

精神体能技战术已入正轨

国足抵多哈进入“亚洲杯时间”

当地时间1月7日,中国男足国家队飞抵卡塔尔多哈,这意味着他们正式进入“亚洲杯时间”。“我们既有年轻球员,也有经验丰富的球员。对我们来说,这届亚洲杯比赛是一个巨大的挑战,我们非常有动力踢好比赛。”展望即将在12日开赛的卡塔尔亚洲杯,国足主帅扬科维奇这样说。

抵达多哈哈马德国际机场时,国足整体状态显得较为放松,多名教练员和球员主动与亚洲杯吉祥物击掌。

当地时间1月5日,国足在阿布扎比以6:2战胜阿联酋二级联赛俱乐部海湾英雄队,以一场大胜结束了在当地的拉练。是役,国足先后有17名球员出场。在遭遇热身赛两连败之后,国足这场比赛的精神状态和竞技状态都有了积极的改善,尤其是进攻端,定位球和运动战都收到效果,多名主力球员取得了进球或贡献了助攻。扬科维奇赛后认为,在亚洲杯开赛前,全队的体能、精神和技战术准备已经步入正轨。

随后,国足全队放假一天,这也是



国足备战卡塔尔亚洲杯

国足自2023年12月17日集中以后首次放假。在球队教练及管理团队看来,这样一次调整,非常有益于队员们在接下来的亚洲杯备战冲刺期內更

加专注于训练。

国足在当地时间1月7日中午乘坐卡塔尔航空的班机离开阿布扎比,飞赴卡塔尔多哈,开始亚洲杯最后阶

段的冲刺备战。

时隔5年,国足再次站上了亚洲杯决赛圈的舞台。虽然他们对外没有公布本届亚洲杯的目标,但中国足协内部还是期待国足能够闯入八强。

本届亚洲杯,国足与卡塔尔、塔吉克斯坦、黎巴嫩三队同处A组。按照规则,每个小组的前两名与4支成绩最好的小组第三将晋级淘汰赛。

从国际足联排名看,卡塔尔队排名第58位,是本组排名最高的球队。国足排名第79位、塔吉克斯坦队排名第106位、黎巴嫩队排名第107位。因此,国足在本组中有一定的竞争力。此外,按照分组规则,如果国足以A组第一的身份晋级,淘汰赛的对手将在其他小组排名第三的球队中产生。如果以A组第二的身份晋级,则将与C组第二的球队交手,很有可能是阿联酋队。但如果国足最终以小组第三晋级,有可能会遇上强悍的伊朗队。因此,只有打好小组赛,国足才有可能走得更远。

据京报网

六年拍三部“破圈”成主流大剧
《大江大河》第三部央视开播

昨晚,改编自阿耐原著小说《大江东去》的电视剧《大江大河》系列第三部《大江大河之岁月如歌》在央视与观众见面。该剧第一部作为改革开放40周年献礼剧,2018年横空出世,首轮播映全程占据55城卫视收视第一名,同时在豆瓣获得8.9分的高分,成为2018年国产剧口碑冠军;第二部《大江大河2》作为献礼中国共产党成立100周年“理想照耀中国”电视剧联播首批重点剧目,2020年底开播并最终以豆瓣评分9.1收官,同样是年度最高口碑剧。

通过前两部的“培养”,宋运辉、雷东宝、杨巡、梁思申四个年轻人的成长、创业经历收获了无数“事业粉”,而个体奋斗与我国改革开放、时代巨变的社会历史进程相关联的集体回忆,更是让观众念念不忘。《大江大河》不仅成为国内迄今为止最为成功、口碑最稳健的系列剧之一,也成为现实主义主旋律电视剧“破圈”为主流大剧的代表。

第三部作为最终章,将给出怎样的答案?经过前两部的积淀与锤炼,《大江大河之岁月如歌》中,众多人物将继续沿着各自的故事线,在奋进中展示出更为层次丰富的角色形象与成长弧光。第三部将背景放置在市场经济初兴的上世纪九十年代,历经时代的变

