

■业余高手



花乡职工王荣莹： 打球应讲科学 避免运动损伤

□本报记者 余翠平 文/摄

今年53岁的王荣莹是丰台花乡郭公庄村委会职工，从小她就爱好文艺和体育，唱歌、跳舞、乒乓球、羽毛球，都是她最爱的文体运动项目。说起打了40多年的乒乓球，王荣莹的话匣子就停不下来。

小学起一打40多年

“读小学时，一下课我们就去校园里抢乒乓球台子，一抢到台子，几个人开开心心打一会儿，等到下节上课，整个人精神状态都特别好。”王荣莹说，打球渐渐多了，她会仔细研究进攻、防守的方法。“打球时需要有跑动、移位、回位的意识，尽

可能制造让对方失误的机会。”

“乒乓球是隔网对抗，它比足球、篮球等有身体接触的体育项目更安全，也能使人体的呼吸、消化系统得到全面锻炼。”在多场比赛中，王荣莹品尝着胜利或失败的滋味，磨练了意志，也增强了抗打击的能力。另外多年坚持打球的习惯，让王荣莹身体的灵活性、柔韧度都得到加强。

如今每天早上6时许，王荣莹固定会去村里的健身场所打一个小时乒乓球，还认识了很多球友。“哪天如果因事没去打球，第二天球友都会追问我没去的原因，这种因球结缘被人牵挂的感觉很温暖。”

提前热身避免损伤

经常打乒乓球，王荣莹对胜利也有自己的技巧和锻炼方法。“想赢得胜利，就得在进攻时加快球速、增强球的摩擦旋转，这需要强壮的上肢和躯干肌肉做后盾。”王荣莹平时会踮脚尖行走、反复跳跃等，锻炼小腿肌肉，以便打球时能轻快自如移动。

“一般来说，打乒乓球1小时后，就应休息15分钟左右，不要平时不打球，一打就两三个小时不放手，这样很容易发生运动损伤。”王荣莹打乒乓球时会注意控制运动量及运动时间，避免因活动过量而发生运动损伤。“肌肉没有完全活动开，猛然拉伸，很容易造成韧带、肌腱的损伤。乒乓球运动最易伤及踝、膝关节，热身运动要重点活动这些部位，同时要注意张弛有度。”

除了自己业余打乒乓球，王荣莹还经常参加丰台花乡工会组织的乒乓球比赛，有几次都取得了不错的成绩，这也让她打乒乓球的劲头更足了。“希望更多人可以加入到打乒乓球的行列中来，不参与就永远无法明白其中的乐趣。”

■体育资讯

世界杯 武术散打赛落幕

中国“梦之队”斩获10金

新华社电 6日，第八届世界杯武术散打赛在西安落下帷幕，有散打“梦之队”之称的中国队10名选手以全程仅失两局的优异战绩拿走10枚金牌，在本届比赛的金牌榜上独占鳌头。

当天中国队的10场胜仗中，最艰难的一场是男子65公斤级决赛。在与伊朗19岁小将艾凡的对决中，27岁的徐吉福在首局失利后燃起斗志，之后两局比赛中他使出连环鞭腿，都在开始50秒内就将对手两次打下擂台，根据规则比赛提前结束，在三局两胜的赛制下胜出。85公斤级的“中伊之战”王文忠也是在落后局面下逆转取胜。

其余比赛，“梦之队”成员



的胜利都堪称“切瓜砍菜”，以2:0获胜。在前一天比赛中逼得对手投毛巾弃权的90公斤以上级拳手叶翔，又通过两局把对手推下擂台4次提前赢得胜利。由于参赛者只有3人而需以循环赛决出冠军的女子75公斤级，李园也两战全胜拿下冠军。男子75公斤级名将张坤在拿下冠军之后，实现了世界杯、世锦赛、亚运会、全运会的“大满贯”。

最终拿到10金的中国队，相

比上届比赛7金1铜的成绩又有提升。中国国家武术散打队总教练张根学表示，此次在本土作战的全胜得益于赛前的充分准备和赛中的战术得当。“男子比赛不带护具让对抗更加激烈，这是现场有目共睹的。相信未来世界杯将更具人气和看点。”

