

版主寄语

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”在新的一年里，祝愿大家：阳光暖照，风景美妙，愿轻松和你紧紧相拥；纵情欢笑，烦恼丢掉，愿快乐在你身边绕；睡个懒觉，疲倦甩掉，愿悠闲与你共奔跑……同时也希望大家多多关注体坛赛事，积极参加体育运动。我们欢迎您来信至915816240@qq.com发表个人意见或建议。我们将尽最大努力把专栏做得更好。最后祝愿全校师生身体壮壮的，学习棒棒哒，奔跑吧，西中人！



白岩松：2016，中国体育要突破也要颜值



与苏炳添的竞争是个好故事，不仅没有两败俱伤，反而轮流上台阶，终于，苏炳添在张培萌的老家北京，替亚洲男人打破十秒大关，然后又与张培萌一起，奇迹般的在世界田径锦标赛上夺得4×100的银牌。这是2015年中国速度最耀眼的一个瞬间。让我略有些意外的是：突破之后，他们接的广告还不够多，是只欠颜值吗？我觉得跑起来之后，风中的他们足够帅。

法，他符合新时代几乎所有对王者的要求，偶像就这样诞生，并且没什么负面新闻，形象一直阳光着。宁泽涛的异军突起，一个相当大的收获是：让很多不太关心体育的中国人，也开始关注体育新闻。而问题是：他的市场价值远远未被开发好，他现在依然被体制管得很听话，可他会一直听话下去吗？又或者，体制也会积极变革？

中国女排又得世界冠军与中国男篮再度亚洲称王，都是2015年中国体坛的好故事。好就好在失而复得。中国女排牵着中国人的情感，于是，让第一代女排的标志郎平来带队夺冠，太符合中国人对大团圆的完美期待。而男篮再回亚洲之巅带给人们的快乐，实在有赛前看好的不多而最后夺冠的意外之喜在里面。教练和队伍，在去年亚运会上，为剧本写了个最烂的开头，然后在今年完成逆转，先苦后甜，也是中国人喜欢的过程。而让我们幸福的是：这两支队伍都有了新核心，女排是朱婷，男篮是周琦。他们身形修长，眼睛都不大却都阳光外溢，九零后的他们，会不会给偶像做出新时代的定义？

自打2008北京奥运之后，对于中国体育迷来说，仅有冠军与金牌，已不足以让他们兴奋或记住。想要成为人们谈论的热点，或者是突破，或者有故事，甚至还必须要有颜值，当然，如果三者都有，那就一定大热。

不知多年以后，我们是不是更会怀念中国男子4×100米接力世界第二的成绩，反正我不认为几年之内还能看到。张培萌

要论接广告，孙杨遇到了强有力的对手——宁泽涛。这个游泳池中的小鲜肉，更年轻也更修长，所到之处，各年龄段女性大多尖叫或屏住呼吸直至真的喘不上气来。宁泽涛成功填补刘翔退役的空白，又因短距离项目中突破性的速度与金牌，抢走孙杨许多的风头。从去年的亚运会到今年的世界游泳锦标赛，宁泽涛只用一年多时间就几乎走上新王的位置，没办

2016，拜仁慕尼黑三大目标待实现

每支球队都需要在一个赛季有自己的目标。对于拜仁慕尼黑来说，标准是相当的高。然而，“夺取所有锦标”似乎有些不那么现实。每一年都应该有一些特别重要的成就或者某些奖杯的意义远远大于其他。当前，领先第二名8分，拜仁可以毫不费力地赢得德甲冠军。但在2016年，他们应该明智地将重心放到一些其他锦标上。

德国杯

许多球迷和评论人士都承认瓜迪奥拉已经彻底统治了德国国内战场。至少在德甲联赛是这样的，但是在德国杯上，佩普还有待改进。

上赛季，拜仁在德国杯半决赛被淘汰。虽然，拜仁是输在了点球上，但是在1/4决赛上，他们也是在120分钟与对手打平而依靠点球晋级。显然，“运气”不是借口。

甚至在拜仁赢得德国杯的2013-14赛季决赛，也仅仅因为“大黄蜂”多特蒙德的一个门线球被有争议地被吹不进而幸运进入了加时赛。如果门线球技术在那时已经应用的话，结果将大不一样。另外，虽然拜仁在10月份的德国杯第二轮中3-1战胜了卫冕冠军沃尔夫斯堡，但最近对阵达姆施塔特的1-0小胜，还是暗示着德国杯征程的艰难。