革,以对小人物奋斗历程的持续刻画,来描绘大时代经济变革的蓝图实现。

第二部的最后,宋运辉、雷东宝在人生与事业上相继受挫,杨巡与梁思申达成合作迎来新的希望,他们几经浮沉初心不改。第三部开局,宋运辉、雷东宝、杨巡、梁思申,再度面临各自人生的低谷,“生存、信任、责任”将是他们在经济改革的浪潮中沉浮与前行的精神注脚。这群“搏浪青年”新的故事里,宋运辉将如何带领农药厂改革,他与梁思申二人之间尚未言明的感情又将何去何从?雷东宝重整旗鼓回归社会,又将怎样在乡镇企业家之路上摸爬滚打?而杨巡在与梁思申共同创办商场的过程中,将面临改革初期民营企业建设的种种困难。在不见光处,他又是在诱惑与坚守间徘徊?

《大江大河3》出品人侯鸿亮透露,第三部延续了第二部的故事,以1993年到2000年为时间跨度,继续聚焦宋运辉、雷东宝、杨巡三位主人公的人生轨迹,讲述他们在改革开放浪潮中的成长和蜕变。侯鸿亮说,在第三部中,三位主人公的人生可谓是跌宕起伏,究其原因,是因为每个时代都有每个时代人的特征,每个人都有自己的局限性。

据北青网

驻津外企运动会闭幕
3000多名选手展风采

□记者金静

本报讯 1月6日,“中国银行杯”2023年天津市外商投资企业运动会篮球决赛暨闭幕颁奖仪式在市人民体育馆举行。

篮球决赛四强队伍在赛场上火力全开,展开激烈争夺。最终,凯莱英医药集团(天津)股份有限公司、天津三星电机有限公司、空中客车(天津)总装有限公司三队分别捧起冠、亚、季军奖杯。

本届运动会于2023年6月开幕,历时6个月,共有80余家外企的3000多名选手参加了龙舟、气排球、足球、篮球等7个大项的比赛。驻津外资企业职工团结协作、奋力拼搏,在体育比赛中彰显出外企特有的文化和风采,将企业文化与体育精神完美融合。

董国建获厦马国内参赛选手冠军

创造该赛事国内最好成绩



董国建在比赛中

新华社厦门1月7日电(记者李昊泽 付敏)2024厦门马拉松7日鸣枪开跑,埃塞俄比亚选手包揽男、女子组冠军,中国选手董国建创造了该赛事国内参赛选手最好成绩。

早上7时30分,比赛枪响,数位非洲选手起跑后迅速形成领跑集团,中国选手董国建跟随领跑集团跑至8公里左右时,逐渐被拉开距离。在距离终点最后两公里处,男子组冠军之争在埃塞俄比亚选手凯碧贝和肯尼亚选手基鲁瓦之间展开,最终前者以2小时06分46秒的成绩夺冠,摩洛哥选手古姆里获得男子组第三名。

董国建以2小时10分38秒的成绩完赛,刷新厦马国内参赛最好成绩的同时,也获得了本届赛事的国内参赛选手冠军。

女子组方面,来自埃塞俄比亚的穆利萨和摩洛哥选手加尔达迪分获冠、亚军,中国选手张德顺以2小时26分53秒的成绩完赛,夺得第三名。

张德顺在杭州亚运会跑出2小时27分55秒摘得女子马拉松银牌。在本届厦马上,她跑出了更好的成绩,为个人新年“首马”交上满意答卷。张德顺赛后表示,获得第三名让自己更有信心,接下来会全力备战巴黎奥运会选拔赛,希望能在未来的训练中突破个人最好成绩。

厦门马拉松赛是世界田联白金标赛事和中国马拉松金标赛事。今年赛事仅设置全程马拉松项目,共有3万名跑者参赛,预报名人数超13.6万,创下历史新高。

趣 津南很津彩

新年新气象,冬游乐趣多。为让市民和游客更好地享受冰雪游的快乐,津南区各大景区近期纷纷推出新项目、新玩法,为大家提供了“家门口”的好选择,也给津城冬季旅游市场又添了一把火。这个冬天别“猫冬”,快来解锁冬游津南的欢乐体验。



