

■体育达人

朱传恭： 骑行让我更自信

□本报记者 盛丽

朱传恭是公交客三分公司的一名劳动人事工资员。业余生活中，他喜欢的体育运动有很多，骑行就是其中一项。去年3月底，他开始接触骑行，如今的他已经成为了一名骑行迷。“虽然开始参与骑行的时间不长，但是我越来越喜欢这项运动啦。”朱传恭说，“骑行让我这个内向的人变得更开朗，更自信。”

对于任何一个开始骑行的人来说，自行车是不可缺少的工具。刚开始骑行时，朱传恭就购买了一辆入门级的车。但随着车技和车速的不断提升，他越发觉着车子的舒适度和速度达不到自己的要求。于是在车友的推荐下，他又购买了一辆更为专业的自行车。

“以前我很爱坐公交车出行，现在我是抓住一切机会骑行。”朱传恭介绍，平时上下班通勤时他会骑着入门级别的自行车，赶上组织骑行活动更专业的车就会上场啦。

在一年多的骑行运动中，朱传恭体验过的路段也多种多样。“有平缓的市区道路，也有高强度的坡道，也有可以欣赏美景的风景区。”

上个月月底，朱传恭和车友们一起骑行来到门头沟妙峰山。“我们事先计划了骑行路线，头天晚上还准备了不少食物补给。”朱传恭回忆，第二天早上5点半他便从家出发，和车友们会合后，大家从西单出发一直往西骑行。“市区路还比较平缓，但是进入山区坡道不少，拐弯也很多。这是我第一次经历高强度爬坡，对体力是个不小的考验。”

在近10公里的坡道上，道路不断起伏，朱传恭骑行时越发注



意速度。“因为穿着自行车专用鞋，也特别注意体力分配。专用鞋蹬车省力、提速，还可以纠正骑行姿势。”朱传恭提示道，实在没力气时要提前将鞋解锁，防止零速摔车。

“以前我也经历过因为没有提前解锁，摔过车。”朱传恭介绍，“今年4月，我第一次穿着专用锁鞋骑车从大红门桥出发，路上有个小坡，没提前解锁，没掌握平衡就摔倒啦。但是这次去妙峰山，我注意很多，这次没有摔车。车友们说一般人入门骑行的人，第一次要用90分钟才能完成

这段路，我只用了85分钟。让我很有信心啊。”

朱传恭认为骑行其实没那么简单，不仅需要体力也需要掌握专业知识。“比如，膝盖弯曲程度、车座高低如果不当的话都会对膝盖造成伤害。所以我平时会阅读一些专业书籍，补充骑行知识。我还会通过跑步，到健身房锻炼深蹲加强腿部肌肉。”

今年5月底，朱传恭计划和车友们一起到虎峪自然风景区骑行，“这次主要是在于休闲赏景，以后有机会我还想尝试长途骑行，比如环游青海湖。”

■职工体育



首都职工绿茵场上显身手

5月16日，工体杯首都职工足球联赛卓越组继续进行。据了解，2017“工体杯”首都职工足球联赛（十一人制）从4月29日持续到七月初，每周都有安排赛事，共计17支球队参加比赛。图为成威远足球队与北控燃气足球队的球员在比赛中。

本报记者 彭程 摄影报道

■体育资讯

男足国家二队首次集训

本报讯 5月15日，里皮率领的中国男足国家二队在天津正式集结，并进行了首堂训练课。在天津的三天集训中，里皮将为球员们安排多堂训练课。国家二队还将与天津权健队进行一场教学比赛。

由于杨旭、徐新在联赛中受伤，无缘此次集训。天津亿利队的杨立瑜和山东鲁能的刘军帅得以替补入选。当天的首堂训练课只对媒体开放15分钟。来自天津权健的中后卫刘奕鸣说：“里皮教练今天上午给我们讲了话，让我们清楚了国家二队成立的目的和意义，就是要尽快达到主教练的要求，适应、熟悉国家队的技

战术体系。”

