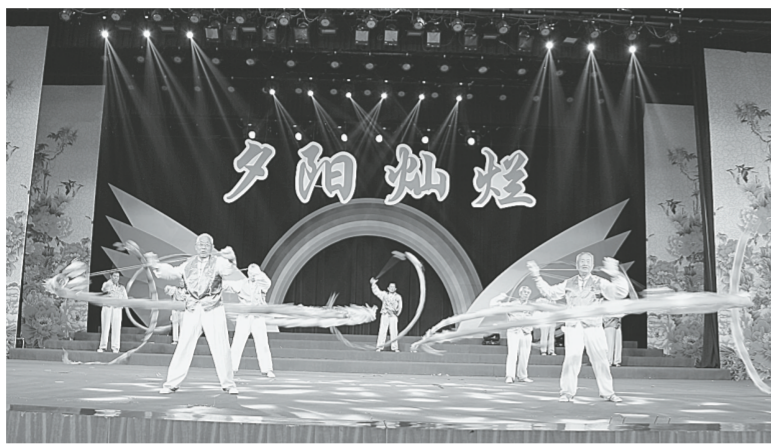


亚运省运拉“双响炮” 全民参与唱“健身曲”

——盘点2014年河南体育

本报记者 刘超峰 通讯员 李慧



亚运会河南健儿创佳绩

在2014年全国最高水平的比赛中，河南运动员共取得17个冠军、23个亚军和13个第三名。在获得的17个冠军中，11项为全运会项目。

第17届亚洲运动会2014年9月19日~10月4日在韩国仁川举行，中国代表团获得151金108银83铜，连续七届亚运会蝉联金牌和奖牌总数第一的宝座。为国出征的河南健儿也不负众望，获得12枚金牌，平了北京亚运会河南军团的金牌纪录，夺得4枚金牌的宁泽涛更是成为亚运会中国军团的最大惊喜。

对河南省来说，本届是历史上参与亚运会规模最大的一次，上届广州亚运会，我省派出了27人的参赛阵容，最终收获了9枚金牌。本届的28人收获了12枚金牌，实现了赛前制定的超越上届的计划。在这些金牌中，以21岁游泳小将宁泽涛的4枚金牌最为惊艳，先在男子50米自由泳决赛中为中国男子游泳夺取亚运首金，同时也是河南游泳史上第一块亚运个人项目金牌。在随后的4×100米自由泳以及男子100米自由泳、4×100米混合泳比赛中，始终未让金牌旁落。而河南的传统强项跆拳道、射击、自行车、赛艇、武术等各项目也都遍地开花，基本完成了赛前制定的目标。

省运全民参与大party

2014年8月29日，当河南体育健儿在仁川亚运赛场上激战正酣之时，第12届河南省运会的大幕在焦作也吸引了全省人民的眼光。本届规模和参赛人数都再创新高，这也有55年历史的省运会留下了独具特色的印记。

没有大牌明星，没有绚丽的烟花，从开幕式那天起，这届省运会就秉承着绿色、环保的理念，普通健身爱好者为主角的真挚表演，让闭幕式都朴素而不失热烈。除了“节俭”，“全民”的宗旨也让本届省运会开始远离“金牌至上”的观念，回归体育的本质。耄耋老人、莘莘学子，省运会的赛场已不仅仅局限于你追我赶的竞技场，挥洒青春气息的健美操，活泼轻快的健身秧歌，开全国之先河地将老年组设为正式比赛项目，首届全民健身大会的定义，也证明了省运会已经从过去单一的模式向多层次、全方位迈进，开始真正成为一个全民健身的大party。

老少群众体育比翼飞

竞技体育赛场展风采，群众体育、老年体育以及青少年体育发展不甘落后。围绕体育强省建设和“全民健身、幸福中原”战略，省体育局不断加强自身建设，狠抓工作落实，推动我省群众体育工作全面提升。为吸引更多广泛的群众参与健身，一方面注重以项目推广带动健身人群的增长，另一方面注重以精品赛事活动在全社会营造健身氛围，吸引群众参与。指导举办了元旦春节期间系列活动、全国龙腾狮跃闹元宵主会场活动、“万村千乡”农民篮球赛、5月“迎省运”全民健身活动月、8月8日全民健身至重阳系列活动、“三山同登”群众登山健身大会等品牌活动。指导省社体中心走体育社会化道路，全年各类社会体育赛事及培训活动共160余项次。



