

武磊打进首粒西甲客场进球—— 把好运分享给 逆境中的人

■ 武磊和队友庆祝进球
图 IC

武磊终于又进球了！北京时间昨晚，西甲第24轮西班牙人队客场挑战塞维利亚队的比赛中，时隔7轮重返首发的武磊单骑闯关打入精彩一球，帮助球队2比2逼平强大对手。这是武磊本赛季的第3粒西甲进球，也是他个人首粒西甲客场进球。

武磊赛后表示：“这是一场艰难的比赛，一场团结的比赛，拿下的每一分，都是我们保级路上不可或缺的。也把这个进球的好运分享给当下经历逆境的每一个人。一切都会越来越好的。”



由于西班牙人队头号前锋德托马斯训练时受伤，此役没有进入大名单，武磊取代他担任首发。而他上一次代表球队在西甲联赛首发，还要追溯到71天前，去年12月7日，西班牙人队在伯纳乌球场挑战皇马，那场比赛武磊表现平平，在与对方后卫拉莫斯的较量中完全处于下风。

武磊昨晚的进球出现在下半场第50分钟。门将洛佩斯大脚开出球门球，队友禁区前沿头球一蹭，武磊机敏地得球突入禁区，抢在对方后卫破坏之前将球打进。这粒进球从门将开球到最后进球，整个过程只经历了两次传递，相当干净利落。进球之后，武磊做出了心形的庆祝动作，接受队友们的祝贺，这也是他在新任主教练阿维拉多执教后首次首发。

全场比赛，武磊2射2正，打入1球，25次拿球，66.7%的传球成功率，赛后当选本场最佳球员，西班牙媒体给他的评分也创造了赛季新高。

主教练阿维拉多赛后在新闻发布会上评价武磊时说：“他很理解球队的打法，踢了一场伟大的比赛，当他在另一边的时候也可以出任二前锋，今天的表现棒极了。之后因为他的疲惫和身背黄牌，我们将他换了下来。”

对武磊而言，这也是非常值得纪念的一天，改写了多项纪录。

首先，他连续两个赛季联赛进球超过3球，而且3粒进球的对手排名均位于西甲前列。首粒进球是对阵赫塔费，后者是本赛季西甲联赛黑马，目前排名联赛第三；第二粒进球更有

含金量，联赛第19轮对阵巴塞罗那，武磊替补登场完成破门，帮助西班牙人绝平对手，巴萨排名联赛第二；本场对手塞维利亚同样是西甲传统劲旅，排名第五。可以说，武磊堪称“豪门杀手”。

其次，这是武磊首粒西甲客场进球，他之前的5粒西甲进球都是在主场。客场进球难度更大，武磊终于捅破了这层窗户纸。

第三，这是武磊时隔71天重回西甲首发，也是他在西甲的第35次出场，他由此一举超过了国足主帅李铁（34场），成为在欧洲五大联赛出场次数第四多的中国球员。武磊身前，只有三名球员需要他赶超，分别是杨晨（65场）、邵佳一（67场）、孙继海（123场）。 首席记者 关尹



照片里的故事 伯纳乌的暖流

“中国加油”！在过去的这个周末，这句话成为欧洲足坛的“流行语”。巴萨在西甲主场迎战赫塔费队之前，诺坎普球场的中圈覆盖上了印有中文“同心战疫，命运与共”的大标语，牵手华裔球员身着的T恤上印有中文“中国加油”。西甲另一豪门皇马今晨在伯纳乌主场对阵塞尔塔比赛前，皇马首发球员身穿“中国加油”的T恤，同时放置了“众志成城 加油中国”的标语牌。此外，法甲里昂队与斯特拉斯堡队比赛前，里昂将士身着印有“中国加油”字样的T恤热身，共同表达对中国人民抗击疫情的支持，为中国送上祝福。 文 阿顺 图 IC



手痒了 躺地练投篮

女篮名宿丛学娣的居家锻炼经

受疫情影响，最近体育馆关了，健身房关了，能健身的地方少了，但是这些困难，都挡不住中国女篮名宿丛学娣的健身脚步。“其实在自己家里，哪怕空间和器械有限，也可以进行身体锻炼。”昨天晚上，丛指导向记者聊起了她的居家锻炼经，“家里很多东西都可以用来健身，对于几天不摸球就手痒的篮球爱好者来说，哪怕躺在地板上也可以练习投篮。”

