

男足状态不好怎么办? 女排队长 朱婷来支招了



“集体项目，最好的优势就是相互帮助，相互帮衬，相互弥补……你现在不好，但不代表你身边的队友不好。如果有队友帮助的话，力量就特别特别大。”踢足球状态不好怎么办？女排队长朱婷来给你支招了。日前，朱婷参与录制的访谈节目《开讲啦》在央视播出。她回顾了去年女排世界杯背后的故事和自己进入国家队的经历，还接受了不少青年代表的提问，金句不断。

来自中国男足U20国青队的队员么旭辰向朱婷请教，在低谷期或者状态不好的时候，应该怎么调整？朱婷给出了诚恳的回答。她认为，其实运动员低谷高潮都会有，但随之而来的是摆正心情。“状态不好的时候，你不能拿好和不好去对比。现阶段来说，我的状态不好，那你尽力去发挥现阶段最好的水平。”而团体项目采取最有效的方式，就是队友的帮助。“比如说我今天一传不好，我说张常宁你帮我接一个，我进攻，她会说好。然后她说她进攻不好的时候，她让我帮她来（进攻），我说好。其实是一种互相分担。集体项目最好的优势就是相互帮助，相互帮衬，相互弥补。”

“你现在不好，但不代表你身边的队友不好。如果有队友的帮助的话，力量就特别特别大。这样你的压力就会小。有好球给你的时候，你就大胆去做；有不好球给你的时候，要减免在自己身上直接丢分。”

节目中的朱婷可谓有问必答。有观众好奇，如果必须从中国男排、男足、男篮中挑选对象，她更倾向于选谁？“我还年轻，都没考虑过这种事情……男排。”

□ 新文

4小时报名人数达4000人 “蜀马”半程组报名火爆

星报讯(朱琛琛 季云冈 记者 江锐) 1月6日上午10:00,合肥国际马拉松系列赛之青松食品杯“领跑蜀山”2020蜀山半程马拉松赛半程组报名通道正式开启。截至当日下午2:00左右,在4个小时时间内,报名人数已达到4000人。

考虑到前四届比赛报名的火爆程度,今年半程组的参赛名额将采用抽签形式,报名通道关闭后,统一抽签产生,想要参加比赛的跑友还可以踊跃报名。“10公里和亲子组的参赛名额还是和往届一样,采用报满即止的形式,10公里健康跑报名通道为1月7日上午10:00开启,亲子跑为1月8日上午10:00开启。”赛事组委会负责人介绍说,“想要报名参加比赛的跑友一定要记好报名时间,去年亲子组的3000个名额就是在2个小时内被迅速抢光了。”赛事组委会提醒广大跑友,报名可通过合肥·蜀山半程马拉松官方网站(<http://www.shushanmarathon.cn/>)和微信平台(微信公众号:“合肥蜀山马拉松赛”)报名系统进行报名。

今年,跑友还可以通过参加“寻找蜀马锦鲤”活动获得参赛名额,该活动奖品之一就是蜀马免费参赛资格(亲子组300个、10公里组200个),而所有获奖的网友比赛当天还可以抽取万元锦鲤大奖。

《理查德·朱维尔的哀歌》定档 奥运会爆炸大案银幕重现

由好莱坞传奇导演克林特·伊斯特伍德执导,改编自真实事件的高口碑佳作《理查德·朱维尔的哀歌》正式宣布定档。作为明年奥斯卡的热门选手,影片已收获第77届金球奖最佳女配角提名,并凭借不俗品质获得超高评价。

随着档期确定,该片也同步曝光定档预告及海报,真实还原震惊世界的奥运会爆炸案件。预告片可见理查德·朱维尔作为1996年亚特兰大奥运会爆炸案中最先发现炸弹的英雄保安,却惨遭媒体诽谤,成为头号嫌疑犯,从此生活发生了翻天覆地的改变;海报上,被媒体闪光灯包围的他面露难色。导演克林特·伊斯特伍德继《美国狙击手》《萨利机长》后,再度聚焦于一位平民英雄,而这次的英雄,遭遇了更多常人无法承担的黑幕与痛苦。这不仅是一次震惊全美的丑闻,更是一次追寻正义的抗争,即将于1月10日在大银幕揭晓真相。