支持各地举办了郑开国际马拉松、郑州少林武术节、三门峡横渡母亲河等大型品牌赛事。充分利用我省的文化、人文、自然、地理和传统优势，重点挖掘旅游资源优势，促进体育旅游产业发展，加大一市一品牌、一县一特色、一乡镇一亮点的打造力度。

2014年，省老年体协组织各类活动也是丰富多彩，体现了健身运动开展的广泛性；精心安排了以节假日为主题的各项老年人健身活动近10项。围绕文体结合，在全省开展了老年人书画诗歌摄影作品展，推出了双拍双球柔力球、舒筋养骨操等适宜于老年人健身的运动创新项目。借助省运会的平台，组织安排老年人参加健身气功、门球、健身秧歌等6个项目的比赛，并精心策划了体育展示登台省运会开幕式演出、志愿服务、书画诗歌摄影展等6大活动，切实做到了转作风、接地气、惠民生、为老人的发展要求，河南老年体育事业发展正呈现一片“夕阳灿烂”。

体彩销售突破80亿元

截至去年底，我省体育彩票销售额首次突破80亿元大关，实现了我省体育彩票事业的新突破，这是我省体育彩票年销售额继2013年突破60亿元后的又一次大丰收。

自2000年中国体育彩票在我省上市发行以来，河南体彩始终坚持公益为先的发行初衷，积极筹集公益金，为我省公益事业的飞速发展提供保障。截至目前，河南体彩已累计筹集公益金超过118亿元，广泛用于弥补社会保障基金、全民健身计划、奥运争光计划及社会公益的方方面面。此外，河南省体彩中心牢记“来之于民、用之于民”的发行宗旨，利用节省的彩票发行费举办了一系列公益活动。每年开展的“公益体彩·快乐操场”公益活动已经为全省42所贫困地区的小学校捐赠了体育器材，“中国体彩彩票新长城助学基金”已累计资助了100名省内困难大学生。河南体彩用实际行动践行了体育彩票的发行宗旨，强化了社会责任，进一步树立了体育彩票品牌形象，赢得了彩民和社会的信任。

建业结束高原冬训今返郑

本报讯(记者 刘超峰)经过近一个月的高原冬训之后，河南建业足球队全体将士今天将在主帅贾秀全的带领下返回郑州。简单休整两天后，全队将和建业新任总经理陈礼安一起与省媒体见面。

自去年12月24日抵达昆明红塔基地拉开第二阶段冬训的序幕后，建业一直按照贾秀全的计划低调进行备战。在昆明冬训期间，球队大多是半天进行体能训练，半天进行小组对抗。其间打了多场热身比赛，尤其是年轻队员得到了锻炼，但通过比赛，全队的技战术显然还没有达到教练组的要求，这都要在下一阶段训练中完成。“今年建业的一线阵容变化较大，球队冬训还带

上了十多个预备队的年轻球员，如多多的技战术训练，也是为了让队员们尽快理解球队新的攻防理念。关于内外援的引进，球队的备战工作正在按照计划顺利进行，希望球迷们能耐心一些，等待俱乐部公布最后的消息，相信近期会有眉目。”贾秀全向记者说道

按照计划，建业全队结束第二阶段的高原冬训返回郑州后，接下来将在中牟基地继续训练，新引进的内援也将与全队进行合练。在中牟基地训练一段时间后，全队将飞赴韩国为新赛季中超备战进行最后的热身拉练，届时建业的内外援将全部到位，新赛季的主力阵容也会浮出水面。

亚洲杯

阿联酋携手伊朗进八强



伊朗队球员萨·阿兹蒙庆祝进球。 新华社发

新华社悉尼1月15日专电 14日，马布库特在15日进行的2015年亚洲杯足球赛C组第二轮中攻入亚洲杯历史最快进球，帮助阿联酋2:1击败巴林队，与1:0拿下卡塔尔的伊朗队携手杀入八强。

本届亚洲杯首轮4:1大胜卡塔尔队，阿联酋信心大增。在堪培拉体育场里近万名球迷的助威声中，开场仅14秒，阿联酋就获得梦幻开局。马布库特队友过顶传球，在小禁区左侧撕破对手防线扫射破门，攻入亚洲杯历史上最快进球，这也是这位强力前锋近6场比赛为球队攻入的第八粒进球。前纪录由中国球员谢育新在1992年亚洲杯上创造，为第32秒。

阿联再战，阿联酋在加强控球的同时利用边路进攻频频撕开对手防线，他们的不懈努力终于在73分钟得到回报，中场大将奥马尔·阿卜杜勒拉赫曼右侧开出的任意球被巴林队的队长哈桑顶入自家球门。收到“乌龙”大礼的阿联酋队凭借这一进球最终2:1获胜并提前出线。

