

舞钢国际马拉松全马女子冠军袁桂： “跑步让我释放压力，愉悦心情”

□本报记者 丁进阳

2019舞钢国际环湖马拉松赛于10月27日在舞钢市举行。45岁的舞钢市选手袁桂以3小时14分14秒的成绩夺得全程女子组冠军。她冲过终点线后，有人递上鲜花，有人给以拥抱，不少粉丝和她合影留念。一时间，袁桂成了舞钢市的名人。一直以来，国内大小马拉松赛场上的冠军头衔常被黑肤色的外籍运动员霸占，这次袁桂夺冠的确让人振奋。

市运会激发了她的热情

袁桂是舞钢市一名小学体育教师，今年45岁。昨天袁桂一直在上课，只有下午大课间才有些许空闲。她高高的个头，身

材修长，自带运动气质。严肃、低调，是她留给记者的印象。

袁桂自幼喜欢运动，后来大学考取了体育专业，毕业后便从事体育教学工作。参加工作后，为了保持健康，袁桂一直坚持跑步锻炼，“以前，马拉松赛事少，也没想过要参加”。

2011年，在朋友的鼓励下，袁桂参加了平顶山市第八届运动会3000米长跑比赛，她一鸣惊人夺冠。“我也不知道自己到底啥实力，反正跑步对我来说很轻松，没想到第一次参加市运会就得了第一名。”袁桂说，参加市八运会后，在朋友的鼓励和带领下，她决定进军马拉松。

说干就干，袁桂开始有针对性地训练，每天早起跑步15公里，周末专门进行跑坡路训练。

几个月后，她的成绩大有进步。同年，她第一次参加北京马拉松赛，就跑出了3小时31分的成绩。2012年，她参加了郑开马拉松，跑出了3小时6分59秒的好成绩，位列女子第七名。此后，袁桂每年都会参加郑开马拉松，而她的成绩每次都在3小时10分以内，最好的名次是第五名。

2014年袁桂在商丘参加马拉松比赛，跑出了个人最好成绩——3小时1分。“我的成绩也就这样了，和高水平运动员比，差了一大截。”袁桂说。

袁桂还要继续“拼下去”

2016年舞钢首届环湖国际马拉松赛，袁桂拿了第五名。她说：“我没有专业教练指导，成绩一直这样，想要突破很难。”

三年转瞬即逝，虽然年龄在不断增加，袁桂的运动状态却越来越好。今年10月20日嵩山国际马拉松赛上，袁桂凭借实力，夺得全程女子组冠军。时隔一周，她又登上了舞钢国际马拉松的冠军领奖台。袁桂谦虚地对记者说：“也是侥幸，没碰到实力强的选手而已。”

每个人光环的背后，都离不开努力和付出，不过对于袁桂来说，跑步似乎不是什么难事，她说：“我不觉得跑步有多辛苦，我很享受，跑步让我释放压力，愉悦心情。”

袁桂告诉记者，她每年要参加两三次马拉松比赛，以后还会坚持下去，“还能再拼一把，啥时候拼不动了，就纯粹享受比赛吧”。



说是去上课 其实已下课 卡纳瓦罗走人 恒大公告很“艺术”

杯酒释兵权，这一幕在恒大成为现实。就在10月27日晚的一场平局过后，恒大俱乐部对外发布正式公告，称“主教练卡纳瓦罗将到集团总部参加恒大企业文化学习班。学习期间，由队长郑智代为执行主教练职责”。如此这般，也让人哭笑不得：卡纳瓦罗到底是去“上课”，还是“下课”？

卡纳瓦罗遭遇的信任危机一直存在。9月，原本中超夺冠形势大好的恒大，却连续输给江苏苏宁、武汉卓尔，给了身后的国安、上港希望。而几天前的亚冠半决赛次回合，0:2落后的恒大面临背水一战，但在主场0:1输球，亚冠夺冠梦就此破灭，那时让卡纳瓦罗下课的呼声就已日渐高涨。

没想到，回到中超的恒大继续着自己的低迷。河南建业其实不算一个多强的对手，刚刚保级成功，无欲无求。但在主场，恒大半场就0:2落后。要不是韦世豪爆发，制造一粒点球且攻入一球，恒大就得面临主场输球的结果。从赛季初的13连胜，到最近的5轮仅1胜，卡纳瓦罗真的江郎才尽了？

赛后在更衣室，卡纳瓦罗就被俱乐部告知下课。他本人甚至没有参加当天的赛后发布会，而是由弟弟保罗代为出席。据广州同行透露，这个指示正是来自恒大老板许家印，在半场0:2落后的情况下，许家印已经无法容忍，最终下达了让卡纳瓦罗走人的指令。

