



北京时间12月5日，葡萄牙球星C罗凭借在2013年度的优异表现，荣获国际足球历史与统计协会颁发的“2013年度世界最佳射手奖”。

CFP供图

七日

杭州市“接棒”

当地时间12月2日上午，在卡塔尔多哈举行的国际泳联年度会议上，杭州获得国际泳联2018年世界短池游泳锦标赛及世界游泳大会的承办权。这也是继2006年上海第8届短池游泳世界锦标赛之后，中国第2次举办该项赛事。

在孙杨服用禁药事件负面影响了犹未了之际，这是中国游泳迎来的一大利好。浙江是中国的第一游泳强省，是孙杨、罗雪娟和叶诗文的故乡，杭州又是如此美丽的一个城市，2018年短池游泳世锦赛绝对值得期待。

王义夫“升官”

中国传奇枪手王义夫于当地时间12月3日在慕尼黑召开的国际射击运动联合会大会上，当选国际射击联副主席。这是中国人在该组织中的历史最高职位。即将在12月4日迎来自己54岁生日的王义夫现任国家体育总局射击射箭运动管理中心副主任、国家射击队(步手枪)总教练。

这不仅是王义夫个人的骄傲，也是中国射击乃至中国体育的光荣。中国体育需要更多的国际话语权，这同样是一国体育实力的重要体现。

丁俊晖“登顶”

北京时间12月4日，在2014年斯诺克英锦赛1/8决赛中，卫冕冠军罗伯逊以5比6爆冷不敌多特，将世界排名第一拱手送给丁俊晖，丁俊晖职业生涯首次加冕世界第一，创造了历史。

无论对排名系统有什么争议，世界第一都不是随随便便就能拿到的。祝贺丁俊晖，他为中国台球争得了新的荣誉，但也应该清醒地看到，丁俊晖本赛季迄今为止的状态都没有调整到最佳。

亚锦赛“落户”

12月4日，中国篮协向亚洲篮球进行了申报，2015年男篮亚锦赛于明年9月23日至10月3日在湖南长沙举办，而女篮亚锦赛则于明年8月份在湖北武汉举行。

能把男女篮亚锦赛的承办权全部拿下来，这绝对是为中国篮球外交的巨大胜利。因为这不只是关系到亚洲冠军的荣誉，更重要的是事关里约奥运会的参赛权。天时地利人和，剩下的就要看中国男女篮将士的努力了。

(刘君)



身中的发展前景。

“行走”热潮方兴未艾

行走，是人类最基本的运动能力之一。早在几千年前，快步行走就被中医论述为“百炼之祖”。不过，将行走与健身锻炼相结合，特别成为一项专门的健身运动项目，却还是近几十年来的事情——上世纪60年代，北欧瑞典、丹麦等国家的健身爱好者，在严寒的冬季号召人们走出家门，用健康行走的方式抵御寒冷，锻炼身体，逐渐形成了如今扩展全球的健步走热潮。

段轩用自己的实际行动诠释着“健康大步走，活到九十九”，在目前举行的“无限极2014世界行走日(中国)”启动仪式暨全民健身走主题交流活动中，这句俗语也成为与会专家和健步走爱好者们的“口头禅”，凸显出健步走运动正得到越来越多健身爱好者的青睐。

“健步走介于散步和竞走之间，是以促进身心健康为目的，讲究姿势、速度和时间的步行运动”，从事了多年的健步走推广和指导工作，国家体育总局运动医学研究所主任医师，著名健身专家黄光民很看好健步走在全民健身

中的发展前景。

据介绍，健步走速度的快慢是决定锻炼效果的关键因素，通常可分为慢步走(每分钟约70~90步)、中速走(每分钟90~120步)、快步走(每分钟120~140步)和极速快走(每分钟140步以上)。目前国内得到广泛开展的健步走活动大多属于中速和快步走类型。

据记者了解，我国的健步走活动兴起于上世纪90年代，在2008年北京奥运会前后迎来第一个发展高潮。目前单是全国性的健步走活动每年就有几十场之多。以连续举办了5年的世界行走日活动为例，每年都会吸引大量健步走爱好者参加。据统计，到目前为止，世界行走日全民健步走活动已累计举行了50余场，覆盖全国20多个城市，直接参加行走的人群累计超过百万人。

科学指导走出健康

“今天真是涨知识了！”看着黄光民等健身专家的健步走现场指导和标准示范，近几年来一直坚持健步走的李富强向记者谈起自己的收获：“想要行走健身效果好，不仅走路姿势要标准，路程要达标，速度还要跟上。”与平时茶余饭后的休闲散步不同，健身行走必须要有一定的强度才能达到健身效果。

的时间去挽回影响，“误服”从来都不是好的借口，因为就像孙杨所说的，运动员“要进入自己体内的物质负责”，把责任推给队医、管理者也是一个糟糕的理由，因为像孙杨这样级别的运动员，他早已和中国游泳、中国体育“捆绑”在一起，在日常用药这样的事情上，怎能不慎之又慎？