拜仁将不得不应对棘手的对手，因为多特蒙德和勒沃库森也同样进入了8强。拜仁可能最终夺杯成功，但过程不会那么容易。

德国超级杯

也许，德国超级杯也就是一个意义有限的季前热身，但却是一个拜仁多年未能染指的锦标，也是他们在2016年会很渴望拿到的一个。

拜仁上次捧杯已经是2012年的事了，那也是拜仁“三冠王”赛季的首场比赛。那次夺冠意义重大，因为他们刚刚经历了一个令人沮丧的“三亚王”赛季。

拜仁上次超级杯夺冠就像是他们赢得了欧冠一样，而不像是一个不太重要的季前热身。实际上，那次夺冠的确比人们能想象的更重要：奖杯激励了球队向着“三冠王”迈进。

欧冠决赛

别弄错了，是欧冠决赛，不是夺取欧冠。纵观拜仁历史，也只有五次欧冠夺冠纪录，这样看来夺冠的标准也太苛刻。然而，同时也有另一种选择——闯进欧冠决赛。拜仁历史上闯进决赛的次数要远多于夺冠的次数。在瓜迪奥拉拿起教鞭的2013年，拜仁阵中主力球员都正值当打之年。因此在佩普的三年任期内，人们期待拜仁至少进欧冠决赛一次也是非常合理的。对于瓜迪奥拉来说，虽然有很大难度，但欧冠冠军将是他的最好礼物。至于闯进决赛嘛，应该也是一个可以接受的结果，至少应该是拜仁2016的目标。



体育百科：

足球比赛中，“越位”是一种怎样的体验

足球比赛中，对于越位的判罚总是容易引起争议。越位规则是现代足球规则中重要的组成部分，而越位自诞生以来，也经历了多次修改，越位规则的出现，也使得足球战术发生了哲学性的转变。随着足球运动的发展，造越位与反越位已经作为一种技战术越来越广泛的出现在比赛中，那么，究竟何为越位？

1.凡进攻队员较球更接近于对方球门线者，即为处于越位位置。下列情况除外：

- a.该队员在本方半场内。
 - b.至少有对方队员两人比该队员更接近于对方的球门线。
- 2.当队员踢或触及球的一瞬间，同队队员处于越位位置时，裁判员认为该队员有下列行为，则应判为越位：

- a.在干扰比赛或干扰对方；
 - b.企图从越位位置获得利益。
- 3.下列情况，队员不应被判为越位：
- a.队员仅仅处在越位位置；
 - b.队员直接接得球门球、角球或界外球。
- 4.队员被判罚越位，裁判员应判由对方队员在越位地点踢间接任意球。如果该队员在对方球门区内越位，那么这个任意球可

以在越位时所

在球门区内任何地点执行。

5.国际理事会关于越位决议：

a.判断越位，是以同队队员将球传给他的一刹那，而不是他接球时。如队员处在非越位位置，同队队员向他传球或踢出任意球时，该队员在球飞行时跑到前方也不构成越位。

b.如果进攻队员平行于对方倒数第二个防守队员或平行于对方最后两名以上(含两名)防守队员，那么该进攻队员不越位。

当然越位or不越位主要取决于边裁犀利的眼睛和准确的判断，但人总是难免犯错误，所以误判、漏判越位都会成为比赛争论的焦点，也成为比赛中不可或缺的一部分。

足球越位图解：



进攻队员传球时，防守队员的位置，为越位。因为传球者和最后第二名防守队员更接近于对方球门线，并使得越位位置获得了传球。

第31届夏季奥林匹克运动会，又称2016年里约热内卢奥运会，将于2016年8月5日-21日在巴西的里约热内卢举行。里约热内卢将成为奥运史上首个主办奥运会的南美洲城市，同时也是首个主办奥运会的葡萄牙语城市；此外，这次夏季奥运会也是继2014年世界杯后又一巴西体育盛事。主色调为黄色的里约奥运吉祥物代表了巴西的动物，其中有猫的灵性、猴子的敏捷以及鸟儿的优雅。主色调为蓝色的里约残奥吉祥物的设计灵感来自于巴西热带雨林的植物，它头顶上长满了代表巴西的绿色和黄色树叶，光合作用可以让树叶不断生长，克服各种阻碍，最终将养分撒向人间。



