

北京八喜 冲锋2015

□本报记者 段西元

2015赛季，京城球迷除了关注北京国安之外，对于中甲两支“子弟兵”北京八喜和北理工也应该多加留意，特别是北京八喜，这支在2014赛季打出俱乐部最好成绩的球队，下个赛季更加志存高远——冲击中超，为北京再添一支顶级球队，是他们的目标。

都在等待八喜的大手笔

新赛季八喜队最大的变化在于俱乐部层面，北京控股集团买断了八喜俱乐部的股权，成为了八喜的新东家。这使得近几个赛季略有拮据的八喜队有了财力的保障，可以“大干一场”。

可以想见，北京八喜将成为转会市场上的一股“有生力量”，虽然他们只是次级球队，但有了北控的资助，八喜俱乐部在“购买力”上不输给任何一家中超球队。外援方面，今年表现出色的罗马尼亚中卫戈扬和哥伦比亚中锋费利佩基本确定留用。剩下的外援名额，对于八喜来说至关重要。在财力有保障的前提下，相信八喜选拔外援的级别会较之往年有大幅度的提升。要知道，中甲联赛虽然水平一般，但也曾拥有过安德雷斯·穆里奇等“超级外援”。如果八喜的外援是“中超级别”的，那么打中甲比赛就会十分轻松。

内援方面，大家熟悉的闫相闯将在结束与哈尔滨毅腾的合同后，来到北京八喜，因为闫相闯

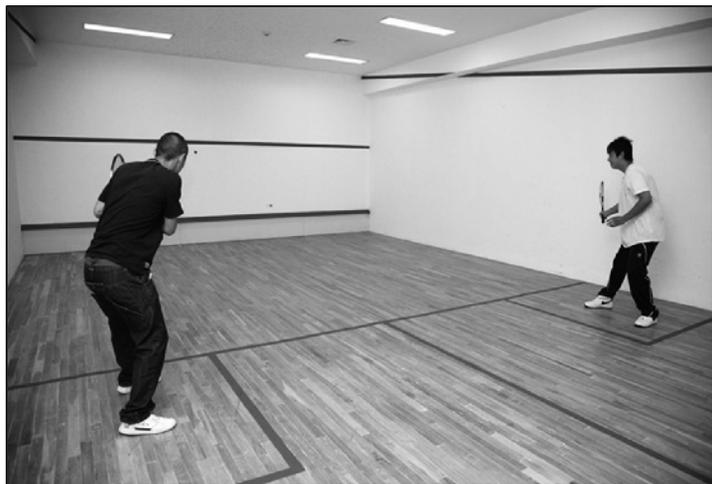
的到来，八喜的“北京元素”也会更加强烈。八喜将会用满5个内援名额，不过由于球队目前在中甲，好的球员是否真心投奔，还需要俱乐部做更多工作。

主教练还需慎重

这两年在非常困难的情况下，克罗地亚教练托米奇率领八喜队打出了像样的成绩。但是托米奇是不是一位有实力带领八喜冲超的教练，还很难说。事实上，目前八喜并没有确定新帅。

高洪波是坊间传闻最多的教练，在冲击足协杯冠军失利后，高洪波是否能留在江苏舜天有很多疑问。如果高洪波未能与舜天达成一致，他确实是八喜一个不错的选择。高洪波是北京人，在北京球迷间有着极高的人气，他在中国足坛摸爬滚打多年，还当过中国国家队的教练，其经验和能力是毋庸置疑的。相比之下，假如再选择一个洋帅，其实还不如留用托米奇，因为新的洋帅对中国足球，特别是中甲联赛了解多少都是问题。

新赛季的中甲，并不像想象的那么容易，除了北京八喜，武汉卓尔、青岛中能、哈尔滨毅腾、大连阿尔滨等多支球队具备冲超的实力，即便八喜引援得力，也没有实力上绝对的优势，所以主教练的选择一定要慎重，必须是一位有足够能力且能把球员凝聚在一起的人担当重任。



业余高手

我的壁球初体验

当你到健身房中枯燥的器械运动和千篇一律的跳操失去兴趣，不妨试试玩半小时的壁球，也许，你会就此爱上这个好玩又激烈的项目。

门槛高相信是很多人没接触过壁球前的主要印象，事实上壁球的装备和场地租借费用，基本都和打网球差不多。对于大多数从没打过壁球的新手，只需要几分钟的听和看，就能从教练那儿了解到壁球的基本规则和动作要领。壁球的规则与网球类似，每个人击球前，球可落地反弹一次，或在另一侧墙壁上反弹一次。比赛中二人交替击球，互相为对方制造难题，直到一方无法救起回球。

本以为有那么点网球底子，打起壁球来可以进步神速，可真正轮到自己拿起球拍走上球场，才发现原来根本没那么简单。一开始，球总是弹不起来，教练说那是因为球还没被打热；可当球被打热之后，它的弹力就变得无比惊人，球速更是快得让人咂舌，叫人几乎没办法击中目标。接下去的情形就可想而知了，本以为可以和教练对打，却成了一个人不停地练习发球和捡球。

教练说我的击球动作不规范、跑动步子太大，问题一大堆。要打好壁球是没有捷径的，只有多练。看来，能对墙壁“发飙”也不容易。壁球可以两个人打，也可以一个人打，因为它不像网球，少了拍档几乎就没法进行。

来球馆打球的女士不少，减肥几乎是她们最统一的目标。和别的减肥运动不同，打壁球

不需要精确地计算卡路里的消耗，只要坚持，每一次的大汗淋漓过后，都意味着你已经离窈窕身段、健康体形不远了。对于男士也是如此，打壁球可以让人的身体曲线匀称，增加活力。

