

骑行训练营走进专业自行车馆

金牌教练点拨：骑车不能内八字

由辽宁省体育局主办的辽宁国际骑行节将于本周六举行。11日下午，骑行训练营来到了辽宁省体育局柏叶基地的自行车馆，辽宁省自行车队主教练张文祥担任主讲，50多位不同年龄、不同水平的辽沈骑友一同参观专业自行车场地，观摩高科技器材，观看省队专业运动员训练。

首次进专业自行车馆 骑友感觉很新奇

“自行车馆原来这么大呀”“赛道坡度竟然这么陡啊”，参加训练营的骑友们绝大多数都是第一次走进专业的自行车馆，大家都显得很兴奋，纷纷拿出手机拍照、录像。

张文祥教练带着骑友们参观自行车馆，让大家感受场地自行车的赛道。场地自行车赛道为椭圆形，盆状的设计结构，赛道表面是木质的，弯道坡度25度到45度倾斜。当骑友们走到坡度最大的地方时，很多人都惊呆了，大家有点无法想象专业运动员是如何“飞檐走壁”的。于是不少骑友都扶着赛道，拍照留念。这样近距离感受专业自行车馆，对所有骑友说都是第一次。

参观完赛道，骑友们又对场地内专业的训练器材产生了兴趣。张教练指导骑友们亲自使用、感受。



“金牌教练”张文祥在讲解骑行要领。 辽沈晚报、聊沈客户端记者 查金辉 摄

无论是刚刚接触骑行的新人，还是骑行多年的发烧友，都在参观完自行车馆后有很多感受。训练营为骑友们提供了结识新朋友的平台，大家一同分享着新的收获。

辽宁自行车队主教练张文祥从事自行车教练工作24年，他教授的队员已经连续三届在全运会上斩获女子公路个人赛金牌。作为金牌教练，他平时都是执教高水平的运动员，与骑友们接触，看到这么多爱好

骑行的发烧友，他也很愿意与大家分享。

看专业队员训练 纠正错误动作

走出自行车馆，公路自行车项目的运动员正在进行训练。专业骑行队伍每一次骑过，都让骑友们觉得赏心悦目。

天津全运会女子公路赛冠军孙

佳君和队友一起走到骑友之中，与大家一同合影留念。

骑行不仅可以锻炼身体，还能愉悦精神、舒缓心理压力，但骑行是一项有很多讲究的户外运动，并不是每个人都知道如何正确骑行。错误的骑车方法不仅影响锻炼效果，而且容易对身体造成损伤。

看着专业运动员们潇洒的身姿，骑友们也开始关注自己的骑行动作、姿态。

车座的正确设置是快乐骑行的一个开始，可以减少许多不必要的伤痛，骑得更快更远。

车座在什么高度合适？这是很多骑友关心的问题。张教练用一位骑友的自行车示范说，车座的位置要考虑三个因素：高度、前后、角度。他强调说，骑行时一定要不能内八字！否则对身体的伤害非常大。

张教练强调，既然是以健身为目的快乐骑行，既要了解科学的数据，也不能完全模仿专业的动作，不需要追求过于专业，要注重自己的身体感受。

骑行到底伤不伤膝盖？这也是骑友们关心的一个问题。“骑行是一种对膝关节非常好的运动，是骑行时的错误动作导致膝关节受伤”，张教练强调说，骑行时不能内旋，也不能外旋，骑行的姿势很重要，还

有就是搭配一辆适合自己的车，初学者建议山地车，稳定性更好一些。

不过分追求速度 不盲目攀比装备

训练营中，张文祥教练讲解环节将围绕骑行前的热身、公路骑行训练的基本常识、科学骑行等方面进行。一些关于骑行速度的问题，张教练劝骑友们不要过于追求速度，并反复强调骑行越快，视线要越远，“骑行速度快时，视线范围要大，这样更有利于安全。但大家骑行尽量还是不要太快，毕竟不是比赛，可以给自己配一块码表。”同时，张文祥教练也提醒骑友，骑行时间不宜过长，每天两个小时足够了。

对于骑行装备的选择，张教练认为基本的骑行装备是必须有的，是对自己安全的负责。比如专业的骑行裤，是骑友们在骑行时必须穿的。但不用盲目追求价格高碳纤维车，不同水平的骑友选择适合自己的车、进行适量的运动就行了。

