



中国花游队提出奥运目标:力争惊艳全场

“力争惊艳全场,每一秒钟都精彩!”8日,当中国花样游泳队结束了当天的第二阶段巴黎奥运会选拔赛后,教练组对运动员们提出了这样的目标。

根据中国游泳协会制定的巴黎奥运会选拔标准,中国花样游泳队在去年11月29日开启历时两天的多哈游泳世锦赛暨巴黎奥运会第一阶段选拔赛,当时的选拔赛内容包括水上基础体能、专项技术、专项自选(成套动作)和陆上体能测试。8日的测试内容则是水上技术自选和自由自选的成套动作。两次成绩相加,最出类拔萃的八位选手将代表中国队参加巴黎奥运会。

中国队目前已经获得了巴黎奥运会花样游泳的集体和双人参赛资格,并在2月的多哈游泳世锦赛获得历史最佳战绩7金1银1铜。6日,国家队主力阵容在世界泳联花样游泳世界杯北京站获得集体自由自选冠军。

“今天队员们的表现很好,因为大家

刚完成北京的世界杯分站赛,马不停蹄地赶回来准备选拔赛。每一个运动员都感受到了奥运选拔赛的压力,也都想展示出最好的一面。”国家队主教练张晓欢说。

第二阶段选拔赛的目的就是检查每个运动员的难度动作和技术动作水准,张晓欢说:“我们队员的单个技术动作完成得很好,但在成套动作中就暴露出了动作质量不够、后半程力量下降、水位不高、专注力不足、表情和情绪时有松懈等问题。所以接下来的时间,我们需要抠细节,强化专项体能,平衡好高难度和艺术表现力。”

2023年启动的花样游泳新规则使得项目发生了翻天覆地的变化,世界泳联3月初推出最新版的技术规则,对每套动作中出现的具体的技术类型和数量进行全新限定,各队又陷入“改改改”的手忙脚乱中。

“新规则发布后,我们需要不断训练和比赛来推敲难度设定,因为要练的内容



4月6日,在2024年花样游泳世界杯(北京站)集体自由自选比赛中,中国队以343.3479分的成绩获得冠军。

太多了,一天恨不得当四天用。巴黎奥运会前,我们还会参加三站世界杯分站赛和总决赛,可能会在每站比赛中使用不同的难度战略,选择出最合理、最适合我们运动员的动作去参加奥运会。”

“我们的目标是‘惊艳全场,每一秒钟都精彩’,让裁判和观众始终保持在震撼和赞叹的状态。要做到这一点非常不容易,但我们始终相信,中国运动员可以做到。”张晓欢充满信心地说。 据新华社



举重世界杯:

刘焕华打破男子102公斤级世界纪录

4月8日,在泰国普吉岛举行的2024年举重世界杯男子102公斤级比赛中,中国选手刘焕华以挺举232公斤、总成绩413公斤打破该项目挺举和总成绩世界纪录,并获得冠军。

据新华社



4月8日,刘焕华庆祝打破世界纪录。

4月8日,刘焕华在比赛中。

张伟丽:轻松愉快迎接“中国德比”

北京时间14日,UFC(终极格斗冠军赛)将见证其历史上首次在冠军战上演的“中国德比”——由现任女子草量级冠军张伟丽迎战现女子草量级排名第一的闫晓楠。

作为UFC300比赛的联合主赛,张伟丽当地时间13日将在美国拉斯维加斯迎来她2022年底重夺草量级冠军头衔后的第二场卫冕战。

张伟丽日前接受新华社记者专访时透露,她在本场卫冕战敲定前,曾和现任女子蝇量级冠军亚历克莎·格拉索达成口头协议,将升重至蝇量级进行比赛,但出于多方面考虑,张伟丽还是决定留在草量级进行卫冕战,并最终促成了与闫晓楠的对决。

与偏向站立型的闫晓楠相比,张伟丽打法更为全面,地面技术占优,终结能力强,比赛中打摔结合的手法近些年也愈发成熟。进入UFC后的八场胜利中,张伟丽有两次降服、两次KO/TKO(击倒或技术性击倒)、四次判定取胜。在闫晓楠的八场UFC胜利中,仅有去年5月的UFC288比赛中首回合TKO前草量级冠军杰西卡·安德拉德取胜,其余皆通过判定获胜。

“综合格斗的要求就是什么都得会,不能偏科、不能有短板。无论是力量、体能、技战术,还是站立、摔揉等等,我们需要在各个方面不断加强自己的能力。”张伟丽说。

在美国备战的七周左右时间里,张伟丽保持着周一至周六每天五六个

小时的训练节奏:上午训练、按摩、午饭、午休,继续训练。唯一的休息日中,教练有时也会要求她出去跑步。

很快,张伟丽将正式进入格斗周的节奏,开始降重并迎来备战的最后冲刺。“(降重)一切都没有问题。因为我前期准备得非常充分,现在身体状态各方面都非常好。感觉轻松愉快,我觉得这个心态也是很重要的。”张伟丽说,“不要给自己压力,只需要很轻松、很开心地去面对就可以了。我们没有必要提前制造焦虑,只要专注做好当下。”

张伟丽认为,这种轻松愉快的底气更多来自日复一日的训练和团队中所有人的付出,“我做好每一堂训练课、做好每一个细节,就会养成这样的习惯。”据新华社

体育资讯

朱婷宣布将回归中国女排

8日,朱婷通过社交媒体平台宣布,她将在世界女排联赛期间回归国家队。

朱婷在社交媒体上发文说:“今天,2024年4月8日,我正式跟中国排球协会确认将会在世界女排联赛期间回归国家队。我此次归队,唯一目的就是为中国女排夺取巴黎奥运会参赛资格尽一份力,为此我会全力以赴,专心训练比赛,为避免一切干扰和误解,在国家队期间不参加任何商业活动,不接任何商业代言合作。”

据新华社

全国击剑冠军赛分站赛:北京女佩首夺全国冠军

2024年全国击剑冠军赛分站赛(第一站)8日在山东烟台八角湾国际会展中心进行了成年组团体赛争夺,北京、辽宁、天津队分别斩获女子佩剑、男子重剑、男子花剑团体冠军。

在女佩团体决赛中,由汤恩兰、叶敏慧、王辰祎组成的北京队对阵由女佩个人冠军陈英领衔的广东队。北京队开局后始终保持领先,最终以45比38取胜,首次夺得女佩团体全国冠军。

男重团体决赛在江苏队和辽宁队之间展开。辽宁队在前八局结束后领先14分,但最后一局江苏队的陈俊吉一度将比分追至40比44。关键时刻杨丰名顶住压力,再得一分,帮助辽宁队拿下金牌。

据新华社