此外，因为是在室内打球，当你真正能把壁球打上手了，用在捡球上的时间将会非常少，回报自然就更好了。面对一定的工作压力，对着墙壁发泄一下，也不失为一个不错的手段。

很多人都用“没时间”作为缺少运动的借口，而玩壁球，正好可以满足用少量时间达到最佳锻炼效果的要求。由于壁球场地小、球速快、球路变化莫测，参与者必须全神贯注，将反应和动作大幅提速，大汗淋漓就是常事了。

据国外运动医学专家认为，相同时间内，同等水平选手之间的壁球比赛，其运动量和锻炼效果，是相同条件下网球比赛的3-4倍。

说实话，我的壁球初体验并不尽如人意，但却已经可以清楚感受到，它的确是一项高效率的健身休闲运动。快节奏的脚步移动和击打频率，还有变幻莫测的球路，与灵活的技战术结合在一起，可以使壁球玩家在短时间内锻炼心肺功能、肌肉、关节和韧带，对灵活性、协调性和柔韧性等的改善也有很大的帮助。

运动最重要的是乐在其中，无论天气情况如何，也不必担心有没有搭档，和墙壁来一场真正的战斗，不失为一个不错的选择。

(雨林)

体育资讯

狼堡：张稀哲并非只有市场价值

本报讯 据德国《转会市场》消息，近日，沃尔夫斯堡队的经理阿洛夫斯在接受德甲官网采访时谈到了球队对于中国球员张稀哲的兴趣，虽然外界认为狼堡看中张稀哲是因为中国市场，不过阿洛夫斯透露他认为张稀哲的竞技实力同样符合狼堡的需要。

对于张稀哲的话题，沃尔夫斯堡经理阿洛夫斯侃侃而谈，他澄清了外界有关狼堡相中张稀哲是因为中国市场的缘故，“我们对这名球员非常感兴趣，当然，竞技水准是我们考虑的先决条件。

不过同时，这也需要符合我们的赞助商大众集团的利益，中国拥有巨大的市场，好球员和来自中国这两个特质，对于大众集团和狼堡而言，这将是很好的组合。”

从阿洛夫斯的表态来看，沃尔夫斯堡看中张稀哲首先是因为国安中场的内在实力，中国市场是他们次要考虑的因素，当然，不可否认的是，张稀哲背后的中国市场也是他们极为看重的，这同他们希望引进张稀哲不无关系。

随后，在采访中，阿洛夫斯认为中国这样的人口大国是可以

培养出诸多优秀球员的，他还表示在未来会继续关注中国的好球员，“我们正在考察他们的联赛和国家队，的确有一些我们感兴趣的球员，我敢肯定，那里还有很多优秀的运动员，未来，我们会更多的关注中国。”

在采访的最后，阿洛夫斯还警告称，不要一开始就对张稀哲抱有过高的期望，“如果我们签下张稀哲，我会首先看看他的心态以及适应能力如何，然后你们可以判断一个来自中国的优秀球员对于德甲而言意味着什么。”

孔卡或携手前巴西国脚重返恒大

本报讯 据巴西媒体报道，由于弗鲁米嫩塞俱乐部遭遇财政危机，孔卡和前巴西国脚前锋弗雷德都有可能加盟恒大。

孔卡在回到巴甲后依然表现出色，以10次助攻和被欧洲多家豪门相中的巴甲冠军克鲁塞罗核心里贝罗并列助攻榜第一。弗雷德在联赛只剩下1轮的情况下以17粒进球排名射手榜榜首，很有可能拿到巴甲金靴。尽管在巴西世界杯上弗雷德备受质疑，但在

退出巴西队后重新找回了进球感觉。

尽管孔卡和弗雷德状态出色，帮助弗鲁米嫩塞从上赛季的保级队跻身积分榜前列，但最终还是未能拿到南美解放者杯参赛资格，这让俱乐部缺少了重要的经济来源。据悉弗雷德被弗鲁米嫩塞拖欠肖像权使用费，也被部分球迷攻击，因此心灰意冷想要离队。

巴西媒体认为孔卡日前和恒

大主帅里皮会面，他有可能重返恒大。弗雷德和弗鲁米嫩塞解约金600万欧元，他的月薪约28万欧元，孔卡约20万欧元，以恒大财力，自然都能负担得起。如果孔卡重返恒大，再加上状态炙手可热的弗雷德，顶掉两名意大利外援迪亚曼蒂和吉拉迪诺，恒大明年亚冠有望再次冲击冠军。

(一笑)

职工体育

毅华温泉酒店举行职工拔河赛

本报讯 (通讯员 黄浩明) 为了丰富全体职工的业余文化生活，增进工作凝聚力和激发员工工作热情，使员工在百忙工作中得到轻松和调节，12月2日，毅华温泉酒店工会在酒店球场举办了一场拔河比赛。

本次活动得到了酒店全体职工的积极响应，共有8支队伍80多名职工参加。随着响亮的哨声划破天际，参赛队员们表现出了

团结拼搏，众志成城的决心和毅力，热情的啦啦队高喊着“加油”！震耳欲聋的呐喊声，欢呼声此起彼伏。经过激烈的角逐，决出了冠、亚、季军。

通过此次比赛，不仅加强了员工的体育锻炼，而且充分体现了该公司员工团结友爱、顽强拼搏的精神风貌，并培养了员工良好的意志，增添了公司的凝聚力。