“男人的胸怀是委屈撑大的”，孙杨在感恩节那天发的微博似乎话中有话，也引起了许多网友的同情和理解。但老实讲，孙杨还真没有什么委屈的，他已经享受了一个公众人物应得的一切，但却并未尽到青少年榜样应尽的责任。他一再犯错，但却一再“转危为安”，这不是他有多神奇，而实在是因为管理层的庇护有加。孙杨真的不必感到委屈，他应该庆幸自己生活在在中国，而且他从事的项目，金牌依然是稀缺品。

对中国游泳来说，忘掉孙杨涉药事件，可能是一件困难的事情，但无论如何，我们还是得向前看。孙杨的小师弟、中国体坛的新偶像宁泽涛说得非常好，“希望自己能成为榜样，能给大家传递快乐的信息和正能量。”我们希望，小伙子们说的和做的一样好。

我们衷心地希望孙杨计划中的海外训练能够成功，但此事的确给所有运动员和教练员上了很好的一课：关于兴奋剂，最好的办法是坚决不沾，一旦涉药，无论动机如何、情节轻重，都难免给人留下口实，需要漫长



多哈短池游泳世锦赛开幕

12月3日，中国选手(从左至右)邱钰涵、曹玥、郭君君和沈铎在颁奖仪式上。当日，在卡塔尔多哈拉开帷幕的2014年世界短池游泳锦标赛女子4×200米自由泳接力比赛中，由邱钰涵、曹玥、郭君君和沈铎组成的中国队以7分37秒02的成绩获得银牌。新华社记者周欣 摄

常规赛战罢三分之一，只有福建、四川和新疆三队更换了主帅——

CBA换帅潮未起

■本报记者 郎成

2014~2015赛季CBA常规赛已于本周三战至第14轮，其中，众人瞩目的京疆大战再次迸发出火花——比赛最后关头长达近20分钟的暂停以及裁判的争议判罚，使得北京队最终以1分劣势，输掉了这场比赛。

针对外援薪资虚高的问题，北京体育大学教授古松在接受本报记者采访时说：“外援的工资确实太高了，据内部人士透露，他们在国外根本拿不了这么高的工资，国内俱乐部怕请不来这些外援，所以就砸大价钱，这点不正常了。”

管理之道有待探索

本赛季，萨瓦尼在场上情绪频频失控让新任少帅沈琼头疼不已。萨瓦尼先是在第二轮对阵山东队的时候，因自由人童嘉骅一次防守没有起球，站在原地看了后者足有半分钟的时间。在第三轮对阵福建队时，萨瓦尼因不满裁判判罚，做出了拉网行为……

上赛季，北汽男排同样也遭遇了如何管理外援的难题，外援沃特曾公然对主教练李牧的排兵布阵表达不满。本赛季，北汽男排果断放弃了这位实力出众的队员，转而引入了两位名气要小很多的外援。

对于外援难以管理的问题，北京体育大学教授古松表示，这与外援的个性有关，与外援的能力有关，同时也与理念不同。“中国教练的训练方法与国外差别较大，我们更倾向于师傅带徒弟的方式，而国外则主张自主学习和个性化发展。两者一碰撞，就容易产生矛盾。”

古松教授还以自己的学生王琛(上赛季北汽男排球星)为例来说明国内外训练理念的不同。“有一天半夜，王琛在机场给我发了一条短信，第二天我给他回了，告诉他一定要虚心学习，适应国外的训练氛围。后来他去了意大利给我打了个电话，说他到了那以后，发现别人提倡球员主动思考和学习，与国内差别很大。”

古松教授表示，将外援引入排球联赛还是近几年的事情，如何管理外援，对于我国的排球联赛来说仍是一个有待探索的问题。

“冬天里的一把火”

按照惯例，CBA联赛一般于每年的10月或11月拉开新赛季的序幕，往往战至时近寒冬的12月，正是联赛各队经过开局磨合，开始全力较劲的阶段。与此同时，一些战绩依然不起色的球队，则动起了换帅之心。

在近几年的CBA联赛中，“换帅潮”犹如“冬天里的一把火”，大有愈演愈烈之势：2011~2012赛季，联赛进行到半程之际，在8天之内有4支球队接连换帅；2012~2013赛季，半程过后同样有4支球队换帅，其中既有青岛队主教练姜正秀仅执教两轮即被炒，又有手缔造广东王朝的功勋教练李春江的突然下课；到了上赛季，赛程还未过半，竟然有多达7名主教练都先后离开了各自帅位……

在CBA联赛的所有球队中，山西队毫无疑问成为“换帅大户”。据统计，从2004年球队成立至今，山西男篮已在8年时间里先后更换了15任主教练，其中更是创造了CBA最“短命”主帅纪录：2006~2007赛季中期，前韩国国家队主帅金楠杞仅执教一场比赛便被前任老板王兴江炒了鱿鱼。