另一场C组第二轮的较量中，伊朗队在悉尼体育场对阵卡塔尔队。本场比赛是两队在亚洲杯上的第二次对决，在1988年亚洲杯上，伊朗队曾2:0战胜卡塔尔队。

20岁的阿兹蒙成为当场最耀眼的明星。第52分钟，伊朗队前场断球成功，阿兹蒙禁区外灵光乍现，接队友德贾加边路妙传，右脚跟球转身过人，面对出击的门将一脚捅射攻破球门，攻入全场唯一进球，帮助伊朗队1:0拿下卡塔尔队。

第二轮战罢，阿联酋和伊朗队都是两战两胜积6分，携手晋级八强。凭借净胜球的优势，阿联酋队暂列小组第一，伊朗队紧随其后。卡塔尔和巴林队两战皆负，被淘汰出局。

2014年的脚步已经匆匆离去，过去的一年，注定是河南体育无法忘记的“幸福”年。竞技体育全面丰收，群众体育红红火火，彩票销售屡创新高，后备人才摩拳擦掌，全省体育人以高昂的斗志，唱响河南体育你追我赶的壮丽进行曲。



足协正式驳回 力帆新东家转让

新华社北京1月15日专电 中国足协转让工作领导小组相关负责人15日向新华社记者证实，重庆力帆俱乐部转让未能成功。

相关人士介绍，在提交材料的截止时间也就是15日17点时，重庆力帆俱乐部新东家没有向足协补齐相关材料，因此此次转让不成功。力帆俱乐部接下来的事宜仍由原东家商讨研究。

对于重庆力帆能否继续打新赛季中超的问题，相关负责人表示，力帆俱乐部在截止时间前交了准入材料(不包括齐全的转让材料)，能否打中超，在各方研究后才有决定。

此前，13日下午，力帆新东家的具体工作人员来足协递交转让材料，办理转让手续。足协审查后认为这家新俱乐部的转让手续不齐全，没有通过，需补齐相关材料。

本月初，记者从重庆市工商信息系统查询到，重庆力帆俱乐部股权转让已经完成，新股东为企业法人北京华夏国瑞足球俱乐部有限公司和自然人王衍，俱乐部也更名为重庆昌盛足球俱乐部。

足协相关负责人介绍，为了加强对俱乐部转让工作的管理，近期，足协的职业联赛理事会执行局、竞赛部、法务部专门成立了转让工作领导小组，加强对俱乐部转让的审核。

作为曾经的足协杯冠军，重庆力帆在去年10月由中甲“冲超”成功，但在两个月后宣布寻求转让。

编者按

每年的12月至次年3月，是我国竞技体育的冬训时节。在这段为期3个月的时间里，上到国家队下到地方队，每支队伍都会积极展开冬训。常言道“万事开头难”，冬训正是一个新赛季的开始，可谓是全年训练计划的重中之重。对于各支运动队而言，做好冬训可以说是为新赛季开了一个好头。冬训可以说是审视自己查缺补漏的好机会，是为新赛季比赛扎实基础储备能量的好方法。从今天开始，本报将陆续推出《蓄力冬训》系列报道，为广大读者详细解读省体育局下属各运动管理中心冬训备战情况……

昨天上午，当记者来到省乒乓球网球运动管理中心乒乓球训练馆时，正好赶上河南男乒一队的队员正在进行体能训练。队员们一字排开躺在地上，在一位身高不高但很健硕的年轻人带领下做着“两头翘”的静止练习。男乒一队主帅王超站在一旁，监督着每一位队员动作的完成质量。没有严肃的表情，有的只是轻松的氛围，男乒小伙子们在快乐中储备着体能……

20个百分点的变化

没有器械、没有杠铃，这练的是哪门子体能？看着记者一脸疑惑的表情，王超笑着向记者介绍起正带领队员们进行体能训练的年轻人(右上图)：“他叫杨扬，以前是省体操队的队员，现在是咱们省乒乓球男女队的专职体能教练。尽管才上岗不久，但对我们乒乓球队体能训练帮助很大，小伙子很有自己的一套。”

王超还告诉记者，从省体操队退役后，杨扬专门前往北京，师从我国著名的运动体能康复专家陈方如博士，学习运动体能康复的专业知识。“乒乓球小球改大球后，球速变慢，如何打出有持续性的威胁进攻，则需要运动员良好的体能予以支撑，因此体能训练就显得尤为重要。小杨带体能这段时间，特别是进入冬训后，队员们的体能有了很大进步，击球力量和打相持球的

