

内蒙古农信女篮客场 战胜天津冠岚女篮

呼和浩特晚报讯(记者 杨志伟)12月18日晚,2023—2024赛季WCBA联赛第二十三轮比赛开打,内蒙古农信女篮客场对战天津冠岚女篮。

开场内蒙古农信女篮就打得有声有色,外援琼斯更是早早进入状态,很快就拿到了两双数据。张茹与苏源圆也表现出色,共同助力球队在首节以36:10领先。

第二节内蒙古农信女篮继续展开攻势,分差拉开到30分开外。半场结束,内蒙古农信女篮以73%的2分球命中率遥遥领先。

下半场,内蒙古农信女篮开始轮换阵容,天津冠岚女篮则在核心球员李祉均的带领下努力追分,命中率也有所回升,第三节净胜内蒙古农信女篮5分,但由于分差较大,比赛也早早失去悬念,最终内蒙古农信女篮以84:61战胜天津冠岚女篮,继续保持连胜。

本场比赛内蒙古农信女篮全员得分,外援琼斯砍下全队最高的18分13篮板,张茹拿下15分,小将苏源圆获得11分。

据悉,12月21日晚,内蒙古农信女篮将继续客场作战,对阵大庆安瑞达女篮。希望姑娘们在严寒中继续保持火热势头,为球迷奉上更多精彩。



国足:以谦逊态度备战亚洲杯

中国男足国家队18日从上海启程前往阿联酋首都阿布扎比,正式开启2023亚足联亚洲杯的备战。在阿布扎比期间,国足将集训近3周,计划进行4场热身赛。

对于国家队目前的状态,中国队主教练扬科维奇在上海浦东国际机场接受记者采访时表示,在世预赛有较好表现的基础上,希望队伍继续保持谦虚的态度,努力训练,产生积极的正能量,继续把上一阶段不错的状态保留到亚洲杯上。

扬科维奇补充道:“三周的时间,训练的目的是保持好队伍的平衡。主要在体能、技战术、心理建设方面进行一定的训练,希望队伍带着充足的动力去备战亚洲杯比赛。”

对于此次赛事的目标,扬科维奇回应说:“队伍作为整体,要打出比较紧凑的阵型,一定要有良好的精神状态,以全力以赴的态度争取拿下比赛,这是一如既往的要求。之后我们再把第二场

比赛作为下一个目标,一步一步走下来。”

国足老将吴曦表示:“首先要准备好每一天的训练,准备好每一场比赛,通过一点一滴去积累。比赛中要做好防守,在稳固防守的前提下,再去想怎么能够取得进球。”

这次国足大名单中,来自成都蓉城足球俱乐部的门将蹇韬首次入选。“很荣幸能为国出征,希望把压力转换成动力,去促使自己更快成长,更快进步,全力以赴为国效力,为国争光。”蹇韬说。

国足本期集训共招入26名球员,按照计划,全队将于阿联酋当地时间19日上午进行抵达后的首次室外合练。韦世豪、王秋明、李可、蒋光太、吴少聪5名目前身在海外的球员将直接前往阿布扎比与球队会合。

据悉,2023亚足联亚洲杯将于卡塔尔当地时间2024年1月12日至2月10日举办。

(据新华社 许东远 肖世尧)

新赛制足球世俱杯2025年在美国举行

国际足联17日在沙特阿拉伯吉达举行理事会会议,决定首届实行新赛制的国际足联世俱杯将于2025年夏天在美国举行,并公布了一系列关于获取参赛资格的细节。

由32支球队参加的首届新赛制国际足联世俱杯将于2025年6月15日至7月13日举行,参赛俱乐部为:欧洲12支,南美洲6支,亚洲、非洲、北美洲及加勒比海地区各4支,大洋洲1支,再加上东道主美国队。

参赛资格获取方面,亚洲、非洲、南美洲、北美洲及加勒比海地区、大洋洲的规则是一样的:在各自联合会举办的俱乐部冠军联赛中获胜积3分,平积1分,每次晋级进入下一轮获得3分。欧洲则是胜2分,平1分,进入欧冠联赛小组赛积4分,进入16强积5分,16强之后每晋级一次积1分。

国际足联理事会解释说:“我们的目的就是

保证比赛的高质量。根据最近四个赛季的战绩制定标准,让所有队伍从各自洲际俱乐部联赛一开始认真对待每一场比赛。”

新版世俱杯小组赛阶段分8个组,每组4支队伍,小组前两名晋级16强。16强赛开始采取单场淘汰制,直至决赛,且没有季军争夺赛。

理事会会议还宣布,一年一度的国际足联洲际杯将于2024年正式启动。届时来自国际足联六个联合会冠军联赛的顶级俱乐部齐聚一堂,在一个中立的地方进行比赛。决赛一方是欧冠冠军,另一方是其他大洲冠军中决出的胜者。目前还没有确定比赛地点,只确定在2024年12月14日和18日进行附加赛和决赛。此外会议还决定,2025年U20男足世界杯将在智利举行,2026年U20女足世界杯将在波兰举行。

(据新华社 单磊)

相约“十四冬”

畅享冰雪运动 这份安全指南请收好

□呼和浩特晚报记者 杨志伟

随着第十四届全国冬季运动会的脚步越来越近,市民对冰雪运动的热情日益高涨,不少市民十分“应景”地将滑雪计划列入假期日程中。12月19日,自治区体育局提醒广大市民滑雪莫忘安全,这样才能更加健康、科学地度过一个运动、平安的假期。

注意保暖防止冻伤

在运动过程中要穿合适的衣服,鞋袜也要合适、保暖。最好多备几件衣物,以便随时增减。同时在选择贴身内衣时,最好不用棉制品,因为棉制品吸水性较好,当人体处于运动状态时,棉制品会大量吸收人体排出的汗液,而当人体处于静止状态时,棉制品上的汗液很难在短时间内蒸发掉,使人产生寒冷的感觉。建议穿一件带网眼的尼龙背心,然后在外面套上一件弹力棉背心,这样身体排出的汗液会透过尼龙背心吸附在弹力背心上,不会产生寒冷的感觉。

为了防止冻伤,身体外露的部位要戴手套、帽子和头盔。加上滑雪时形成的冷风对皮肤的刺激和雪面上强烈紫外线对皮肤的灼伤,脸部也要做好防护,抹一些保湿护肤品。潮湿的鞋袜要及时更换,防止脚趾冻伤。

注意突发情况

由于雪地的反光效果很强,建议佩戴护目镜以避免阳光反射造成的灼伤。同时要根据自己的水平选择适合的滑雪道,循序渐进地进行。

在滑行中如果对前方情况不明,或感觉滑雪器材有异常时,应停下来检查,切勿再冒险前行。在中途休息时要停在滑雪道的边上,不能停在陡坡下,并注意从上面滑下来的滑雪者以免发生碰撞。滑行中如果失控跌倒,应迅速降低重心,向后坐,不要随意挣扎,可抬起四肢,要避免头朝下。

还可以适当准备一些急救药品,如:纱布、绷带、杀菌消毒液、跌打止痛贴等,在发生意外受伤后能够及时处理,避免更严重的伤害发生。

注意做好充分热身

冬季气候寒冷,人体各器官系统保护性减弱,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的粘滞性增强,关节活动范围减小,如果不做充分热身活动就滑雪,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。所以在进行冰雪运动前,尤其是在户外进行滑雪等活动前,首先要做好充分的热身活动,通过快走、慢跑、伸展运动等,使身体发热至微微出汗后,再投身到运动中。