

# C罗:踢不动就退役,计划参演电影



■C罗表示在下赛季他有信心找回巅峰状态。 新华社资料图

**新快报讯** 意甲已经进入短暂的休战期。日前,尤文图斯球星C罗在一次采访中谈到退役的话题。C罗表示,会根据身体情况决定何时离开球场。

不久,C罗在与桑普多利亚的比赛中打入一粒惊为天人的进球,他在比赛中高高跃起头球破门,这粒进球也展示了C罗爆炸的滞空能力以及弹跳力。即将35岁的C罗是如何保持身体状态?葡萄牙球星表示:“照顾好自己的身体,这就是我的生活方式。必须要做出牺牲,我70%的生活都献给了足球。要了解自己的身体,要关注饮食、康复、状态……并不是所有球员都愿意这样做,但要保持高水平,就必须始终高标准要求自己。”

退役也成为他不可避免的话题,C

罗说:“我从未遇到过如此糟糕的赛季,但我一直做好面对挑战的准备。但是当我的身体无法应对场上的情况时,无法再做出正确的反应时,那我就会退役。以前很多球员在三十多岁就会退役,现在你可以看到不少人踢到40岁。”

同时,C罗也展望了自己退役后的计划,“在足球之后,还有生活。再赢一两次欧冠冠军不会让我感觉幸福,但我当然想再赢。与此同时,我在为新的生活做准备,我想要其他的东西:提高我的英语,参演一部好莱坞影片……为了实现这一切,你得走出你的舒适区,学得更多,挑战自己,做自己喜欢的事。当然了,围在你身边的得是聪明人。”

C罗还谈到了大儿子“迷你罗”的心愿:“他对我说过好几次,‘爸爸,你再坚持几年,到时候我想跟你一起踢。’要做到这一点很难,但我得享受一切。我还可以再踢几年。可事实是我赢得的冠军并非偶然夺得。太过谦逊就是自负。在英超、西甲和意甲,数字不骗人。如果去其他联赛,我也会赢,不管是阿拉伯联赛,还是中超联赛。如果你是冠军,你总是会赢。”“迷你罗”于2010年6月17日出生,今年已经9岁了,目前在尤文图斯俱乐部少年队踢球。

对于2020年,C罗也做了展望。“我希望2020年是非常好的一年,就像最近这几年一样……我相信明年的伟大。”

## 中国跳水队冬训测验告别2019

### 周继红:陈艾森有从最低谷向上爬升的苗头

**据新华社电** 陈艾森用为期两天的测验来告别2019年。在领队周继红看来,测验的整体表现令人满意,凸显了加强体能训练的效果。

周继红介绍,2019年的冬训从10月初启动,每周用三个半天训练体能,再加上三个全天训练,此外还有早操、每一天的水上专项训练后,都有专项能力的训练,体能训练占据了很大的训练

比重,效果明显,队员们大都在测验中表现出很好的状态,超过了队伍内设的达标分数线。

“跳板女皇”施廷懋以395.55分完成3米板的战斗,达标分数是380分,而她给自己定的目标更“苛刻”,是400分。周继红指出:“施廷懋的训练水平和能力要比以前高很多。前两年她很辛苦,冬训刚开始的时候(动作)都翻不过来。”

北京小伙曹缘从摘取2012年伦敦奥运会男子双人10米台冠军,收获里约奥运会3米板单人冠军,如今横跨男子单、双人跳板和双人跳台三个项目,对体能负荷的要求更高。“曹缘的项目多、练得多,身体疲劳性强,他训练非常努力,只是每天都要在板台之间转换,还需要加强专注力,而保证训练质量的前提就是体能。”周继红说。

里约奥运会男子跳台双冠王陈艾森近两年受到伤病困扰,“从头伤到了脚”,陷入状态低谷,这个冬训最明显的进步就是他能完成高难度动作了,脸上也流露出了久违的轻松笑容,他说:“很久没有跳得这么轻松了。我看到了冬训中自己的进步。”周继红点评:“陈艾森的动作翻腾的速度很长时间没有这么轻松过了,所以他还有点不适应,在入水打开的时候总是想去控制。他有从最

