先的申花继续寻找定位球破门的机会。半场结束前,右肋曹赟定的任意球找到禁区内的马莱莱,后者头球摆渡下来,吴曦跟上一脚扫射,皮球蹿入球门远角。进球后,队长吴曦握拳怒吼了一声,释放连败带来的压力。

“我们预料到对手会有收缩防

守的阵形安排,所以赛前教练组就叮嘱队员,多打远射和带球突破,同时增强定位球进攻方面的投入,努力冲破对方的密集防守。”回到指挥席的主帅吴金贵透露,一场比赛定位球进了两个,是做了针对性的训练,“球队今天的表现非常好,顶住压力取得了一场胜利。”

伤停补时,马莱莱又抓住机会再入一球。这粒进球更加精彩,他前场带球观察对方门将的站位,然后一脚低平球蹿入死角。这次破门展现了马莱莱的远射能力。在有充分准备的情况下,他用两粒进球回报了教练组对自己持续的信任。

值得一提的是,次阶段联赛开启后,申花首次零封对手。赛后吴金贵表示,这和主力队员复出有很大关系,“大家都可以看到,之前失利的比赛,我们在人员配置上是不齐整的。针对输掉的几场比赛我们积极地总结,调整部署。”

昨晚,朱辰杰和蒋圣龙的主力

中卫搭档归来,缺席两轮的特谢拉也回到场上。右边卫位置上,吴金贵用杨泽翔替换晏新力,前场安排曹赟定和徐皓阳首发。“今天场上每一位队员的战术执行力和纪律性都非常强,”申花主帅表示,比赛过程证明,球队本赛季奉行的战术定位是正确的,“我们只有在立足防守站稳脚跟的基础上,才能在进攻端有更好的发挥。”

由于山东泰山本轮负于成都蓉城,取胜深圳队后申花重回积分榜次席。虽然赛程非常密集,接下来还要面对武汉三镇和北京国安等强敌,球队有信心去迎接挑战。赛后,吴金贵带着全体队员向球迷表示:“申花的战士永远为你们而战,申花队永远是蓝色的,我们一定会为球迷带来胜利。感谢你们在这么困难的情况下支持申花队。我们永远会在球场上拼尽全力。”

本报记者 金雷

暑假申动起来

夏日的上午,位于武定西路中西大厦的BW House泰拳馆里,泰拳少年们依照教练的示范,上步,挥拳,抬腿,精气神十足。近几年,泰拳作为一项高效燃脂、锻炼身体敏捷度和核心力量的健身运动,吸引了更多青少年的参与。

为什么越来越多的父母愿意让孩子尝试泰拳训练?BW House泰拳馆创始人张博闻介绍,相比跑步等项目,泰拳的运动量和运动效率是非常高的,“一般慢跑一小时消耗400卡路里,而打拳要消耗750卡路里,对燃脂、心肺功能、爆发力训练都特别有帮助。进一步讲,不同于器械训练,格斗类运动更加专注爆发力的训练,目的不是把肌肉变大,而是更好地协调身体,瞬间将力量传导出去。”

一位陪同8岁儿子来练泰拳的妈妈告诉记者:“现在孩子学业繁忙,一旦休息就躺在沙发上玩手机、体育活动很少。我希望孩子不只有强大的大脑,还能有强壮的身体,为他未来的工作生活打好基础。”

拳馆里,指导孩子们的是泰国教练。泰拳的教练资格证书只在泰国颁发,随着中国的泰拳培训变热,不少泰拳教练被吸引来这里教学。张博闻透露,除了泰国颁发的教练资格证书,馆里聘请的教练还是奥林匹克泰拳认证的教练,而且所有教练都拥有大学本科以上学历。

学习泰拳,从基础内容开始,一般是拳、肘、腿、膝和内围技巧,逐渐

泰拳少年有颗勇敢的心

进阶到实战教学。具体有柔韧性、基础技术、打靶、对抗性和实用性技术等训练项目,一段时间的训练后,孩子在身体敏捷度和爆发力方面有明显提升,同时身体的核心力量得到加强。