训练营结束后，一些骑友还围着张文祥教练追问。经过专业人士的指导，骑友都表示有所收获。

辽沈晚报、聊沈客户端首席记者 王冠楠

关注女排世锦赛

中国3:1胜俄罗斯

郎平：打俄罗斯挺艰苦

北京时间10月11日，2018年女排世锦赛在大阪中央体育馆进行复赛第4轮，F组由郎平坐镇的中国女排激战四局以3:1擒获俄罗斯，提升战绩是8胜1负24分落后意大利9胜0负27分位居次席，同时送俄罗斯6胜3负18分名列第4遗憾出局，反观美国得益于7胜2负19分名列第3，携手意大利和中国女排晋级六强。

中国的首发阵容为主攻朱婷、张常宁、副攻袁心玥、颜妮，接应龚翔宇，二传丁霞和自由人王梦洁。俄罗斯派出主攻伊尔琴科、沃伦科娃，副攻费蒂索娃、扎娅兹科，接应科蒂科娃，二传斯塔特塞娃和自由人加尔金娜。

纵然完成初步目标，但郎平表示打俄罗斯赢得并不轻松，而展望六强赛，郎平也是认为不管与谁较量，全力以赴的原则永远都不会改变。

中国队带着4胜1负的战绩进入复赛，尽管很多人认为进入六强还是会遇到困难，但中国女排关键时刻还是展现冠军底蕴，连克泰国、阿塞拜疆、美国队和俄罗斯，尤其是在提前一轮出线的前提下，依然没有任何放松，击败俄罗斯队挺进六强，特别是第四

局以25比15获胜，完全是吊打对手。

尽管中国队赢球过程还是相对轻松，但郎平赛后简单点评比赛时，还是表示过程并不是大家想象的那么容易，并指出俄罗斯队有一点做得非常出色，“挺艰苦的，我觉得俄罗斯队网上强攻真是很厉害，关键是她们今天一传非常好，发不动。”

央视记者表示看过程非常流畅，感觉中国队打她们还是心里有底，郎平回应道：“我觉得其实大家都在顶，这也对我们是一个锻炼，觉得打欧洲劲旅，今天之所以没有换上太多替补，就希望我们的主力能够认认真真去和她们打，然后找到她们的节奏，包括今后如何在大赛与她们相遇。”

复赛结束后，意大利队、中国队和美国队携手杀进六强，当被问到如何判断接下来的六强赛，郎平给出这样的答案：“我觉得不管抽签是排到哪个组，对于我们来讲都会全力以赴，原则不变。”毫无疑问，“全力以赴”也是中国队对待每一个对手的原则，期待这支冠军之师在六强赛上继续展现强队风范，交出一张完美的答卷。

新体

丁彦雨航被裁 将战发展联盟

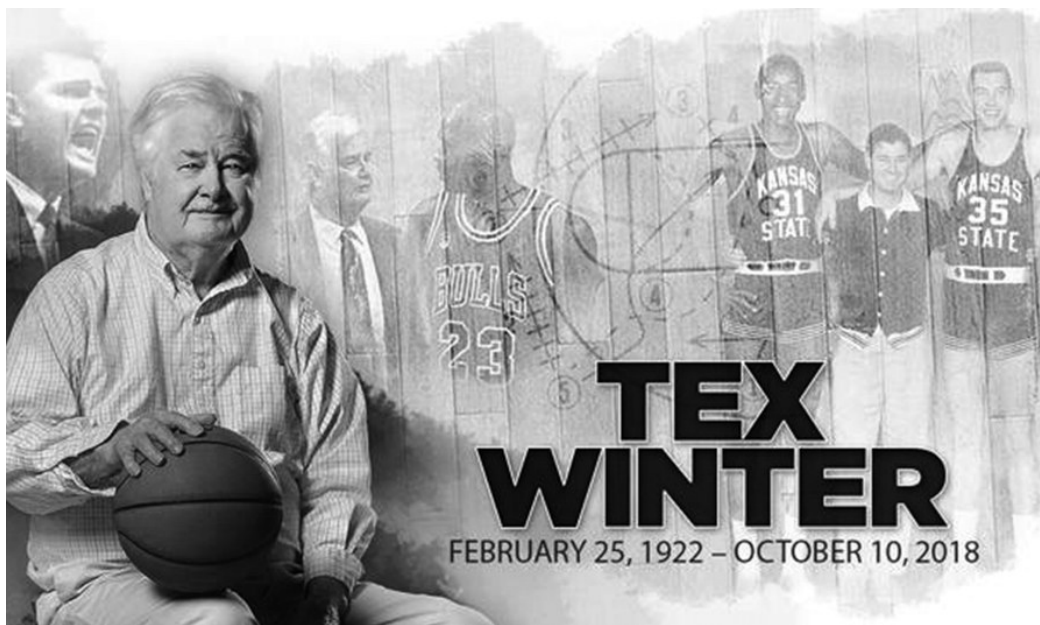
据外媒报道，NBA达拉斯独行侠队宣布裁掉中国球员丁彦雨航，他将加盟独行侠下属的发展联盟球队德州传奇队。