绿动雪乡

绿动雪乡 家门口玩雪趣

与冰雪乐园相遇,应该没有人可以拒绝冰雪的魅力,“家门口”畅游冰雪世界的愿望。近日,沉浸式冰雪主题梦幻空间——绿动雪乡开园正式开放,市民对于这个沉浸式的冰雪王国惊叹不已,纷纷表示津城又多了一个冬季嗨雪的首选之地。

琳琅的美食档口,任意撒欢儿的戏雪项目,百米雪坡滑道、雪地摩托林间穿梭,适合打卡拍照的浪漫冰雪世界,让大家在寒冷的冬天充分体会大自然带来的刺激体验,也突破了传统的猫冬习惯,走出暖气房,来到户外,充分享受大自然的四季分明的乐趣。

绿动BOX打破冬日常规习惯,以全冰雪覆盖街区,搭配全季每天飘雪的浪漫情景,从室内到室外,以“多元化、强IP、精场景”让游客仿佛置身于一个真实的冰雪世界中。



佳沃世界

2024年开年,佳沃世界全新研学课程、冬令营、一系列活动精彩亮相,给孩子们带来边学边玩的冬日体验。

建立松果气象站,创造奇妙暴风雪,调配古老东方茶饮,制作新年节气日历。摒弃传统的说教模式,拒绝单一

的灌输式教育。将知识结合实践,将体验融入教育,学习不再枯燥无味,知识变得有滋有味。

佳沃世界主题研学课程,带孩子们通过亲身实践,探索科学的奥秘。满足孩子的每一个好奇,同时家长们也可以陪伴孩子一起参与,共同享受温馨的亲子时光。

为什么春节又叫“过年”?“年兽”长什么样子?这个冬天,跟随佳沃世界,一起去探寻关于“年”的故事。佳沃世界冬令营,两天一夜的单飞集体生活,从磨豆腐到剪窗花,从蒸花馍到做糖画,包含知识科普、民俗考据、非遗手作、食育教育等多种研学形式,带孩子回溯

4000多年历史的农历新年,揭秘孩子从未知道的“年”。吃营养搭配餐,住湖边木屋民宿,让孩子结识同龄新朋友,享受难忘的集体生活。

食代馆、佳沃中心、农业科技馆,三大室内沉浸式互动展馆,在躲避寒风的同时体验沉浸式趣味知识获取。去萌宠乐园和可爱的小动物亲密接触,在无动力乐园尽情释放天性。劳逸结合,张弛有度,让孩子汲取知识,爱上学习。

快乐研学助成长,不负冬日好时光。春节期间,佳沃世界还将推出一系列主题活动,带孩子有学有乐,畅游佳沃,童年更值得。

据北方网

米立方·童聚森林游乐场欢乐开启



米立方·童聚森林游乐场

在冬季,室内游乐场是不少家长和孩子们消遣游玩的好去处。近日,“一站式遛娃开心地、室内温暖如春”的1万平方米超大型室内亲子互动乐园——米立方·童聚森林游乐场开园试营业,为孩子们撒欢儿玩耍、释放天性提供了新选择。

这里集游乐、益智、体验、互动于一体,玩法全新升级,超多趣玩互动装置等你来解锁:可蹦、可滑、可爬的超大充气城堡,梦幻萌宠、冰雪乐园主题随你选,嗨玩现场的同时还能学习运动技能;寓教于乐的太空主题淘气堡,解锁各种游玩姿势,体验“翻山越岭”的奇妙体验;站着玩、躺着玩、撒欢玩,想怎么玩就怎么玩的海洋球池,沉浸其中逍遥又自在;还有积木乐园、七彩沙池、跑跑卡丁车……无论是大人还是小孩,每个人都能在这里收获一段温暖有趣的欢乐时光。

为给游客提供更好的游玩体验,园区还可以随时在园区餐饮区找到各式简餐和小吃,汉堡、炸鸡、牛肉面……精致可口的美食佳饮让大家可以随时随地补充能量,游玩体验更加暖心。

趣游佳沃世界 遛娃正当时