

体脂率 7%!肌肉含量 50%!

30岁的C罗 20岁的身体



“我的确 33 岁了,但身体年龄只有 23 岁。”不久前,C 罗曾经这样说道。太高调?不,C 罗是太谦虚。据《每日镜报》报道称,C 罗的身体年龄其实只有 20 岁。

在加盟尤文前,C 罗通过了斑马军团的体检,体检报告

如今被揭晓。C 罗的体脂率,目前仅为 7%。相比足球运动员的平均水平,C 罗体脂率降低了 3%。C 罗的肌肉含量,则为 50%。相比球员的平均水平,C 罗高出了 4 个百分点。从这些数据上不难看出,C 罗尽管已经 33 岁了,但仍然保

持着非常不错的身體状态。

在世界杯中,C 罗甚至跑出了本届比赛的最快时速,他的时速达到了 33.98 公里。尽管葡萄牙没能打进八强,但 C 罗的个人表现却绝对值得表扬。在对阵西班牙时,C 罗上演了帽子戏法。在对阵摩洛哥

时,C 罗又打进了全场唯一进球。

1 亿欧元收购 33 岁的 C 罗,尤文这笔买卖,是赚还是赔? C 罗如果能够继续保持这种 20 岁身体状态的话,也许 C 罗真能实现踢到 40 岁再退役的梦想。 / 网易体育

独行侠宣布 签约丁彦雨航

美职篮达拉斯独行侠队 23 日宣布,已经签下中国球员丁彦雨航。但根据球队政策,没有披露合同条款。

独行侠队在球队网站上发布消息称,在过去 7 个赛季里,丁彦雨航效力于山东队。中国男子篮球职业联赛(CBA)2017-2018 赛季,在为山东队出战的 45 场比赛中,丁彦雨航场均得到 26 分、5.3 个篮板、3.2 次助攻和 1.6 次抢断,并连续两个赛季荣膺 CBA 常规赛 MVP。

丁彦雨航曾在 2017 年美职篮夏季联赛中代表达拉斯独行侠队出战。今年,他代表布鲁克林篮网队参加了夏季联赛,但本月初因伤退出。

丁彦雨航也在社交媒体发文称“旅程不止,独行侠见”。

有报道称,丁彦雨航签下的或是训练营合同,他必须在季前赛拿出亮眼的成绩单才能真正立足美职篮。还有分析称,考虑到达拉斯独行侠和费城 76 人将参加 2018 年 NBA 中国赛,也不排除这是独行侠队争取中国市场的营销策略。

/ 新华社

东京奥运会巴西派遣 250人运动员代表团

巴西奥委会 23 日展示了关于东京奥运会的一系列计划,其中包括派遣 250 人左右的运动员代表团前往参赛。

巴西奥委会体育负责人乔治·比沙拉说,巴西计划派遣一支包括 250 名左右的运动员代表团,这一数字接近 2012 年伦敦奥运会的 259 人,少于 2016 年里约奥运会的 465 人。

另外,巴西奥委会还宣布今年将投资 1.53 亿雷亚尔(约合 2.75 亿元人民币)进行训练。明年的预算还未最终确定,但这一奥运周期培养国家运动队的投资预算约在 6 亿至 7 亿雷亚尔(约合 10.8 亿至 12.6 亿元人民币)之间。

巴西奥委会并未透露巴西在东京奥运会上的奖牌目标,表示在 2019 年年底之后才会有具体细节,不过表明力图保证最少在 10 个项目上夺取奖牌。

比沙拉说:“2019 年底,在结束当年所有的单项世界锦标赛之后我们才会发布具体目标。但在改善训练环境方面,每个项目都是一样的。我们希望我们能够更好地参与奥运会。”

巴西还将派厨师到日本,更好地了解日本当地口味,并教授日本厨师一些巴西料理,同时还可能与当地的巴西侨民合作。巴西奥委会认为,饮食问题也是奥委会非常重视的,比沙拉说:“我们将会提供巴西餐,饮食对运动员有很大影响,是我们准备工作的重要部分。” / 新华社