能力明显提高。”

带着体能教练课，一脸轻松的杨扬笑着对记者讲述道：“以前队里总是一周集中一两天练体能，现在根据中心冬训要增加体能训练的要求，我把体能训练分散到每天进行，体能训练量由占过去训练总量的20%增加到40%。进入冬训后，体能训练不仅是力量，还包括训练前后的恢复训练。”

与乒乓球队一样，省乒网中心下属的网球队也把体能训练视为冬训的重点。一个月前，省网球队的5名队员和2名教练，还专门飞赴美国展开了为期四周的体能封闭训练。谈及赴美封闭训练的成果，省乒网中心副主任张琪颇有感触地说：“在美国这段时间收获很大。这种收获不单单是在技战术打法上，更多则是在训练手段和理念上。我们的队员有时候开局打得不错，但到后就顶不住了，这与体能不足有很大关系，没有体能保证，再好的技战术也发挥不出来。美国那边针对体能训练有很多专门的设备和方法，像赛后冷热池和气囊包裹等体能恢复设备。当然，受到客观条件的制约，有的体能训练设备我们暂时还没有，但是一些体能训练的先进方法我们也学到了很多。”

记者来到省网球队体能训练房时，队员们也在进行体能训练，与乒乓球队一样，这里的训练环境同样轻松愉悦。“教练从美国带回的训练方法很有

蓄力冬训——之乒乓球网球运动管理中心篇

助力爬坡从观念转变开始



趣儿，练起来一点也不乏味，效果还好。”一位小队员笑着对记者说。张琪告诉记者，网球选手经常要奔走于各大赛事之间，体能训练往往跟不上。趁着新赛季的比赛还没开始，冬训期间我们抓紧时间消化美国之行的收获，增大运动员的体能训练，将其增加到40%，提高运动员的体能储备，为即将开始的新赛季打好基础。

从20%增加到40%，增长20%的体能训练量不仅仅是数字上的改变，其实这更是观念上的转变。对此，省乒网中心主任杨晓直言不讳地说：“以往的训练我们只重视技战术层面，而忽视了体能训练，这实际上是不科学的。没有一个好的体能作为后盾，再好的技术也发

挥不出来。这次冬训我们强调体能训练，除了要给队员们增强‘后盾’外，更重要的是要转变教练员的观念，真正认识到体能训练的重要性。”

竞争机制带来良性循环

如果说强化体能训练是省乒网中心此次冬训的“硬性”目标，那么竞争机制的引进，则将带来省乒乓球、网球队“软实力”的提升。

记者在乒乓球训练馆看到，公示墙上张贴着队内大循环比赛的时间和每一位运动员的战绩。目前，省乒球队有4名队员在国家队训练，其中，周雨和袁雪蛟分别在国乒男、女队一队，任浩和耿梓浩则在国乒男二队。除了这些

正在国家队训练的队员外，留在省乒乓球队的一、二线队员冬训期间不定时都会进行队内大循环比赛。经过循环后，一队成绩最后两名和二线前两名打交叉，成绩好的进入一队。“我们这也是学习国家队引入竞争机制，给一线队的队员施加压力，让其有紧迫感，对二线队的队员也是一种激励，只要有实力，照样可以进入一队。竞争机制带来的是队员们干劲十足，形成了一种良性循环。”看着训练场上正在为即将到来的队内大循环比赛积极备战的队员们，河南女乒主帅刘新民脸上露出了开心的笑容。

与乒乓球队一样，省网球队的一、二线队员同样也要竞争上岗。一线队的阵容不是固定的，要靠实力打进去，进而享受一线队队员的待遇。省网球队教练曹逸飞告诉记者：“竞争机制可以改变队员的惰性，这种打破进入一线队就高枕无忧的做法，可以很好地增加队员们训练的积极性。这对于正处于低谷的河南网球队来说很有益处。”

近些年，通过河南乒网人的不懈努力，河南的乒乓球、网球开始艰难爬坡，除了乒乓球的4位国手外，河南网球也涌现出了田然、唐好辰、冯贺、辛圆、周升浩这样的实力新星。“我们希望通过这次冬训转变以往观念，加强体能训练，突出竞争机制，进而为河南乒乓球、网球的爬坡增添新的动力！”杨晓最后满怀信心地说。

本报记者 陈凯文/图