低谷向上爬升的苗头,但还需要进一步提高动作的质量和精确度,同时不能放松体能训练。”

体能训练的最大受益者当属14岁的上海姑娘陈芋汐,她“出道即巅峰”首次参加光州游泳世锦赛就拿下了女台冠军,不过近5个月来她的身高体重都有所上涨,却依然在测验中刷出438.80的高分,距离她的世锦赛夺冠分数只差0.2分,而实际上测验中的所有裁判都在拼命“压分”。

周继红表示:“女台可以说是跳出了世界级的水平,陈芋汐比世锦赛时长了身高,体重倒是没涨多少,但是核心力量跟不上,入水动作就会松散,所以我们一直在加强力量体能训练,但这要靠每天一点一滴的积累。”

“转眼就要迎接2020年了,我很纠结。一方面压力大,想早点比赛,另一方面,总希望时间再多一点,让我们有更多的时间准备、更充分的精雕细刻。中国跳水队有很高的起点,也有一个梦想——在东京奥运会再创辉煌。所以每个人都争分夺秒、希望通过不断的努力去实现它。”周继红说。

进入2020年,中国跳水队的日程安排很紧:1月22—23日进行奥运选拔;训练中度过春节;2月底出征参加世界系列赛以及4月的世界杯比赛。



■陈艾森参加中国跳水队队内测试。  
新华社发

## 西汉姆联解雇主帅佩莱格里尼

**据新华社电** 日前,英超西汉姆联俱乐部宣布解雇主帅佩莱格里尼。而几个小时前,西汉姆联刚刚在主场1:2不敌莱斯特城队,暂列英超第17名。

66岁的智利名帅佩莱格里尼去年5月从中超河北华夏幸福卸任,随即宣布执教西汉姆联。上赛季他带领这支伦敦球队位列英超第10,本赛季19轮过后只拿到19分,目前仅比降级区高出1分。

尽管西汉姆联比降级区内的3支球队都少赛一场,但这对俱乐部高层而言已起不到任何安慰作用。俱乐部联合主席沙利文在官网发布的声明中称:“为了使俱乐部回归正轨,实现本赛季的目标,我们显然需要做出改变。为了给新主帅尽可能多的时间去努力和实现目标,我们认为现在就必须有所行动。”

佩莱格里尼曾带领曼城夺取英超冠军,但在西汉姆联的成绩实在有些暗淡。他执教期间,西汉姆联倒是两次打破俱乐部引援支出纪录。

## 河源万绿湖马拉松昨日开跑 全马女子前三名都是国内选手

**新快报讯 记者王敌报道** 昨天上午,时代中国·2019河源万绿湖国际马拉松在河源市体育馆鸣枪开跑,15000余名选手尽览河源客家古邑的魅力。最终,肯尼亚选手基普鲁托以2小时21分43秒的成绩获得冠军。而全马的女子前三名都是国内选手。

本次“河马”共吸引了来自中国、肯尼亚、埃塞俄比亚、马来西亚、澳大利亚、意大利、丹麦、加拿大、美国等9个国家和地区的15801名选手参赛。其中,全程马拉松2480人、半程马拉松5985人、欢乐跑7336人。有意思的是,赛事为全、半马参赛选手推出自助选号服务,参赛选手号码由自己做主。

上午8时,赛事鸣枪起跑。经过两个多小时的激烈争夺,来自肯尼亚的基普鲁托以2小时21分43秒的成绩获得全程马拉松男子组第一名,中国选手曹凤英以2小时55分24秒获得全程马拉松女子组第一名。值得一提的是,本次全程马拉松女子公开组前三均被国内选手包揽。

半程马拉松方面,中国选手赖晓斌以1小时10分33秒的成绩获得半程马拉松男子组冠军,来自埃塞俄比亚的选手梅库里亚以1小时17分10秒的成绩获得半程马拉松女子组冠军。