来自上海上港的傅欢说：“很高兴能够来到国家队，这也是对我的认可，我会努力训练，争取早日进入国家一队。”他表示，以自己目前的水平，即使进入了一队，可能也不能马上踢上球，不如现在在二队加强训练，提高水平。傅欢说，这次集训的队员都很年轻，球队的氛围非常好，大家都明白，只有在二队表现好了，才有机会进入到一队，所以大家都奔着这个目标去努力。年轻的国家二队队员在首次集训中展现了良好的精神面貌。

(欣欣)

留洋小将 入选葡乙当轮最佳阵容

本报讯 凭借在上一轮联赛中的出色表现，效力于托里什人队的中国留洋小将张凌峰近日入选当轮葡萄牙乙级联赛官方最佳阵容。作为中国足协“新留洋运动”中的一员，目前已有多名欧洲球探关注这名20岁的小将，张凌峰也有望在下一个赛季前往更高级别的欧洲联赛闯荡。

张凌峰刚来到葡萄牙的时候，曾经在葡超豪门里斯本竞技梯队参加训练，当时里斯本青训总监就非常看好张凌峰，认为张凌峰的未来绝对有在欧洲一线联赛打上主力的潜力。

张凌峰脚下技术娴熟、传球视野开阔，在场上可司职前腰、边前卫的位置。经过一年葡乙联赛的锤炼，张凌峰的身体对抗性也得到了明显的增强，在与葡萄牙本土球员的对抗中，丝毫不落下风。

作为球队的绝对主力，张凌峰帮助球队打入了葡乙联赛的季后赛。在上一轮联赛对阵洛莱人的比赛中，张凌峰首发出场担任前腰，并在第62分钟打进一球帮助球队扳平比分。凭借本场比赛



出色的表现，张凌峰入选了当轮的官方最佳阵容。

张凌峰本赛季为俱乐部在各项赛事中出场32次，他的出色表现也吸引了欧洲球探的注意。张凌峰表示，他希望能够继续留在欧洲闯荡，多打一打高水平的比赛，他未来的目标就是打上欧洲一线联赛。

(重心)

朱婷助球队夺取欧冠和世俱杯冠军

本报讯 2017年女排世俱杯决赛5月14日晚落下帷幕，朱婷所效力的土耳其瓦基弗银行3:0战胜了南美冠军巴西舒耐，朱婷本人得到全队最高的19分，帮助球队时隔4年重夺世俱杯冠军，其个人也荣获MVP并跻身最佳阵容。加之早前帮助球队获得欧冠冠军并拿到MVP，朱婷留洋的首个赛季画上了完美的句号。

里约奥运会后，朱婷开启了留洋之旅，加盟土耳其豪门瓦基弗银行队。此次参加世俱杯，作为队内的头号得分手，朱婷的发挥无疑是球队的晴雨表。与南美冠军巴西舒耐的决赛之前，瓦基弗银行以4连胜的成绩晋级。朱婷出战了前3场比赛，半决赛由于对手实力较弱，朱婷被主教练雪藏，目的就是希望她能在决赛中有上佳发挥。

朱婷也的确没有辜负主帅的期望，本场比赛她16次扣杀得分另有3次拦网得分，帮助球队3:0轻取对手。

在参加的4场比赛中，朱婷共得到69分，总计贡献了116

次扣球，拿下了56分，成功率为48.28%，仅次于伊萨奇巴希的博斯科维奇，拦网每局0.53分位列所有球员的第11位，发球每局0.24分排名第13，表现极为全面的她也斩获了MVP和最佳主攻两项殊荣。

谈及这场比赛，朱婷表示自己并不在最佳状态，“准备得比较充分，虽然还是稍微有点累，调整得不是太好，但是在失误控制方面做得还行，关键分的把握上也比以前要好得多”。

随着2017赛季世俱杯的落幕，瓦基弗银行队也结束了本赛季的赛事。在朱婷为球队效力的首个赛季中，她帮助球队在52场比赛中拿下了其中的47场。虽然在土耳其国内赛场两度错失冠军，但球队在国际赛场上表现优异，以全胜战绩相继摘得欧冠和世俱杯冠军，作为队内头号得分手的朱婷贡献巨大。不过，谈及留洋首个赛季的表现，朱婷保持着一贯的谦虚，她给这个赛季自己的表现打70分。

(戚乐)