

迈开腿去健身步道走一走



新春新申动

过新年,免不了许下新愿望。这几天,不论是手机的云端许愿页面还是申城不少大型商场门前的“许愿树”上,都能看到写着“减肥”“瘦身”的许愿纸。很多人将保持良好体形的秘诀总结成六个字:管住嘴,迈开腿。春节长假期间,管住嘴有点难,因此不少人选择迈开腿。

告别此前的连日阴雨天气,徐家汇商圈的几条主要健身步道上热闹起来,不少人选择用健步走的方式,开启龙年的征程,伴随步道以及周边配套设施的不断更新完善,越来越多市民在家门口,便可感受健步走的乐趣。



徐家汇体育公园健身步道
本报记者 李铭坤 摄

看到身着轻薄运动衫的年轻人挥洒汗水。在这条步道的中间,还藏着一块特别的区域——以浅蓝色为主色系的儿童健身乐园。因为正值寒假,不少家长带着孩子一同前来,用运动的方式度过新春佳节。

“我在健身步道上运动,孩子就在乐园里玩,各取所需。”特意带着小朋友来徐家汇体育公园感受运动氛围的顾乐怡说,自己是上海男篮的球迷,时常来上海体育馆为大鲨鱼助威,知道有这片儿童专属区域后,就计划在假期带孩子过来。不过这次精心计划的行程,也出了些小意外,“之前带着孩子一起走健身步道的时候,他对健身步道旁边贴着的大鲨鱼的海报不太感兴趣,倒是在周冠宇的海报前停留许久,还问了不少问题。”顾乐怡笑着说:“看来要培养一位男篮的小球迷,还有许多工作要做。”

上海今年将新建改建健身步道60条,各具特色的健身步道在越来越多的住宅区、公园、绿地等公共空间出现,而像徐家汇体育公园“儿童健身乐园”这样的专属空间,也将成为全民健身资源配置和提升服务的重要方向之一。市体育局表示,未来申城居民的身边将有更加便捷和丰富的健身选择,以鼓励更多人参与体育活动。

本报记者 陆玮鑫

养成习惯

放下帆布包、脱下厚外套、摆放好保温杯,李铎踏上徐家汇公园外围的健身绿道。63岁的老李,退休前在一家工厂做财务,就住在徐家汇周边,“骑自行车过来大概15分钟,很方便,而且这里闹中取静,环境也好,非常适合在下班或者晚饭后,过来走几圈。”大约10年前,李铎因为工作的关系,从当时的闸北搬到徐家汇居住,从此与这条步

道结下“缘分”,只要天气允许,他几乎每天都来。“工作日傍晚来,节假日早上来,可以多呼吸一点新鲜空气。”李铎说:“现在退休了,子女也成了家,时间更加充裕,就多来这里走走,已经养成习惯了。”

从肇嘉浜路的绿道入口出发,沿着这条环绕徐家汇公园的绿道行走一圈,大约需要20分钟,不过李铎通常会花费更长的时间,他解释:“不是我故意走得慢,只是在经过篮球场,听到场内的呼喊声时,总会情

不自禁地放慢脚步。”年轻时老李也是篮球爱好者,还加入过工厂的篮球队,他对体育运动的热情,也是从篮球开始的,“现在年纪上去了,打不太动篮球,还要考虑受伤风险,不想给小辈添麻烦,所以选择更加方便安全的健步走。”李铎说,有时候他会在微信群里发出“召集令”,让老朋友在徐家汇绿道相聚,一边健身一边叙旧,“春节假期里,我们会再组织一次,大家都很热情,已经有10个人报名了,这条绿道,也算是工

友们感情的见证了。”

专属空间

从徐家汇公园绿道步行大约20分钟,便能来到徐家汇体育公园。在这片区域里,首先映入眼帘的,是一条崭新的红色健身步道。

与徐家汇公园绿道相比,这条贯穿上海体育馆和上海体育场两大申城体育地标的健身步道,更受年轻人的喜爱。尽管近几日申城的气温依旧偏低,但走在步道上,经常能

中国女篮晋级巴黎奥运会

大年初一,中国女篮为全国球迷送上一份贺礼:提前获得了巴黎奥运资格,但女篮姑娘们却大比分输给了法国队。这显然不是中国球迷熟悉的那支中国女篮,这也显然不是世界亚军的真实实力,但这场比赛至少印证了主教练郑薇曾经说过的观点:中国女篮还不是真正的世界强队。希望这场惨败能够让女篮姑娘们丢下偶像包袱。

由于法国队作为东道主自动获得晋级资格,所以这次奥运预选赛西安赛区就是中国、波多黎各和新西兰队的“三选二”。昨天虽然中国女篮大比分输球,但是因为波多黎各队随后险胜新西兰队,中国女篮也如愿获得巴黎奥运会参赛资格。