孩子们在球场上要被以孩子的方式对待 ——英国教练吉米眼中的校园足球培训

“在 5+2 的课程培训和考核周期中,中国学员们的表现还是不错的,他们无论在交流沟通的自信方面,还是具体足球技能的掌握方面,都有了明显的提高。”英格兰青少年足球教练吉米在中英校园足球项目第二阶段课程结业仪式上说,“学员们要理解,孩子们在球场上要被以孩子的方式对待,而不是以成年人的方式。”

近日,中英校园足球项目第二阶段——英格兰足球教师教学课程培训班在上海同济大学举行结业仪式。在全部 73 名学员中,65 名经考核合格的学员受颁中英校园足球基础教学证书。在为期 7 天的培训班中,学员们被分为 3 组,每组由两名英格兰资深足球教练提供指导。

作为一名拥有 25 年足球教练经验、获得欧足联(UEFA)A 级教练证书的“老教头”,吉米丰富的社区足球教学经验让他的教学实用而风趣。学员们感觉学习很有压力却并不会太紧张,因为吉米经常会鼓励他们,自信地去表达、去做动作。

“我觉得 5+2 的培训模

式很好,前 5 天我们教授学员们基础的教学理念与规范、教学方式、技术动作等等;后 2 天则是考核期,学员们根据所学内容马上对低年龄段的孩子进行足球教学,我们把他们的现场表现作为考核依据。”吉米说。这种“即学即用、学以致用”的方式,让学员们更注重在实践中的学习与沟通,而不是寄希望于通过一张考卷来获得证书。

“对学员们来说,这是一个很好的机会——他们作为年轻教练,从我们的经验中受益,然后去成为孩子们的好教练。他们可以更好地理解如何处理孩子们的个性需求,以及为孩子们创造积极的学习环境。”

吉米与另一名教练共同负责 17 岁至 20 岁年龄组学员的培训。吉米认为,孩子们需要在球场上被以孩子的方式对待,而不是以成年人的方式,这样他们会勇敢地去尝试、去冒险、去犯错,而不被惩罚。

汪继斌是本次培训班第二组的学员,此前,他的工作是在同济大学国际足球学院

为大学生授课。“后两天的实战教学对我是很大的挑战,我原本教大学生足球,小朋友和大学生有着显著的区别。尽管我特别喜欢这些小朋友,但问题在于小朋友们人数太多,想要组织一个有秩序、有趣味、能够让学生享受的比赛是很有难度的。”汪继斌告诉记者,他在本次培训班中遇到了许多挑战,但也收获颇丰,“特别是教学理念和教学方式上的提升”。

“如果着眼于孩子们的足球技巧,尤其是年龄更小的孩子,我认为他们正在加速赶上欧洲的孩子们。从这几天的教学中可以看到,孩子们经常踢球,并且很好地了解如何共同协助来完成一场比赛。”“凭借在欧洲各地的丰富教学经历,吉米指出中国足球的“童子军”未来可期。

通过这次在中国的教学,吉米认为中国所欠缺的并非足球技巧,而是足球文化。“只要中国有了积极的学习环境,孩子们就能够茁壮成长,越来越多的孩子会喜欢足球——因为再没有什么让他们恐惧的因素,他们只

是去享受足球,然后热爱足球。我认为现在只需要给孩子们提供恰当的机会来帮助他们进步——更多能够让孩子们无惧地奔跑、尝试并成长为优秀球员的机会。”

“我们很高兴每一位学员都在培训班中有所感悟和收获。”孙中山青少年基金会总干事郑少强在接受采访时说,“我们通过这些年观察认为,尽管中国校园足球发展的势头迅猛,但正规化、专业化的程度还不够,尤其是青少年普遍缺乏专业足球教练的指导。因此,基金会和英足总签订了长达 15 年的校园足球合作协定,聘请英格兰足球教学专家,借鉴英方经验编写教材,为中国培养国际认证的足球教学人才。”

结业仪式上,孙中山青少年基金会与同济大学国际足球学院签署了关于建立“中英足球(亚洲)同济教育园”的战略合作协议。根据协议,双方将在未来 5 年中,培训 1.5 万名以上的校园足球教学基础教师;再通过中、高级培训,培养出 300 名以上足球精英教师。 / 新华社