

更高人气 更多乐趣 更多期待

重启的羽超亮点多多

新华社海南陵水2月21日电 随着实力强劲的厦门特房队最终登顶，2023年中国羽毛球俱乐部超级联赛历经十天争夺，21日晚在海南陵水落幕。中国羽毛球协会竞赛二部部长孙鹏接受记者采访时表示，本次比赛呈现诸多亮点，为羽毛球赛事恢复开了个好头。

▶ 更高人气

这是中国羽协今年举办的第一项高水平全国赛事，也是羽超联赛自2020年后重燃战火。孙鹏介绍，比赛筹备时间很短，春节前才确定举办。由于国手们已经在陵水训练基地集训，备战后续国际赛事，所以为给国家队创造

如果不是在羽超联赛，你很难看到这些“限定组合”：女双世界冠军陈清晨和混双世界冠军郑思维搭档混双，女单选手何冰娇、王祉怡尝试女双，李俊慧和印尼名将阿山携手出战男双……这些平常难得一见的场面增加了比赛观赏性，球迷们喜闻乐见。

但这对运动员甚至他们的对手来说则是挑战，半决赛中曾与何冰娇/刘玄炫隔网相对

更方便的条件，联赛举办地就定在陵水。

本届赛事有不少当地人到现场观看，总决赛阶段场内掌声、欢呼声不绝于耳。孙鹏认为，这是今年联赛的一大亮点，“整体观众的数量比较多，现场氛围比较好，跟往届相比门票收入也是较多的一次”。决赛结束后，厦门特房队的郑思维也说：“现场

气氛非常好，好久没有感受到这样的氛围了。如果每场比赛都能像这样，是我们运动员非常希望看到的。”

同时，从常规赛到总决赛，本届联赛做到直播全覆盖。“因为赛事水平比较高，还有俱乐部引进了外援，在全国球迷群体中也获得了比较好的反响，为羽毛球赛事的恢复开了一个很好的头。”孙鹏说。

▶ 更多乐趣

的女双选手郑雨说：“女单选手打得比较开，你不知道她哪一拍会打一些非常规的球。有点不适应，给我们造成了一些困难。”但固定搭档还是技高一筹，那场球胜利最终归属世界排名第三的郑雨/张殊贤。

此外，本届联赛沿用上届每局11分的赛制，每场五局三胜，比赛节奏毫不拖沓。孙鹏介绍，11分制能有效缩短比赛整体时长，既契合电视转播的

需求，也锻炼运动员快速进入比赛状态的能力。

“羽超联赛的分制一直在不断变化，之前我们有过多种尝试，后来综合考虑市场、比赛激烈程度等因素，感觉11分制相对比较合适。就运动员来说，有一些是慢热型的，可能需要适应一下；有些可以快速进入状态，他们就非常欢迎这种变化；尤其对老运动员来说，会更节省体力。”孙鹏说。

▶ 更多期待

明年将迎来巴黎奥运会，国家队运动员更重要的任务是参加高级别国际赛事来争取奥运积分。展望下一届赛事，孙鹏表示，中国羽协将和国家队紧密沟通，与各个俱乐部充分交流，制定更合适的赛制和赛

程，球迷对接下来的比赛可以有更多期待。

“等国际赛事的日程确定下来之后，我们就可以有比较充分的空间去规划下赛季的羽超联赛。也不排除恢复主客场制的可能性。”他说。

疫情前羽超联赛采用主客场制；上一届羽超是2020年在成都举办的，采取双循环赛加总决赛的赛制；这次考虑到国家队即将出国征战，于是将联赛赛程进一步缩短，改为单循环赛加总决赛。

