

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

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

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/刘玄玄隔网相对

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。

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

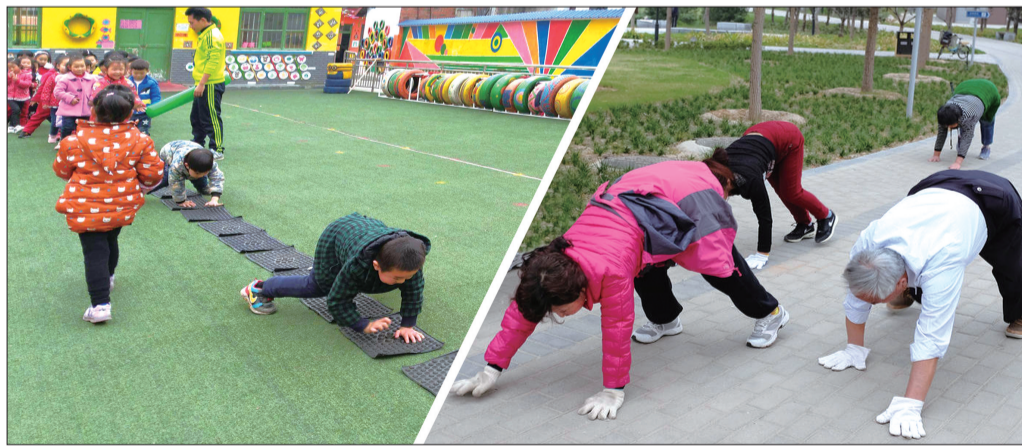
海地女足首进世界杯将与中国队同组

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

“爬行运动”火出圈,真有用吗?



近些年,“爬行运动”突然就火了。据说,这是一种“正在逐步流行起来”的健身方式,上至白发苍苍的老年人,下至刚开始集体生活的大学生,都乐此不疲。那么,这种“爬行运动”真能起到锻炼的作用吗?它又应该注意些什么呢?

首先,爬行运动确实是一种健康的运动方式。

据说,早在东汉名医华佗创编的“五禽戏”中,就包含“爬行运动”。不过,华佗当年创编的“五禽戏”到底是怎样的,并无明确的证据可考。

对于成年人而言,爬行作为一种“返序运动”,它一直以来都是体育领域的一种重要的锻炼方法。近些年,国内外也有一些关于爬行运动和身体健康方面的研究,爬行运动具有以下作用:

◎增加腰腹力量和躯干稳定性。相比站立运动,爬行过程中,我们的腰椎失去了纵向骨性承载的功能,脊柱周围的肌肉需要更多地用力来保证腰椎的稳定,所以爬行可以强化脊柱周围肌肉的力量。

在竞技体育中,爬行运动被广泛应用于腰腹区训练,在

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进行呼吸。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》