在CBA的20支球队中，不乏具有长远规划的球队，北京男篮主帅闵鹿蕾和八一男篮主帅阿的江，均已带队在联赛中征战超过10个赛季，既登上过总冠军领奖台，也不止一次经历过下课危机。“任何一支球队在发展过程中都会经历低谷，换教练不是解决问题的根本办法，一支真正优秀的球队是靠长期训练、磨合逐步打造出来的。”北京男篮副总经理袁超曾在接受本报记者采访时表示。

CBA帅位越坐越稳？

常规赛4轮过后，福建男篮主教练普拉达即成为本赛季CBA联赛下课第一人。截至目前，算上从新疆队帅位上请辞的邵树敏，以及本周四下课的四川主帅邱大宗，仅有3支支球队更换主帅，这与上赛季13轮过后7人“下课”相比，显然动静小了许多。



北京男篮主教练闵鹿蕾(左)，与本赛季中段火线回归的新疆队主帅崔万军惺惺相惜。

孙杨不必感到委屈

■刘颖余

联社援引澳大利亚媒体爆料称，澳大利亚游泳协会日前决定，停止孙杨赴澳训练的资格。他的金牌教练丹尼尔斯支持澳洲泳协的决定，并将可能切断与孙杨的联系。澳大利亚泳协表示，针对那些到澳大利亚训练的游泳选手，新的指导方针已经制定，那就是要求他们必须到澳大利亚反兴奋剂机构注册。

站在中国人的角度，我们可能会觉得澳洲人的决定有点小题大做，且不无“蛮横”。游泳中心的官员也认为，澳大利亚泳协没有通过官方途径进行告知，“澳洲游泳协会根本没有资格禁止中国游泳队赴澳训练，我们到现在为止，还没有看到后续的相关消息。不过，和这差不多同样糟糕的是，美

国人都认为不是一件多大的事情，因为从动机上讲，孙杨不存在故意服药的可能。但我们也无法阻挡人家不看动机看结果，何况游泳是一项对兴奋剂高度敏感的运动。中国游泳又有不太好的“前科”，他们急于撇清和涉药选手的瓜葛，也能理解为是一种自我保护。因此，对孙杨赴澳洲训练一事，澳洲泳协故意“刁难”，在意料之外，似乎也在情理之中。

我们衷心地希望孙杨计划中的海外训练能够成功，但此事的确给所有运动员和教练员上了很好的一课：关于兴奋剂，最好的办法是坚决不沾，一旦涉药，无论动机如何、情节轻重，都难免给人留下口实，需要漫

自恒大女排开引入外援之先河，引进外援的球队和人数逐年增多，但问题也随之而来——

排球联赛的“外援之惑”

■本报记者 袁浩

随着本赛季排球联赛第一阶段比赛过半，谁能进入前8，顺利入围第二阶段的比赛固然是焦点，但另一个更能刺激各方神经的却是有关外援的话题。

福建女排与上海女排的“两千万之战”值不值？上海男排外援萨瓦尼凭什么大牌？靠外援赢球算不算本事？随着引进外援的球队和人数逐年走高，有关排球联赛的“外援之惑”也愈发突出和尖锐。

外援之火越烧越旺

2009年，恒大集团斥资2000万元注

女排也开始引入外援。本赛季一共有5支女排引入了10名外援，其中8名外援都参加了2014年女排世锦赛，实力不俗。向来以全华班出战的“九冠王”天津队迫于保级压力，于联赛中途火速引入了两名外援，让人大感意外。

如果说恒大女排是中国排球联赛引入外援的先行者，那么北汽男排则是第一个引入外援的男排俱乐部。2012~2013赛季，北汽男排引入了3名外援，并一举夺得了联赛冠军。2013~2014赛季，男排联赛有4支球队引入了10名外援，超过了当年女排联赛的引援力度。本赛季，男排联赛仍有北京、上海、四川3支球队引入了6名外援，其中不乏萨瓦尼和

榜，表现最好的北京队外援塞达也仅以124分排在第8位，与第1名的浙江女排主攻李静相差74分。这虽然与球队战术和整体实力有关，但这份榜单也在一定程度上支持了球迷们对于“女排外援实力与国手相当，收入却高出一大截”的质疑。

据媒体报道，本赛季中国男排外援萨瓦尼的身价高达40万美元，而江苏男排本赛季的赞助费用才150万元人民币。

针对外援薪资虚高的问题，北京体育大学教授古松在接受本报记者采访时说：

“外援的工资确实太高了，据内部人士透露，他们在国外根本拿不了这么高的工资，国内俱乐部怕请不来这些外援，所以就砸大价钱，这点不正常了。”

针对外援薪资虚高的问题，北京体育大学教授古松在接受本报记者采访时说：

“外援的工资确实太高