

佳绩频传亮点多 中国田径 蓄力奥运赛场

4月20日晚,2024年世界田联钻石联赛在福建厦门开始了新赛季的较量。在男子撑杆跳高比赛中,瑞典名将杜普兰蒂斯以6米24的成绩夺得冠军,将自己保持的世界纪录又提升了1厘米。几分钟后,又有一项纪录被改写——男子800米项目中,刘德助以1分45秒66的成绩获得第九名,打破了滕海宁10年前创造的1分46秒32的全国纪录。

钻石联赛厦门站,作为东道主的中国队有不少名将登场,并在钻石项目中斩获了1金3铜的佳绩。除刘立姣以19米72的成绩夺得女子铅球冠军外,黄博凯、冯彬和栗文分别获得了男子撑杆跳高、女子铁饼和男子三级跳远的铜牌。

随着3月底全国室内田径锦标赛落幕,以及全国田径大奖赛、世界田联钻石联赛相继展开,本赛季的田径赛场由室内转向室外。距离巴黎奥运会开幕已不到100天,中国田径选手在国内外频频创造好成绩,蓄力奥运赛场。

抓住时机,争取更多奥运资格
在主教练石鹏看来,刘德助此次刷新全国纪录并不意外。“坦率地说,短期内达到1分44秒70的巴黎奥运会成绩标准对我们来说还比较困难,”石鹏说,“接下来,我们会争取更多比赛机会,力争通过世界排名积分拿到奥运会入场券。”

室外赛季展开,中国队也加快了争取奥运资格的脚步。对男子200米亚洲纪录保持者谢震业来说,上一次参加该项目的比赛要追溯到9个月前的亚锦赛。重新踏上200米的赛道,他很快找回了熟悉的感觉。美国当地时间4月12日,在盖恩斯维尔进行的汤姆·琼斯田径纪念赛上,谢震业以20秒15的成绩获得第一组决赛的第三名,并顺利达到了20秒16的巴黎奥运会男子200米项目成绩标准。

“一开始节奏有点乱,跑得有些累,”

核心阅读

2024年世界田联钻石联赛在福建厦门开始了新赛季的较量,刘德助、刘立姣等选手表现亮眼。8月1日至11日,巴黎奥运会田径项目比赛将在法兰西体育场展开,距离巴黎奥运会开幕已不到100天,中国田径选手在国内外频频创造好成绩,蓄力奥运赛场。



任务。

本场比赛中,刘立姣在第二投就投出了19米72的成绩,并一路领先至最后,这也是她本赛季投出的最好成绩。本场比赛中,美国选手蔡斯·杰克逊、加拿大选手萨拉·米顿等世界顶尖选手悉数参赛。“能够在同场竞技中战胜她们,提升了我的信心。”刘立姣的6次试投全部超过了19米。她说,“希望能够把‘稳’带到巴黎赛场。”

“我在力量、专项体能等方面,还要努力提高。”刘立姣透露,在厦门、苏州两站钻石联赛之后,她将前往德国进行训练,为自己的第五次奥运会之旅做准备。

奋进者书写历史。北京时间4月14日清晨,在谢震业达标男子200米一天之后,陈佳鹏在同一届赛事的男子100米(奥运发展组)项目中以10秒08的成绩获得了第三组决赛的头名,首次闯入了10秒10大关。这是他在不到一个月的时间里第二次刷新个人最好成绩,也借此成为继苏炳添、谢震业、张培萌和陈冠峰之后,第五名跑进10秒10的中国男子百米运动员。

(来源:人民日报)

此前,中国射击队步枪手枪项目已经确定了奥运参赛阵容,队员们目前正全力以赴做好备赛各项工作。期待中国射击队步枪手枪项目再创佳绩

还有不到100天,巴黎奥运会即将开幕。为了做好关键阶段的冲刺备赛,日前,中国射击队步枪手枪项目进行了队内赛,以赛带练,促进队员调整竞技状态,提升比赛能力。

此前,中国射击队步枪手枪项目已经确定了奥运参赛阵容。以00后选手为主力,一批实力突出的运动员经过层层选拔,脱颖而出。他们经受了国内外大赛的考验,得到了历练,为备赛巴黎奥运会打下了良好基础。