张博闻解释,泰拳作为一项搏击类运动,锻炼身体的同时,可以磨炼心智,“格斗不单单靠的是身体,同时需要的是脑子。”来自泰国的教练里维斯有过148场职业泰拳比赛的经历,曾获得亚洲室内泰拳运动会63.5公斤级冠军,是第四届世界泰拳联合会的世界冠军。他常和小学员分享的一段经历是:自己6岁起习拳,立志做一名泰拳高手,但17岁参加一场比赛时因为疏忽被对手用腿KO后,曾想过放弃。当时做拳手的爷爷告诉他:你已经练习泰拳11年,如果现在放弃,以后你也会一事无成。后来,自己坚持不懈,继续磨炼拳技,直到成为亚洲奥林匹克认证的国际泰拳教练。

泰拳训练的效果是显著的。90分钟的课程内容,包括热身、空击、基础动作、打靶和拉伸。张博闻建议,如果孩子暑假里一周训练3次以上,基本能熟练掌握泰拳的基础动作,可以参加轻对抗的实战。学习了一段时间的5年级学生倪潼彤说:“泰拳让我更加勇敢,也知道不要轻言放弃,还有变强大后要学会忍让与尊重。”

本报记者 金雷



■ 来自泰国的教练指导孩子们训练

本报记者 李铭坤 摄



■ 日本女足庆祝比赛获胜
图 新华社

北京时间明天,女足世界杯将迎来1/4决赛。“亚洲独苗”日本女足成为8强中唯一一支世界冠军(2011女足世界杯)球队,她们将对

女足世界杯8强战明开打 亚洲独苗能否再攀巅峰

阵瑞典队。

目前,日本队进14球失1球,在32支球队中进球最多、失球最少。在小组赛和1/8决赛中,日本队所表现出的整体作战能力和突出个人技术令人印象深刻,成为不少球迷心中的夺冠热门球队。

日本女足小组赛中以2成控球率4球击溃西班牙女足的比赛,堪称是本届世界杯的经典战。被指复制日本男足在去年世界杯上的惊艳表现,日本女足一套阵容两种踢法,

比起抱定防守反击的日本男足更显冠军相。

“现在我们的防守已经成型,并且能够以良好的距离感进行比赛。”主力中卫南萌华道出了球队的取胜之匙。雪藏多名主力,在耐心地与对手的“催眠战术”周旋的同时,日本队7次射门4个进球,几乎每次反击,都能给对手造成巨大威胁。而无论球传到谁脚下,面对蜂拥而至的西班牙后卫群,日本女足几乎总能在闪转腾挪后,轻松完成致命一击。在女足世界主流踢法愈发男子

化的当口,日本女足反其道而行之,极端务实而高效的踢法展示了亚洲足球的特色。

和前几任始终保持主力精英阵容、偏爱老将的风格不同,日本女足主帅池田太也在人员征召上作出了巨大改变,为日本女足带来新气象。放弃过去10年绝对进攻核心岩渊真奈,日本队的23名参赛球员中,00后多达7人,而她们中最锋芒毕露的是出生于2004年的滨野舞花——她甚至比中国新秀张琳艳还要年轻3岁。

“如今日本女足有着在联赛稳定发挥的球员,也有在海外联赛闯荡的球员,青训球员也逐渐变得成熟,并入选了国家队。”谈及日本女足的成功,日本足协主席田岛幸三颇为自豪。加强本国联赛,努力输送优秀人才前往高等级海外联赛,加强青训体系建设……这些经验,其实都是老生常谈,但贵在坚持,日本女足十几年来始终一脉相承,如今迎来收获时刻。在本届世界杯开幕前,日本足协官员曾表示,现在时机已经成熟,日本女足将在本届世界杯赛上努力再夺冠军。如今看来,她们似乎正在向目标稳步前进。

本报记者 厉万茜

央视五套明天9时将转播女足世界杯四分之一决赛西班牙与荷兰比赛实况,15时30分将转播日本与瑞典比赛实况。