2016 相约里约

里约热内卢在2007年初举办泛美运动会时，曾正式向国际奥委会递交专门信函申请申办2016年夏季奥运会。这是里约热内卢继2004年和2012年两次申办奥运会失败之后，第三次提出申办奥运会。最终确认七座城市申办2016年奥运会的其他城市还有：巴库(阿塞拜疆)、芝加哥(美国)、多哈(卡塔尔)、马德里(西班牙)、布拉格(捷克)、和东京(日本)。

在最后4个候选城市中，里约热内卢奥运会整个开支预算是139.2亿美元，其中72%需要用于基础设施建设，包括改造机场和地铁。这些投资中的大部分将由联邦政府、州政府和市政府承担。里约热内卢将建设33个体育场馆，其中10个场馆是现存的，不需要改造。有8个体育场馆需要进行改造，新建9个永久性的体育场馆和6个临时体育场馆。

最终在2009年10月3日凌晨，经过三轮投票，巴西的里约热内卢击败马德里、东京、芝加哥，最终获得主办权，巴西成为了第一个举办奥运会的南美洲国家。

里约热内卢奥运会的运动员村将由32栋12层的公寓组成，拥有17700个床位，距竞赛场馆只有10分钟的路程。

里约奥运会体育场馆距市中心的伊帕内玛和科巴纳纳度假区大约35公里，修建体育场馆至市中心的交通运输线是里约热内卢主办奥运会的最大挑战之一。里约将建设一条70公里的双向公共汽车专用线，将300公里长的交通线路改造成为奥运会专用通道。另外，还要修建一条环城公路以及扩建地铁线路和机场等。面对的问题和忧患固然存在，但巴西为了奥林匹克运动会的顺利开展将做出不懈努力。

2014，里约见证了世界杯冠军德国的加冕；2016，这方激情洋溢的热土即将见证的是一个奥运金牌的诞生。世界的焦点再一次聚集在这条桑巴的国度，让我们一起期待奥运之花在南美大陆上的绽放。

体育保健

——健步走

什么是健步走？

健步走的姿势是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹挺胸抬头，随走步速度的加快，肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，同时膝盖朝前，脚跟先着地，过度到前脚掌，然后推离地面。通俗地讲，就是介于散步和竞走之间的一种健身运动。

健步走有哪些健身作用？

- 1.能增强心脏功能，使心脏慢而有力。定时坚持健步走，会消除心脏缺血性症状或降低血压。
- 2.能增强血管弹性，减少血管破裂的可能性。
- 3.能增强肌肉力量，强健腿足、筋骨，并能使关节灵活，促进人体血液循环和新陈代谢。

4.可以增强消化腺的分泌功能，促进胃肠有规律的蠕动，增加食欲，对于防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有良好的作用。减少人体腹部脂肪的积聚，保持人体的形体美。

5.在户外新鲜空气中步行，大脑思维活动变得清晰、灵活，可有效消除脑力疲劳，提高学习和工作效率，缓解神经肌肉紧张。

每天健步走的时间多长时间合适？

通常认为每天坚持30—60分钟，约3—5公里，5千到8千步，若一次坚持不下来，视身体情况分多次进行。通过3—6个月的健步走锻炼，身体运动能力很好的健走者，争取达到每天1小时1万步。每周至少4—5次，持之以恒。总之，要根据年龄和体质状况选择适宜的运动量，即适宜的健步走速度和持续时间。注意鞋要舒适合脚，柔软有弹性，以免在长时间快步走时对脚部造成伤害。步幅不要太大，不然会引起小腿和臀部肌肉酸痛，导致不必要的损伤。