去年7月，丛学娣带U19国青女篮夺得世界杯第五名的好成绩后，由于这支球队解散，丛指导也回到了上海，接过上海交大女篮的教鞭。

此前几个月，丛学娣一直带队在备战将于今年3月初开战的CUBA（中国大学生篮球联赛），可是突如其来的疫情打乱了球队的备战计划，她和队员们都只能居家锻炼了，“这么多年习惯了运动，每天不动一动出出汗就很难受，现在我是自己在家练，练两天休一天。”

如果说六七年前丛学娣还是在户外跑步更多些，那么现在更多时候她是喜欢在健身房练，更注重加强骨骼、肌肉的训练。“现在年纪上去了，肌肉力量在往下走，关节和膝盖的机能也退化了，跑步也相应要减少了。”她说，自己现在主要是进行器械训练，在家

练时就用一些小东西做辅助，例如矿泉水瓶、水桶、哑铃、篮球、皮筋等，“我现在主要用篮球和哑铃训练，其实没必要运动量很大，每次做到身体有反应就好，关键是要一直坚持做，不能三天打鱼两天晒网。”

“如果每天练的话，可以错开部位练，比如今天练四肢，明天练核心力量，后天练心肺功能等。”丛指导说，哪怕是一根皮筋或两瓶矿泉水，也可以帮助人练习四肢或核心力量，另外平板支撑、侧撑等效果也不错，“至于心肺功能练习，可以进行原地高抬腿跑等，一次跑一两分钟，分几组来训练，根据个人状况来。”

许多人觉得，自己家里空间小，没法练习投篮，丛学娣给大家支了一招：“一般房间里没法站着投篮，毕竟房间高度有限，但其实可以躺在地板上，把球往头上或斜前方投，那样空间高度不够的影响就不大了。”除了练习投篮，丛学娣更推荐大家利用篮球做道具，进行一些身体力量、机能和球感的练习。她也特意为本报读者录了一些篮球健身视频，鼓励大家积极健身，“在家里拿球训练的方法有很多，只要大家跟着做、坚持做，肯定会收到不错的效果。”

本报记者 李元春



从学娣的篮球操
扫二维码看

■ 丛学娣在家锻炼

申花第5外援请回马丁斯？

在阿联酋迪拜的绿地申花队结束了这一阶段的集训，球队从2月14日起放假，到2月25日结束，26日前往阿布扎比进行下一阶段的集训。因为疫情影响，申花队员们均按俱乐部的要求暂不回国，同时，为迎接新赛季，球队阵容还在进一步调整当中，小将刘若钊已前往天津泰达试训。而第5外援的选择，申花有望请回昔日足协杯夺冠功臣马丁斯。

这段时间，主教练崔康熙着重进行人员以及战术方面的训练，训

练方式以队内对抗为主，力争找到最佳的人员组合。

俱乐部已收到中国足协关于延长转会窗口的征询。以目前中超推迟开赛的情况，转会窗口很可能推迟关闭。这也给了俱乐部更充分的时间，综合训练和热身赛表现，为阵容做进一步的补强。将伊哈洛

租借给曼联后，申花阵中目前有莫雷诺、沙拉维、姆比亚和金信煜4名外援，4人均报了亚冠名单。考虑到球队新赛季将三线作战，且赛事一旦恢复赛程会非常密集，而伊哈洛结束租借后按规定要到7月1日才能报名中超，加上沙拉维如入选意大利队出战6月中旬开始的

欧锦赛，申花在一段时间里就只有3名外援能上场，因此补充第5外援有这个需要。

目前的情况下引进第5外援，这名球员最好对中超、对申花比较熟悉，能即插即用最好，而球员本人也能接受这样的角色定位。2016赛季，申花阵中的5外援是登巴

巴、莫雷诺、瓜林、金基熙和马丁斯。登巴巴意外重伤后，马丁斯分担了为球队攻城拔寨的重任，最终帮助球队拿到联赛第4名的成绩。2017赛季，马丁斯又助申花捧起足协杯冠军。2018赛季中途伤退后，马丁斯通过治疗手术和复健已恢复健康，之前接受媒体采访时，他已表示渴望回到中超球场接受新的挑战。鉴于与马丁斯过去的良好合作，申花有望请回昔日功臣，再续前缘。

本报记者 金雷