至此，本届世界杯武术散打比赛收场。其余8个级别的冠军被俄罗斯、伊朗、菲律宾、吉尔吉斯斯坦4支代表队瓜分。

■新闻分析

莫里斯：千呼万唤始爆发

□本报实习记者 赵思远

在6日晚的CBA第四轮常规赛中，北京首钢男篮在客场以106:89的比分战胜了山东男篮，终结了连续8个赛季11个客场对对手不胜的纪录。本场比赛中，北京队的外援莫里斯爆发，砍下全场最高的34分和11个篮板，成为北京队获胜的最大功臣。

作为一名外援，莫里斯在本赛季开始的表现和其他外援相比其实稍显逊色，防守不是很积极，进攻上也并不是十分硬气。尤其是上一场对阵八一队的比赛中，莫里斯好几次防守消极，进攻上也没有什么特别的亮点，在场上以一种近乎游离的状态来回。这也让闵鹿蕾无法在比赛中将其重用，甚至一度把他叫到场边进行战术布置。

本场比赛莫里斯的任务很明确，就是发挥他在内线的灵活机动作用。利用山东队防守严密度不强的特点，通过马布里等人突破分球给他，让他抓住对手空当得分；在防守端，他对相对强悍的山东队内线的限制也比较到位。这种战术在本场比赛是成功的，但在接下来的几场比赛中，

莫里斯能否延续自己火热的状态，坚持下来，还有待证明。

其实这场比赛北京队赢在了心态上，经验上的优势使得很多队员在面对对方主场的紧张氛围中，能时刻保证一颗大心脏。在攻防两端，朱彦西和孙悦这两位伤愈复出的队员都为球队的稳定发挥奠定了基础。在防守上，北京队场上队员的配合和衔接是这几场比赛里做的最好的。和山东队相比，北京队的防守更能体现出团队效应，其防守强度也有效限制了山东内线的彪悍球风。

而在进攻上，和前几场比赛相比，北京队在打法上更加多变，队员们之间的默契程度提高，有更多的队员敢于在进攻中站出来。翟晓川的进攻能力越来越强，张庆鹏的手感依旧稳定。这也是北京队能够在对手屡次缩小差距时及时拉大分差的重要保证。

将来的比赛，马布里和莫里斯仍需要保持不错的状态，国内队员的自信心也应在本场比赛后变强。既然能破解8个赛季不胜山东男篮的“魔咒”，北京队也应为家乡球迷带来更多惊喜。

围甲第17轮： 中信北京 跌至第四名

本报讯（记者 黄葵）11月4日，2016金立智能手机杯中国围棋甲级联赛第十七轮在全国各主场打响，中信北京队在客场迎战云南保山队。

本轮中信北京队在排兵布阵上有所改变，两员大将陈耀烨和柁嘉嘉均未出战主将，改由钟文靖担当大任，可能是想避开最近风头正盛的柯洁。谁知“兵行险着”反而“全军覆没”，被云南保山队以4:0横扫，令人大跌眼镜。本轮过后，苏泊尔杭州队重返联赛榜首，而中信北京队排名则跌至第四位。

巴黎大师赛 穆雷首捧杯

携赛季第8冠成世界排名第一



本报讯 6日，2016年巴黎大师赛中穆雷经过三盘大战，以6:3、6:7(4)、6:4艰难战胜伊斯内尔，首次在单赛季收获八个冠军和三个大师赛桂冠，这也是其生涯第14个大师赛冠军、总第43冠。

半决赛穆雷收到对手拉奥尼

奇因伤退赛的大礼后，穆雷成为男子职业网球(ATP)自1973年引入积分制度以来第26个世界排名第一的单打选手，也是英国球员首次获此殊荣。

最终夺冠给穆雷再增400积分。新一期世界排名他将超过焦科维奇正式成为世界头号男单，这打破后者在世界第一宝座上总计223周、连续122周的垄断。

这是穆雷连续第19场胜利，今年5月始，他以59胜5负的成绩在参赛的12个赛事中11次打入决赛，并赢得7个冠军。穆雷说下一个大目标将是明年年初的澳网公开赛桂冠。(午综)