“爬行运动”火出圈，真有用吗？



运动员体能训练中有着举足轻重的地位。

◎加强颈部肌肉力量。适当地爬行对颈椎后方肌肉有着显著的锻炼效果。锻炼颈椎的力量和稳定性有助于缓解肩颈不适，它也是颈椎康复中的常用训练动作。

◎增加肩膀和上肢力量。有学者对爬行训练前后的上肢力量进行了测量，发现爬行训练后上肢力量会有显著提高。

◎调整呼吸功能。爬行时，由于上肢用力，胸廓处于被部分束缚的状态，运动者会更倾向于使用腹式用力的方式来呼吸。这种腹式呼吸的换

气模式相比胸式呼吸会有更高的呼吸效率，能够增加呼吸功能改善心肺功能。

爬行运动虽然很好，但想要发挥这种健身运动的作用，练习者还要掌握正确的运动要领：

◎注意调整姿态。一般而言，我们说的爬行是指婴幼儿步行前的手膝爬行姿势。爬行时尽量稳定腰椎，避免腰部上下起伏和大幅度摇摆。

◎均匀呼吸。爬行时，避免憋气，需要进行均匀的腹式呼吸。

◎根据自身情况选择恰当的爬行难度，爬行的速度循序渐进。

除了以上事项，还有一些需要注意的事项，比如：

◎佩戴手套和护膝。爬行时，手掌和膝盖前方反复和地面接触，承担着身体的重力，需要佩戴手套和护膝进行保护。

◎高血压等慢性疾病人群慎用。爬行时，头颈和上肢肌肉用力，造成血管外周阻力加大，再加上有些朋友上下肢力量不足，会出现憋气的情况，极易导致血压升高。骨质疏松人群、有出血倾向人群、血糖未控制的糖尿病患者等也不适合爬行。

◎爬行训练应在开阔、空旷、无遮挡的场地进行。

据《武汉晚报》

朱婷率队赢球占先机

昨天，在2022—2023赛季女排欧联杯1/4决赛首回合争夺中，朱婷和姚迪效力的意大利斯坎迪奇，客场直落三局以29:27、26:24和25:19战胜德国的波茨坦，在系列赛中占得先机。本场比赛，朱婷得到20分并获得单场MVP荣誉。

本场比赛朱婷和姚迪联袂登场，斯坎迪奇首发阵容为主攻朱婷、皮特里尼，副攻华盛顿、贝利恩，接应安特罗波娃，二传姚迪，自由人卡斯蒂略。本场比赛，朱婷状态出色，36扣18中，命中率达到50%，再加上1拦1发，得到全场最高的20分，获得本场比赛的MVP。
刘平

王曦雨挑落头号种子

据WTA官方消息，正在海外征战的中国女网在过去24小时当中有喜有忧。王曦雨在WTA250梅里达站首轮女单和女双连续取胜，郑钦文则在WTA1000迪拜站因身体原因退赛。

21日结束的WTA250梅里达站首轮，王曦雨苦战3小时22分钟，职业生涯首次战胜美国选手里斯克，也收获了新赛季首胜。随后她又在昨天进行的女双首轮比赛中搭档中国选手朱琳，以2:1挑落头号种子巴内特/尼科尔斯，晋级八强。

另外两场比赛，中国选手王欣瑜2:1逆转资格赛选手阿瓦涅相，晋级次轮，将战7号种子科恰雷托。

另一赛场，WTA1000迪拜站女单第二轮，中国球员郑钦文因腹部疼痛退赛，对手萨姆索诺娃不战而胜晋级16强。
沈磊

皇马连进五球大逆转

北京时间昨天凌晨，2022/2023赛季欧冠1/8决赛首回合，英超的利物浦坐镇安菲尔德球场对阵西甲豪门皇家马德里。主场作战的利物浦队在2:0领先的大好局面下被皇马连进五球逆转。

比赛开场，萨拉赫助攻队友努涅斯破门，随后皇马门将库尔图瓦出现低级失误接回传球摔倒，萨拉赫抓住机会为主队建功，利物浦取得2:0的梦幻开局。随后，皇马展开反击，维尼修斯连进两球，半场追至2:2平。

下半场刚开始米利唐破门，本泽马随后连入两球，皇马最终5:2战胜利物浦，在两回合比赛中占据先机。

双方将于3月16日移师伯纳乌球场进行次回合的较量。
彭博

海地女足首进世界杯 将与中国队同组

昨天结束的FIFA女足世界杯预选赛附加赛中，海地女足2:1击败智利女足首次打进女足世界杯。她们将与中国女足同分在D组。

由澳大利亚和新西兰联合举办的女足世界杯将在7月20日至8月20日进行，本届女足世界杯首次扩军至32支参赛队。中国队同新科欧洲杯冠军英格兰队、欧洲劲旅丹麦队及首次跻身世界杯决赛圈的海地女足同分在D组。

根据赛程，中国队将在7月22日迎来小组赛的首个对手丹麦队，7月28日迎战海地队，8月1日对阵英格兰队。
钟欣