□ 综合

皖籍球员魏震随国奥出征U23亚洲杯

星报讯(记者 江锐) 1月9日21:15,中国国奥队将迎来U23亚洲杯暨东京奥运会资格赛首战,对手是韩国国奥。中国国奥队目前已经抵达泰国曼谷,在出征的25名球员中,杨立瑜、朱辰杰、张玉宁、段刘愚、黄政宇等人悉数入选。效力于上海上港的安徽籍球员魏震也依然在阵中,届时他将有以国奥队主力中后卫出战。

本次比赛将于2020年1月8日至26日在泰国举行,中国队位于C组,同组对手有伊朗、韩国和乌兹别克斯坦。根据规则,除日本已作为东道主获得参赛资格外,本次比赛前三名将获得东京奥运会入场券,如果日本队进入前三名,第四名也将晋级。中国国奥队先后经历了

李明、孙继海、沈祥福、希丁克、郝伟5任主教练的1997年年龄组中国国奥队,无论与同组哪支球队交锋都不可能乐观预期。

从郝伟接手球队之时起,教练组制定了一个“88天训练计划”,随着小组首战的临近,未来几天,中国国奥队的主要精力将放在战术“查漏”和调整状态,用相关人士的话说就是做“加法”。出征的23人大名单里,很多队员都具备在中超打上比赛的能力,而且有着不错的表现,例如朱辰杰、黄紫昌、杨立瑜等等,以郝伟执教风格特点,未来的三场小组赛中国国奥队的战术打法不会保守,在讲究攻守平衡的情况下,还是要攻出去,和伊朗、韩国和乌兹别克斯坦掰掰手腕。

安徽手球小将包揽全国精英赛两冠

星报讯(记者 江锐) 全国青少年手球精英训练营暨后备人才基地对抗赛(淮南赛区)近日收兵。安徽球队包揽男女组冠军,滁州队夺得男子组冠军,安徽省体校队夺得女子组第一。

男子组决赛,滁州队与上海宝山队联手贡献了一场精彩对决。上半时,双方得分均未上双,滁州队以1分的微弱优势领先。下半时,滁州队多次建立起两分的优势,但在上海的紧咬下很难拉大分差。12分钟后,双方比分来到12平。几度持平后,上海队将比分反超,球队一度看到逆转希望,此时距离比赛结束还有

2分钟。滁州队在最后时刻的两记破门彻底杀死了比赛的悬念,他们以1分险胜对手摘得了男子组的桂冠。江苏徐州、江苏苏州、安徽合肥队分别获得第3~5名。

在女子组决赛中,滁州队虽然在开局用两粒进球打开局面,但很快陷入得分荒。安徽省体校用两波儿小高潮将分差拉大到6分,以11个总进球数领先对手进入中场休息。下半时滁州队的状态有所回暖,但无力缩小比分差距,最终安徽省体校19:13战胜滁州捧起冠军奖杯。江苏常州、山东龙口、江苏金湖、江苏苏州队分别获得第3~6名。

周华健走出舒适圈 挑战演唱《阴天》获赞



星报讯(记者 吴笑文) 日前,《我们的歌》第十期,“那战队”“一健倾心”“勤深深”等五组歌手老歌新唱,让金曲重燃时代光彩。不仅李克勤的冒险尝试获得观众的点赞,周华健的表现也让观众感受到华语歌手对音乐的执着。赛前,周华健就透露了演唱《阴天》这首歌的初衷“之前一直都躲在自己的舒适圈,这次想挑战一下”。而在现场演出时,周华健和蒋一侨分站舞台两端,在没有眼神交流的情况下做到了将歌曲的每个转折音完美接合。两人对歌曲的精彩演绎让任贤齐直呼“我觉得我听到了一个寂寞城市,有点落寞的两个男女隔着两个时空挥别。谢谢你们让我们感受到了一场音乐的盛宴”。

值得一提的是,周华健可以说是本场最大赢家,除了完成自我风格的突破和聆听到自己的经典歌曲《天下有情人》被精彩呈现,周华健还和费玉清组成了全新组合“大费周章”。两人无彩排合唱了邓丽君的《千言万语》,引发全场起立鼓掌,“圆梦”的周华健更现场表达了对节目组的感谢“以后的盒饭都我包了”。