当然，恒大的公告很“艺术”，称卡纳瓦罗是去“上课学习”。但在联赛即将结束的冲刺时刻，让主教练离开球队大本营，不就等于是下课？而被匆忙推上前台的老将郑智，目前甚至都没有职业教练员证书，按照中国足协的规定无法坐在替补席指挥。距离恒大与上港的交手只有二十几天，不管谁来当教练，留给他们调整和备战的时间都有限。（关尹）



“红军”后来居上继续领跑

10月27日，利物浦队球员萨拉赫(右)进球后与队友亨德森庆祝。当日，在2019-2020赛季英格兰足球超级联赛第10轮比赛中，面对先丢一球的不利局面和对方超水平发挥的门将，英超“领头羊”利物浦队凭借下半时的两粒进球，主场以2:1逆转战胜托特纳姆热刺队。后来居上的“红军”本赛季英超继续保持不败，并以9胜1平积28分的成绩与第二名曼城拉开6分差距。

新华社/美联

“老虎”伍兹追平 美巡赛82冠纪录

本报讯 北京时间昨天上午，在日本东京习志野乡村俱乐部进行的2019ZOZO锦标赛中，泰格·伍兹以3杆优势夺冠，豪取个人第82个美巡赛冠军，追平山姆·史立德，并列成为历史上夺得美巡赛冠军最多的选手。

4轮比赛，伍兹总成绩261杆，低于标准杆19杆，以3杆的优势夺冠。这是伍兹在美巡赛征战的第23个赛季，其中19个赛季他都有冠军入账。这也是伍兹参加的第359场美巡赛，在此之前，他有197次排名前十。同时，这也是伍兹第八次在赛季首场比赛就捧起冠军奖杯。

本场比赛过后，伍兹的世界排名将上升到第六位，日本成为伍兹第七个捧起美巡赛冠军奖杯的国家和地区。此前，他还在美国、英格兰、苏格兰、西班牙、加拿大和爱尔兰夺得过美巡赛冠军。（陈嘉堃）

时隔22年重新出山 沈富麟挂帅中国男排

据新华社北京10月28日电 国家体育总局排球运动管理中心28日宣布，沈富麟将担任新一期中国男排主教练，任期至2020年东京奥运会结束。他执教之后的首个任务将是两个月之后的东京奥运会亚洲区男排资格赛。

中国男排在2017年聘请了首位外籍教练洛萨诺担任球队的主教练，冲击东京奥运会参赛资格。不过洛萨诺上任之后，中国男排两届亚锦赛无缘四强，2018年世锦赛小组未能出线，2019年奥运会资格赛世界组比赛也未能获得出线资格。排球

中心主任李全强28日表示，外教团队自承担男排备战任务以来，工作较为努力，也带来了许多新的理念、新的方法，但终因一些因素造成成绩不理想，没有完成合同约定的参赛目标。所以按照聘用合同的相关条款，排球中心和外教团队解约。

为了备战2020年1月7日至12日在广东江门举行的东京奥运会亚洲区男排资格赛，国家男排重新开始集结。中国男排原主教练沈富麟正式出任新一期国家男排主教练，新一期国家男排集训名单也随之出炉。

李全强说：“沈富麟同志在

国家男排比较困难、压力较大的时候能够站出来承担男排主教练重任，充分体现了一位老排球工作者的气魄和责任心，是中国男排的一笔宝贵财富。排球中心将全力支持国家男排和沈富麟同志的备战参赛工作。希望沈富麟能带领中国男排赛出风格、赛出水平，赛出中国男排的精气神，努力争取实现既定目标。”

沈富麟出生于1955年，1976年入选中国男排，作为当年中国男排的二传手，与汪嘉伟、胡进等队友一起，在1981年的世界杯亚洲区资格赛上击败韩国队，夺

得了唯一一张世界杯入场券，“团结起来、振兴中华”的口号由此诞生。在随后举行的世界杯上，中国男排获得第五名的历史最好成绩，同时沈富麟也被评为世界最佳二传手。

1990年至1997年，沈富麟担任中国男排主教练，其间获得了1991年亚锦赛季军、1994年亚运会亚军和1995年亚锦赛亚军。1997年，沈富麟卸任中国男排主帅职务，成为上海男排主教练，在执教期间培养了沈琼、汤淼、任琦等名将，带领上海男排多次获得国内联赛和全运会冠军。