

面对彭帅,韩馨蕴输了比赛赢了气势 做好自己,再战全运单项赛

本报记者 沈梦雪



在日前结束的2017赛季江西网球公开赛的女单1/4决赛中,浙江选手韩馨蕴面对赛会2号种子彭帅,未能成功将对手挑落,

止步4强,但韩馨蕴的表现依然可圈可点。

本次比赛进入4强,韩馨蕴的世界单打排名也从128上升到108,距离她的梦想又再进了一步。年初,她说希望在今年年底单打排名突破100,如今7月份就已达到108位,破百的目标离她不远了。

事实上,这是韩馨蕴本赛季继吉隆坡站之后第二次跻身WTA巡回赛四强。她说:“其实在国内的一些ITF比赛中我发挥得并不好,而在高级别的WTA比赛中,我感觉自己反而更适应和她们交手的节奏。教练团队也叮嘱我在训练和比赛当中更要注意击球质量,学习对手的打法,我也认可这种看法。”

此次比赛对阵彭帅,韩馨蕴说:“我觉得自己没什么压力,彭帅姐受伤回来打到前三十很不容易,这么多年

一直是我的榜样,就是她这种在受伤之后还能继续坚持梦想的表现一直鼓舞我。”

在6月结束的全运会网球团体赛上,韩馨蕴带领年轻队员帮助浙江女团拿下团体银牌。比赛结束之后她也没有懈怠,一直在各地连续作战。面对8月10日即将开始的全运会网球单项赛,她表示,这段时间的比赛不会那么密集,让自己可以训练调整之后再打比赛。

作为浙江女网的“顶梁柱”,韩馨蕴在比赛中的专注度和求胜心一直是教练王迎政最为赞赏的。此次在江西的比赛,王迎政也全程陪在韩馨蕴身边,他说:“韩馨蕴目前的表现比较稳定,我要做的就是在比赛中稳定她的心态,无论是处在优势还是劣势,都要让她更专注比赛。”接下来,全运会网球单项赛就将开始,王迎政表示通过团体赛的历练,韩馨蕴在单打上更能独当一面,尤其是逆境时展现出来的求胜欲望。

本周,韩馨蕴将在北京进行恢复性和体能训练,备战全运会单项赛。对于单项赛,她说:“无论对手是谁,我都会和教练商定好战术,做好自己,争取为浙江女网取得更大突破。”

跑完400米后射击 接着跑400米再射击 全国U17射击 锦标赛太虐人!

近日,在杭州举行的2017年全国U17射击锦标赛上,除了有传统的10米气步枪,10米气手枪项目外,还增设了一项难度、趣味兼备的项目——冲刺射击。

“冲刺射击”这个名词,其实也不算新鲜了。国际射联早在2013年青少年射击世界杯上就推出了气步枪冲刺射击,为了和国际接轨,2016年全国青少年射击比赛也首次引入该项目,主要目的是为了促进射击项目发展,扩大项目普及度、增强观赏性及趣味性。

“冲刺射击”究竟怎么个比法?参赛选手得在指定场地内跑400米,接着来到射击区,站姿射落五个靶盘后继续回到跑道跑步,随后进入第二轮射击,之后再次跑400米,完成比赛,以完赛时间取成绩。

400米是田径比赛中难度很大的一项,选手需要兼具有氧耐力和冲刺能力。但是射击又要求运动员以稳为准,这两者结合,难度可想而知。

相比前几日的高温天,比赛当天的天气已经算“照顾”人了。尽管如此,比赛本身对运动员的体能和射击技能仍是个不小的考验。

不少选手在跑进射击区时,气都没喘过来,平时再熟悉不过的装子弹过程都会手抖,胸口大喘,立马举枪射击,不少人没了平时的准头。

最终,来自长兴县龙山中学的周健峰获得男子气步枪组冲刺射击冠军。16岁的周健峰练射击已有三四个年头,是步枪选手,也是头一回参加冲刺射击,小伙子说,平日里也有体能训练,但真的跑完400米立刻射击,还是举着步枪,难度很大。

“累啊,很累!跑完过来后面速度稍微慢点,到射击位置深呼吸几口,让自己快速冷静,射击时大胆就行。”经过这次,周健峰也收获了些心得,“射击时,不能去瞄。第二圈的时候难受啊,跑完也有干呕,告诉自己一定要坚持住。”

周健峰的教练周国庆表示,在高强度的运动后短时间内安静稳定下来,对孩子的中枢神经系统有锻炼作用,对身体素质、心肺功能都有促进,“平时训练也是隔一天就要跑个100米至1200米。过去光打静止项目,小孩觉得枯燥,这样的比赛对他们的运动能力和意志力都有锻炼。”

(通讯员 戴慧兰)

德比第四战恒大还是输? 斯科拉里已“未战先怯”

本报综合报道

近日,恒大又输给了同城死敌富力,比分是2:4。10天内以相同的比分输给同一个对手两次。但这还没完,今天,足协杯八强战第二回合又来了,这将是本赛季的第4次广州德比,恒大,会继续被富力在伤口上撒盐吗?看起来,机率很大。

从目标上看,虽然老板许家印本赛季喊出“四冠王”的目标,但大家都清楚,要完成这个任务到底有多难。最为鼎盛的2013年,恒大依然功败垂

成,拿下亚冠和中超冠军,但在最后的足协杯决赛中却输给了宫磊执教的贵州人和,那支恒大尚且如此,更何况是现在的恒大。

亚冠、联赛、足协杯,恒大最不重视的就是足协杯。正因为如此,所以在和富力的第一回合比赛中,恒大才会选择“战略性放弃”,派上了大量替补,那一场输了个2:4。可以自我安慰的是,恒大有两个客场进球,回到主场2比0即可淘汰对手;其次那场

比赛用了很多替补,如果上主力的话……结果,自我安慰的第二点在联赛中被无情打破,主力上了,结果还是输了个2:4。

另外,从人员上说,恒大在接下来越来越密集的赛程中还会有失去更多球员的危险。近日那场德比,梅方受伤离场。赛后,斯科拉里说:“今天最遗憾的就是有球员因为这场比赛受伤,可能要远离赛场一段日子,这对我们是损失。”赛后的诊断是,梅方将缺席六个月,赛季报销。

金英权在比赛中和扎哈维相撞,幸好检查之后,并无大碍,不会影响和富力足协杯第二回合的比赛。

队伍的士气不高,足协杯还想继续往前闯?这需要雄心壮志,但问题是,“现实主义”斯科拉里已经“未战先怯”了,他说:“周二足协杯的比赛我还是会轮换,可能要轮换一半的球员。没有办法,受伤的球员不少,我只能轮换了。面对这样的情况,我肯定要做一些调整。”

当然,听起来,也像是一种解脱,先放弃足协杯,以保证亚冠和中超,以往恒大不都是这么做的吗?卸下包袱,让平时比赛踢得比较少的队员去创造奇迹,恐怕更好。

