

郑妮娜力女子七项全能夺冠

山西体育代表团第六金入账

本报讯(记者 杨尔欣)11月19日,第十五届全运会女子七项全能比赛战罢。郑妮娜力以5922分获得冠军,为山西体育代表团夺得了本届全运会第六枚金牌。

在女子七项全能比赛中,运动员需要完成100米跨栏、跳高、铅球、200米、跳远、标枪和800米7个比赛项目。这个项目不仅要求运动员没有明显短板,而且必须有特长项目,最终才能取得优异成绩。

18日首先进行了4项比赛,郑妮娜力拿到了3488分,领先第二名63分。在19日结束的最后3项比赛中,郑妮娜力再次扩大了领先优势,

总分领先第二名80分。

作为山西引进的竞技体育人才,实力强劲的郑妮娜力在本届全运会上夺冠可谓意料之中。7个单项比赛,郑妮娜力除去200米位列第六名外,其余6个项目均排在前三名之列。

郑妮娜力1998年出生于加拿大,曾经作为华人华侨运动员参加了2017年第十三届全运会,彼时她只报名了标枪和铅球两项比赛。

2018年,郑妮娜力选择加入中国国籍,3年后她代表中国队参加了东京奥运会,获得了第十名。这也

是中国选手在奥运会该项目上的最好成绩。

2023年10月1日,郑妮娜力获得杭州第19届亚运会田径女子七项全能比赛冠军。

郑妮娜力与全运会颇有渊源,她的外公段其炎曾在1959年第一届全运会获得男子跳高项目的冠军。而在2021年,郑妮娜力以6026分“称霸”女子七项全能比赛,并斩获第十四届全运会山西代表团的第六枚金牌。

11月19日,女子七项全能比赛中,我省运动员郑妮娜力获得金牌。图为郑妮娜力进行标枪比赛。

牛利敏 摄



皮划艇静水项目激战正酣 太原姑娘马亚男摘银

本报讯(记者 杨尔欣)11月19日,第十五届全运会皮划艇静水项目展开新一轮激战。在女子200米单人划艇比赛中,太原姑娘马亚男夺得一枚银牌。

女子200米单人划艇决赛异常激烈,前半程比赛各队选手交替领先。马亚男后半程持续提速,最终以45秒943的成绩冲线,将银牌收入囊中。

卫冕冠军、贵州队选手帅常文,用时45秒410第一个冲线,夺得金牌。全场比赛,唯有帅常文与马亚男两人的完赛成绩在46秒之内。

马亚男1999年出生于太原,2014年她被推荐至太原市体育工作队,成为山西省第一批皮划艇运动员。2016年,

马亚男入选国家青年队,并在全国皮划艇冠军赛中夺得冠军,填补了山西省水上项目的金牌空缺。

在国际赛场上,马亚男亦有出色发挥,曾获得世界青年皮划艇锦标赛女子500米单人划艇金牌、亚洲皮划艇静水锦标赛女子500米单人划艇金牌。马亚男与队友孙梦雅还曾携手夺得第七届女子划艇世界杯赛成年组双人200米和500米划艇冠军、雅加达亚运会女子500米双人划艇冠军。

此外,在19日进行的男子500米双人皮艇项目上,马飞、王金伟收获一枚铜牌。山西体育代表团目前已在皮划艇静水项目上收获2枚银牌和1枚铜牌。

低调蓄力再出发

宋鹏伟

“这个赛季我们确定的目标,冲击前八,力拼每场比赛,争取给社会各界一份满意的答卷。”山西汾酒职业篮球俱乐部总经理王建武说。

上赛季常规赛第二的新赛季目标,竟然是冲击前八?是不是有些不思进取?

“知我者谓我心忧,不知我者谓我何求”。任何目标的制定都应建立在实力的基础上,也就是说,管理层并不认为山西男篮已经具备了四强甚至夺冠的实力,还须立足于每场去拼。回想去年,也是类似的目标,最终却取得了傲人的成绩,与低姿态不无关系。这个目标对于新赛季球员们放下思想包袱、轻装前行、避免轻敌也大有裨益。

山西男篮尚不能算一支坐稳四强的强队,这是管理层的判断,也是诸多球迷的清醒认识。且不说季后赛排在山西之前的浙江队与北京队,阵容得到明显补强的广东队和上海队,也是强劲的竞争对手,此外还有实力不俗的辽宁、新疆、山东、青岛等队,哪个都不好对付。北京队的国内阵容,上海队的豪华外援,实力强大虽不能与成绩直接画等号,但也会给对手带来巨大压力。实力接近,变数就会多,上赛季各队杀得难解难分,两个胜场的差距就可能相差四五名,所以本赛季“冲击

前八”的目标看似保守,却也透着客观与冷静。

还有一点不得不提,那便是山西队的阵容变化较大,增加了不确定性。国内球员虽有所补强,但4个外援全部更换,这对于国内1号位本就有短板、又严重依赖合理性和节奏气势的山西队而言,绝不是好消息。众所周知,选外援是世界难题,除了实力、匹配度外,还需要相当的运气。以上赛季的当家外援迪亚洛为例,弹跳爆棚、突破犀利、扣篮炸裂自不必说,更加难能可贵的是高投入度,不仅是进攻,防守时的篮板球和盖帽也对球队帮助很大。好外援可遇不可求,发挥好又容易被其他球队挖走,实在是幸福的烦恼。这又是必须面对的现实——在提升球队实力下限的基础上,寻找锦上添花的外援,才是不断提升球队稳定性乃至真正跻身强队之林的必由之路。

姿态随时可以调整,目标随时能够修正,创造奇迹早已融入山西队的血液之中。激情四溢拼到底,就不会留有遗憾,崛起的路上绝不会一帆风顺,要做的只是勇毅与笃定,铸就每一个洒满汗水的里程碑。

冬季老人健身 最好“跟着太阳”

本报讯(记者 李涛)入冬后,人们的健身热情不减,有些老年人甚至天不亮就外出运动。近日,玉园南社区举办的科学健身公益课上,社会体育指导员给出建议:老年人尽量等太阳升起后再去锻炼,早晚气温低,容易引发心血管疾病。

冬季运动好处多,既能增强抗寒力,还能提升免疫力。一些常年坚持锻炼的老年人,仍保持着平时的运动时间表。71岁的秦大爷每天5时30分就出门,在附近公园慢跑3公里后回家给孙子做早餐。11月初,他在没有任何先兆的情况下突然摔倒,被人送到医院后,确诊急性心梗,目前仍在治疗中。

社会体育指导员表示,早晚是一天中气温较低的时段,对于有高血压等基础病的老年人,此时出门容易使血压突然升高,使原来硬化脆弱的小动脉因承受不了强大的内压而被“引爆”。建议选择上午9时、10时和下午2时、3时,此时温度尚可,适宜老年人运动。

另外,运动前要充分热身,老年人在运动中一旦出现胸闷、头晕、关节疼痛等症状,应及时停止。个别老人生病时仍坚持运动,这种做法不可取。因为生病时,免疫系统主要的任务是抵抗机体的病毒、细菌,这个时候如果还去锻炼,会增加机体的负荷,造成身体损害。

11月19日,史册/孙博瑶(左)在比赛中。

当日,在日本东京举行的第25届夏季听障奥运会乒乓球项目女子双打决赛中,中国组合史册/孙博瑶4比0战胜队友王哲/王钰童,获得冠军。新华社发



体坛快评