回望东京奥运会,中国射击队步枪手枪项目取得4枚金牌,创造了佳绩。杨倩、姜冉馨、盛李豪等选手初登奥运赛场就争金夺银,充分展现了年轻运动员的风采。进入巴黎奥运周期,面对规则调整等新挑战,中国射击队步枪手枪项目的备赛有了更高要求,不仅需要队员有争胜的信念、过硬的作风,整个队伍也要有科学周密的备赛计划,组织队员进行扎实的刻苦训练。

提升实力是竞技场上的硬道理。在巴黎奥运周期备赛中,中国射击队步枪手枪项目始终将提高队员水平、锤炼队员意志置于重要位置。通过训练打磨细节,不断攻克技术难题,强化队内良性竞争,形成你追我赶的势头。今年初进行的几场队内选拔赛,有多名选手打出了超过世界纪录的好成绩,队员们不断提高竞技水平,增强了备赛信心。

强化人才储备,才能保持项目长盛不衰。近两个奥运周期,中国射击队步枪手枪项目不断完善青训体系,加大后备人才的培养力度。扩大选材面,选派年轻队员参加世界杯、世锦赛等大赛,让他们经受锻炼,快速成长。

中国射击队步枪手枪项目在巴黎奥运会上的表现备受关注,队员们目前正全力以赴做好备赛各项工作。中国射击队步枪手枪教练黄文红表示:“大赛临近,队员们排除杂念,保持专注,全身心投入到紧张有序的训练中。”认真对待每一次训练和比赛,全体队员敢于拼搏、勇于争先的精气神一如以往。从东京奥运会走向巴黎奥运会,期待中国射击队步枪手枪项目再创佳绩。(来源:人民日报)

认真对待每一次训练和比赛

比比谁的力气大

近日,第四十三届巴山路地群众运动会在陕西汉中巴山站区体育场开幕。巴山路地群众运动会自1981年创办以来,已逐渐发展为巴山铁路职工与当地群众共同参与的品牌赛事。(新华社)



春天适合什么运动,都有哪些好处?

户外运动是春天的最佳选择。无论是散步、跑步还是骑行,都能让你充分感受到春天的美好。散步可以让你悠闲地欣赏沿途的风景,感受大自然的恩赐;跑步能让你释放压力,享受挥洒汗水的快感;而骑行能让你穿梭在城市的大街小巷,感受春天的活力与魅力。

这些户外运动不仅能让你身心愉悦,还能有效增强你的心肺功能,提高身体抵抗力。在阳光下运动,还能促进钙的吸收,有助于骨骼健康。所以,别再犹豫了,赶快行动起来,到户外去感受春天的美好吧!

球类运动,锻炼身体协调性
想象一下,在篮球场上,你灵活地运球、准确地投篮,与队友默契配合,共同为胜利而努力。这样的场景,不仅让你感受到运动的魅力,还能有效锻炼你的身体协调性。因为篮球运动需要你在短时间内做出快速、准确的反应,这就要求你的身体各部分必须紧密配合,才能顺利完成动作。

除了篮球,足球、羽毛球等球类运动也同样具有锻炼身体协调性的效果。在

足球场上,你需要控制球的走向,与队友配合进攻或防守,这些都需要良好的身体协调性。而羽毛球则需要你准确地判断球的落点,快速地移动身体去接球,这同样是对身体协调性的极大考验。

室内运动,舒缓心理压力
瑜伽,是室内运动的极佳代表。通过一系列柔和的伸展和呼吸练习,瑜伽能够帮助我们放松紧绷的肌肉,平静烦躁的心情。在瑜伽的世界里,我们可以暂时忘却生活的烦恼,专注于自己的呼吸和身体感受,从而达到舒缓压力的效果。

除了瑜伽,普拉提也是一项非常适合室内进行的运动。普拉提注重核心肌群的锻炼和身体的平衡性,通过一系列有控制的动作,能够帮助我们塑造健美的身材,同时提高身体的稳定性和灵活性。在练习普拉提的过程中,我们需要集中注意力,感受身体的每一个细微变化,这种专注和投入同样有助于我们从繁忙的生活中抽离出来,享受片刻的宁静和放松。