6月丁彦雨航与达拉斯独行侠队签约，因为膝伤错过了球队的训练和大部分季前赛，其间仅代表球队在NBA中国赛出场一次，上场8分钟，得1分。

在中国赛深圳站的赛后发布会上，独行侠主帅卡莱尔就明确表示，丁彦雨航新赛季不会留在独行侠。“丁彦雨航会和我们一起返回达拉斯，然后与我们的发展联盟球队德州传奇签约，我们希望他能在达拉斯度过未来的一年，恢复膝伤并提高能力，膝伤痊愈后能在传奇队中证明自己。”

据新华社

三角进攻创始人温特去世



ESPN报道，著名篮球教练、三角进攻战术的创始人，公牛王朝和湖人王朝的幕后功臣泰克斯·温特于10日在堪萨斯曼哈顿离世，享年96岁。

堪萨斯州立大学发布了这一消息，这里是温特最早执教的地方。

“我们无比悲伤地获悉传奇教练弗雷德·泰克斯·温特去世的消息，我们的思绪与祈祷和温特的家人同在。”堪萨斯州大体育的推特账号写到。

温特于1962年首次公布三角进攻战术，他在1971年进入NBA，执教休斯敦火箭队两个赛季。

1985年，他被总经理杰里·克罗斯聘为芝加哥公牛队的助理教练，与主教练菲尔·杰克逊合作，在1991、1992、1993、1996、1997和1998年带领乔丹领衔的公牛队六次夺得NBA总冠军。

“泰克斯·温特是一位篮球传奇，也许是我们历史上最出色的篮

球基本功教练，”公牛队篮球运营副总裁约翰·帕克森说。在公牛队时他自己也曾经是温特手下的球员。“他是一名创新者，他对篮球应该如何打以及每天该如何训练都有很高的标准。”我们很荣幸为他打球，我们将永远尊重他对篮球的热爱。他对公牛队的贡献将永远被铭记在心。”

周三晚上在拉斯维加斯与湖人队的季前赛结束后，勇士队教练史蒂夫·科尔对媒体表达了对温特的由衷感想，称他是“我篮球生涯中最重要的那个人之一”。

“他为我做的一切以及他带我走上篮球道路，他和菲尔·杰克逊在公牛队给我的机会改变了我的生命。”科尔说。“我从泰克斯那里学到了很多关于篮球的知识。（勇士队助理）罗恩·亚当斯告诉我，泰克斯比他一生中遇到的任何人都更了解比赛的历史和比赛的基本原则。我很幸运，为泰克斯效力了五年并向

他学习。我执教勇士队的很多经验都是以我从他那里学到的东西为本的。”

1999年，温特跟随菲尔·杰克逊去往湖人队，在那里他的三角进攻成为湖人自从2000到2002年获得三连冠的基石。

前湖人球员科比·布莱恩特称温特是篮球天才。

“我的导师，在我的第一个赛季，我跟温特坐在一起观看比赛的每一分钟。他教我如何学习比赛的细节。”科比在推特上写到。

温特在2011年入选篮球名人堂，之前一年他入选了全美大学篮球名人堂。

温特出生在得克萨斯州惠灵顿附近的莫里斯·弗雷德里克·温特，成长于加州的惠廷顿公园。早年在俄勒冈和南加州成名于篮球和撑杆跳运动。

据NBA官网