晋级在意料之中,但惨败则在意料之外。中国女篮与法国队一个排名世界第二,一个是世界第四,两队实力相当。但是比赛过程令人大跌眼镜,完全是一边倒,双方最大分差曾经达到43分。当初在东京奥运会遗憾止步八强后,中国女篮随后

开启飞速进步成长模式,2022年时隔28年重夺女篮世界杯亚军,2023年连续在女篮亚洲杯与杭州亚运会上夺冠。但是,巨大荣誉之下也是巨大压力,还有就是一些队员已经开始以强队自居,心态有些飘了——这次对阵法国队的溃败,暴露出的就是中国女篮的心态、斗志与执行力等多重问题。

现在输球,不是坏事。去年中国女篮基本上都是在打亚洲球队,所以对世界级强队的比赛有点不太适应,而法国队则及时给中国女篮敲响警钟。心态起变化时,如何确保攻防两端的正常发挥?内外线的衔接被切断时,如何发挥李梦、韩旭、李月汝等强点的优势?这些问题现在暴露出来,总比在奥运会上再暴露更好,至少,现在郑薇还有几个月时间去对症下药。

本报记者 李元春
央视五套今天19时将
转播2024年奥运会女篮资格
赛中国队与波多黎各队比赛
实况。



李月汝(前左)在比赛中投篮
图 新华社

卡塔尔今晨卫冕亚洲杯

中国裁判首次主哨决赛

2023年亚洲杯决赛北京时间今晨在卡塔尔多哈落幕,接连爆冷的约旦队没能一黑到底,被连判三粒点球,最终1比3不敌东道主卡塔尔队。后者继2019年夺冠之后再度捧杯,成功实现卫冕。

值得一提的是,现场执法的是来自中国的裁判团队马宁等四人,这也是中国裁判第一次主哨亚洲杯的决赛。难怪不少人调侃道,中国足球的颜面,好歹靠中国裁判挣回来了一点。

在本届亚洲杯决赛开打前,恐怕很难会有人想到,居然会是卡塔尔和约旦两支西亚球队最终会师。毕竟,论球星、身价、实力等方面,日韩沙澳伊等队都要强出不少。

亚洲杯夺冠次数排行中,日本4次夺冠高居榜首,伊朗、沙特分别3次夺冠,韩国连续夺得首届和第二届冠军后就未能再称霸亚洲,2次夺冠排名第4位。以色列、科威特、伊拉克、卡塔尔也均获得过1次冠军,澳大利亚2006年加入亚足联后也在2015年登顶亚洲之巅。

卡塔尔世界排名第58,约旦排名第87,这两队在决赛展开对决,也是亚洲杯自从1972年采用淘汰赛制之后,首次没有日韩沙伊这些亚洲传统强队打进亚洲杯决赛,意味着亚洲的传统足球板块受到了新势力的冲击。

本届亚洲杯上让人眼前一亮的还有多支东南亚球队和中亚球队,泰国和印尼都能小组出线,越南和马来西亚与日韩交锋也不落下风,昔日的传统弱旅如今成为了亚洲足球的重要板块。来自中亚的乌兹别克斯坦和塔吉克斯坦均



主裁判马宁(右)在赛前与约旦队球员握手致意
图 新华社

闯入八强,中国队在与塔吉克斯坦交手时大部分时间都处于被压制状态,亚洲范围内留给国足的弱队真的不多了。

而作为小组赛就打道回府的中国队,随着主教练扬科维奇下课,接下来又要重新换帅,谁来接手依然还是未知数。接下来就是三月份的世界杯预选赛与新加坡队的两场背靠背对话,国足不容有失。

当然,对中国球迷而言,今晨这场决赛的一大看点在于裁判。本场主裁判是马宁,助理裁判为周飞、张铨,傅明担任VAR裁判,这是中国裁判首次主哨亚洲杯决赛。在中超就以严厉风格著称的马宁,果然毫不手软,连着吹罚了三粒点球,相当罕见,东道主卡塔尔队也因此受益获胜。就整场比赛来看,马宁的吹罚基本准确到位,很好地控制了场上局面,没有多少争议,他的确能算作亚洲最好的裁判之一。

本报记者 关尹

数字说话

3 卡塔尔队决赛3个进球都是点球,他们成为亚洲杯决赛历史上第一支依靠三个点球取胜的球队。

4 巴勒斯坦、叙利亚、印尼、塔吉克斯坦等4支队伍首次晋级淘汰赛,这是亚洲杯1972年更改赛制以来,首次晋级淘汰赛队伍最多的一届。

5 卡塔尔成为继韩国(1956、1960)、伊朗(1968、1972、1976)、沙特(1984、1988)、日本(2000、20004)之后,第五支实现亚洲杯卫冕的队伍。

150万+ 本届亚洲杯现场观众超过150万人次,创亚洲杯观众人次新高。本届比赛平均上座率达到73%,也创亚洲杯历史新高,比之前纪录高出13个百分点。