春天运动的好处多多
春天,这个充满生机与活力的季节,

不仅带来了温暖的阳光和绚烂的花朵,还为我们提供了锻炼身体绝佳时机。而春天运动的好处,可不仅仅是舒缓压力、增强体质那么简单。

首先,春天运动有助于促进新陈代谢。随着气温的回升,我们的身体也逐渐从冬季的“蛰伏”状态中苏醒过来。此时进行适量的运动,能够加速血液循环和新陈代谢,帮助身体排出冬季积累的毒素和废物,让我们感到更加轻盈和清爽。

其次,春天运动有助于增强免疫力。经过一个冬天的“养精蓄锐”,我们的身体已经储备了足够的能量。此时进行适当的运动锻炼,能够激发免疫系统的活力,提高身体对疾病的抵抗力,让我们在春天这个多变的季节里更加健康、少生病。

此外,春天运动还有助于改善心情、缓解焦虑。春天的阳光明媚、空气清新,进行户外运动能够让我们感受到大自然的美丽和温暖。而运动本身也能促进多巴胺等“快乐激素”的分泌,让我们感到愉悦和满足。在春天这个容易引发“春困”和“情绪低落”的季节里,运动无疑是

一剂有效的“解药”。

运动虽好,也要注意安全

每个人的身体状况和运动能力都不同,因此选择适合自己的运动项目至关重要。如果你是一个运动新手,可以从简单的散步、慢跑等低强度运动开始;如果你有一定的运动基础,可以尝试一些更具挑战性的运动,如篮球、足球等。但无论如何,都要根据自己的身体状况和运动能力来做出选择,避免盲目跟风或逞强好胜。

我们还要注意运动过程中的安全事项。比如,在进行户外运动时,要选择适合的运动装备和鞋子,避免在崎岖不平的路面上跑步或行走;在进行球类运动时,要遵守比赛规则,保持警惕,避免发生碰撞或摔倒等意外情况。同时,我们还要根据自己的身体状况合理安排运动时间和强度,避免过度运动导致身体受伤。

总之,运动虽好,但也要注意安全。只有选择适合自己的运动项目、做好热身和拉伸、注意运动过程中的安全事项,我们才能真正享受到运动带来的快乐和健康。(来源:YK大辽河)

世界泳联跳水世界杯总决赛 中国队夺得8枚金牌

2024年世界泳联跳水世界杯总决赛21日在陕西西安落幕,中国队在全9项比赛中参赛8项,最终夺得8枚金牌。

当日进行了最后两个项目的比拼。在女子十米台决赛中,中国队选手陈芋汐整体发挥稳定,以443.20分的总成绩夺得冠军,全红婵以32.50分之差获得亚军。男子十米台决赛,中国队选手杨昊一路领先,以557.60分的总成绩夺冠。

国际象棋世界冠军女子候选人赛 中国棋手提前锁定冠军

北京时间21日,2024国际象棋世界冠军女子候选人赛结束第十三轮的争夺,中国棋手谭中怡和俄罗斯名将戈尔亚奇金娜,另一位中国棋手雷挺婕负于印度新秀瓦伊莎丽。目前,谭中怡积8.5分排名第一,雷挺婕积7.5分排名第二,中国棋手已经提前一轮锁定冠军。

本届女子候选人赛共有8名棋手参赛,最终优胜者将有资格向现任女子世界冠军、中国棋手居文君发起挑战,争夺新一届世界冠军头衔。

2024F1 联想中国大奖赛 周冠宇主场首秀第十四位完赛

21日下午,2024F1(世界一级方程式赛车锦标赛)联想中国大奖赛正赛在上海国际赛车场举行,来自10支车队的20名车手展开激烈角逐。最终,红牛车队的维斯塔潘获得冠军,迈凯伦车队的诺里斯获得亚军,同样来自红牛车队的佩雷兹获得季军。中国车手周冠宇的家乡首秀可圈可点,他在周六进行的赛季首场冲刺赛中排名第九,并在正赛中收获第十四名。

今年,F1中国站迎来20周年,同时上海国际赛车场投入使用20周年。本届赛事吸引了国内外众多车迷前来观看,活动现场气氛热烈。

(来源:人民日报)