



尽管已经保级,但球迷还是希望鲁能能够以一场胜利为本赛季谢幕。 Osports 供图

2016中超今晚上演大结局

谁会成为最后一个“落水的”

上一轮比赛结束之后,上海上港预备队已经提前一轮夺冠,打破了鲁能泰山多年来对该项冠军的垄断,如此一来,2016中超真正的悬念,只剩下谁会陪同石家庄永昌降级了。10月30日,中超最后一轮比赛同时开战,这一年的中超,究竟会以何种面目落幕?

本报记者 李志刚

鲁能不当“背景帝”

也许是巧合,也许是天意,连续几个赛季,鲁能泰山总会在联赛最后时刻碰上广州恒大。今年,鲁能做客广州,虽然恒大已经提前夺取了联赛冠军,但毕竟他们在本场比赛之后,才会在自己的主场捧起“火神杯”,与支持者一起欢庆冠军到手。在这个节骨眼儿上,鲁能当然不愿意让自己仅仅成为“背景”。

鲁能上一次在联赛中夺冠,已经是2010年赛季的事情了,此后,恒大开始了自己“六连冠”的辉煌征程。尽管最近几年,鲁能没有能在联赛中真正对恒大的宝座构成威胁,但无论从哪个角度来说,这都是中超“新旧”霸主之间的直接对抗,其象征意义远远超过比赛的胜负本身。

此前,鲁能球员赵明剑与恒大国脚黄博文曾经在微博上互动,黄博文表示自己

“这场比赛不踢了”。如今,恒大主帅斯科拉里证明,队中几名国脚可能会提前休假,“因为联赛结果已经出来了,郜林、张琳芃、黄博文这些国家队的球员可能不会出场,一年下来球员真的很辛苦,谢谢我的球员。”

对于类似信息,鲁能不妨视为“烟雾弹”——对手的话,听听也就算了,自己踢好,才是王道。

上海滩的“老三”之争

上港、申花,两支上海滩的球队,均获得了下赛季亚冠的参赛资格,对于上海这座大都市而言,这是一个好消息,但具体到两支有直接竞争关系的球队,却有一个“老三”之争,而这关系的还不仅仅是面子。

通过各种信息渠道,大家都了解到上港与申花各自的球迷群体经常发生一些不愉快的冲突,虽说两家俱乐部颇为大气,但到了名次之争上,自然都会瞪起眼来。除了面子之外,第三、第四在亚冠资格赛上的遭

遇可以说有天壤之别。

中超第三名,只需要参加一场资格赛,而且还是主场作战;第四名,则要参加两轮资格赛,一主一客,不仅前途未卜,而且会极大地影响本队的备战,从而对下赛季产生深远的影响。

如今,积分榜上,上港以一分的优势力压申花,最后一轮,上港主场对阵无欲无求的河北华夏幸福,申花客场挑战还要为保级拼命的长春亚泰,谁能获得第三?元芳,你怎么看?

哪支球队降级

上轮联赛过后,石家庄永昌已经铁定降级。而目前在积分榜上,倒数第二到第五位的四支球队,分差只有2分,最后一轮联赛四支球队都不会直接交手,这意味着几支队伍都还没有完全在理论上摆脱泥潭,这四队之中的哪一支,会陪着永昌跌入中甲?

这四支球队,有三支是主场作战,对阵形势分别是辽宁

对江苏,长春对申花,杭州对延边;同样为保级而战的天津泰达则是客场挑战重庆力帆。近日,江湖上有各种“传说”,哪些是谣传?哪些是准确预测?哪些是内幕消息?一时间众说纷纭,难辨真伪。

大家都知道,中超与中甲,一级之差,天壤之别,最后一轮比赛的四场保级战,会上演哪些“大戏”?等着看吧,应该不会让大家失望。

按照赛程,中超最后一轮将在10月30日19:35打响,8场比赛同时开始。为了满足球迷同一时间获取全部赛事信息的需求,节省来回切换比赛的时间,保证所有比赛精彩瞬间不错过,中超独家新媒体合作伙伴乐视体育,将继续以六场同屏的形式对比赛进行现场直播。

根据本赛季中超积分规则,同分的球队先是比较相互比赛积分,再依次比较相互比赛间净胜球、相互比赛间进球数、预备队联赛排名、联赛净胜球、联赛进球数、公平竞赛积分、抽签决定名次。



科学健身,做力量达人

全国运动健身科学指导系列活动(济南站)举行

本报讯 由国家体育总局体育科学研究所、国家国民体质监测中心主办,“科学健身全民健康”全国运动健身科学指导系列活动济南站,于10月28日、29日在济南市全民健身中心举行,约一千名济南市民参加了力量达人赛、体质测试、

健身讲座、力量训练体验、强健关节活力操等一系列丰富多彩的健身活动。

2014年国民体质监测和2015年全国全民健身活动调查公报显示,我国国民力量素质呈下降趋势。成年人经常参加的体育锻炼项目中,力量训练仅占1.5%。力量

是人体最基本的身体素质,力量练习具有提高身体活动能力、改善身体姿态、预防治疗慢性病等功能,力量练习的不足,严重影响着身体素质整体水平的发展。

为此,本次活动以“给力健康2016”为主题,围绕力量锻炼,特别设置了中国力量达人

赛、力量训练体验区和体质测定体验区三项互动体验项目,通过讲解和示范腹桥和单腿背桥等动作,让参与者亲身体验力量练习的方式和方法,了解自身的体质水平,也有力量达人们同场竞技,一决高下,展现力量风采的精彩场面。

除此之外,体质测定、健身讲座等活动也受到了市民的积极参与和广泛好评,济南站还推出了运动文化嘉年华特色活动,让市民免费体验沙狐球、气旋球、投篮机、虚拟现实运动等项目,寓教于乐,在娱乐中达到健身效果。(体文)