

闭关3天,“超”越自我

世锦赛1米板决赛何超仅获第7,昨晨3米板后来居上抢得金牌

何超“闭关”拿到游泳世锦赛个人首金,中国队在3米板项目上获得五连冠。

北京时间昨晨,喀山游泳世锦赛继续进行,在男子3米板决赛中,何超凭借出色的表现,以555.05分的高分技压群雄,成功摘金,帮助中国跳水队在该项目上实现了五连冠,曹缘则位列第四。



何超在颁奖仪式后亲吻金牌

出战3米板的何超压力可谓不小,在3天前的1米板决赛中,何超发挥失常,仅仅获得第7。小将曹缘则在双人3米板的决赛中与老将秦凯一起获得了金牌,信心十足。

比赛中,何超的前三跳并没有进入状态,技术细节上出现小失误,三跳结束后仅仅名列第四,曹缘则延续了双人比赛时的良好状态,位居榜首。然而,何超出色地在第四跳完成307C,裁判给出了3个9分,他也凭借这一跳扭转了比赛的形势,

获得94.50分,跃居榜首。

拿到金牌的何超在赛后也说出了成功的秘诀,三天的闭关修炼帮助他找回了状态:“三天前的比赛跳得太差了,不少朋友亲人都联系我,给我加油。但是此后三天我并没有和其他人联系,我只想静下心来,想清楚后面的比赛我到底要怎么比。”

谈及昨晨比赛的发挥,何超说:“比赛的时候,我不再想成绩,不再想观众,也不再想对手,脑子里只剩下动作。”简单和专注让何超成功夺

冠。

从低谷到冠军,何超觉得三天的过程是一段珍贵的经历:“这个经历值得珍惜,因为是对手的主场,困难确实挺大,但是还是帮助我认清了一点,就是自己永远是最重要的,只要战胜自己,对手也好,主场也好,都无关紧要了。”

拿到自己的世锦赛首金,何超并没有想象中的那么兴奋,直言希望能够把最好的状态留在明年的里约。

综合

相关新闻

中国花游队再摘一银

昨晨,花样游泳赛场结束了集体自由自选决赛,俄罗斯以接近完美的表现夺得冠军。中国队以96.1333分再获一枚银牌。

比赛中,中国队第七个出场,她们的音乐曲目是《寻龙》。入水后,中国队做了一个难度极高的托举,行进中,中国队动作优美,整个过程同步性极好,随着音乐节奏的变化,中国队动作整齐划一,漂亮的旋转托举赢得了观众的喝彩。最终中国队得到了96.1333分,其中完成分28.8000分,艺术印象38.5333分,难度分28.8000分。

值得一提的是,在得知北京携手张家口申办2022年冬奥会成功后,花游姑娘们十分兴奋,对着镜头向北京送上了远在喀山的祝福。

综合

肯帝亚助教明抵宁

昨天,据江苏肯帝亚俱乐部高层透露,球队助理教练贝西洛维奇将于明晚抵达南京。

此前,肯帝亚主帅胡雪峰表示,自己下赛季很有可能继续征战赛场,所以贝西洛维奇在下赛季很多场次中实质上扮演主帅一职。据肯帝亚高层介绍,此次抵宁后,贝西洛维奇的主要工作是带领球队训练,并在球队引进外援方面给予建议。另外,贝西洛维奇将在8月4日的公开训练后接受江苏本地媒体的群访。

现代快报见习记者 王卫

国安老师洪元硕辞世

昨晨,北京足球名宿、前国安主帅洪元硕不幸因癌症去世,享年67岁,他曾经在2009年带领国安获得队史上唯一一次中超冠军。

洪元硕1948年出生于安徽,他出身名门,是中国近现代杰出哲学家洪谦之子。作为中国著名足球教练,他曾带过高峰、曹限东、杨晨和陶伟等北京知名球员。

2009年9月16日,洪元硕接替李章洙,成为国安新主帅。2009年10月31日率领北京国安主场4:0战胜杭州绿城,拿到国安首个联赛冠军。2010年9月21日,因为球队战绩不佳,洪元硕遭球队解雇下课。

综合



为回馈读者,现代快报独家定制的优质大米和鸡蛋推出特惠活动:凡订购绿壳鸡蛋或土鸡蛋一盒(30枚)+大米(20斤),即可获赠10枚草鸡蛋,数量有限,赠完为止。自购买当日起三个工作日内配送(若遇特殊情况不能按时配送,顺延至下一个工作日,敬请谅解)。

抢购热线:025 96060

好消息! 买二赠十, 特惠来袭!

订购一盒鸡蛋(30枚) + 一袋大米(20斤),即可获赠 10个草鸡蛋



绿壳鸡蛋:

来自山地丘陵放养的农家土鸡所产绿壳鸡蛋,维生素和微量元素含量都比普通鸡蛋要高得多,是强身健体的上等滋补珍品。

特惠价: **39**元/30枚



土鸡蛋:

土鸡蛋中所含硒比普通鸡蛋高74%,胆固醇则比普通鸡蛋低43%,是理想的天然健康营养品,尤其受“三高”人群欢迎。

特惠价: **36**元/30枚

现代快报定制大米:

我们的定制大米是由中储粮远望有限公司全面配合,引进了先进的日本进口色选机和抛光机,在白米分级前后进行双抛双选,双重配置保证质量。

特惠价: **58**元/20斤



赠送的草鸡蛋 10枚

现代快报独家定制的草鸡蛋精选于横溪山区所产的草鸡蛋,产蛋土鸡散放于山地的果树林和田野中,啄食果虫、草籽等,因此具备了普通鸡蛋无法比拟的优点。

水果之乡特产皇冠梨 新鲜预售

夏天是吃水果的季节。徐州丰县大沙河镇是全国知名的水果之乡,由于昼夜温差大、光照时间长等得天独厚的自然条件,加上黄河故道的沙质土壤,出产的苹果、梨、黄桃等各种水果均是质量上乘,享誉全国。梨子具有润肺养肺的作用,生吃或者做个冰糖雪梨,都是既健康又享受的选择。这次推出的天之润皇冠梨由百分百原生态果园出产,不打蜡,不施化肥,不打农药。

丰县皇冠梨风味酸甜适口,皮薄,肉多,质细,果核小,松脆多汁,让你清凉一夏。

预售8月3日16点截止,8月5日开始陆续配送,预定电话:025-96060。



新鲜超值 **39**元/10斤装(市场价58元)

徐州丰县大沙河中文黄桃罐头 产地直销 新鲜配送 美味养生

丰县是全国水果生产十强县,著名的“果都”,苹果、梨、黄桃等各种水果闻名海内外。黄桃乃养生之桃,含有丰富的维生素、纤维素、番茄红素和多种微量元素,能促进食欲、提高免疫力。罐头黄桃营养成分保留得多,食用更健康,冰镇后更是凉爽美味,夏天首选。

快报电商给市民带来的这款黄桃罐头为产地直销,当地知名厂家生产。新鲜度高,汁多肉嫩,口感爽滑,老少皆宜。产品采用全开口易拉罐包装,无需工具即可打开,食用简单方便。所有罐头均是最新生产,保证新鲜到家!每箱规格:425g×12罐。

预售8月3日16点截止,8月5日开始陆续配送,预定电话:025-96060。



新鲜超值 **68**元/箱(市场价99元)