



每个成功的运动员背后都有一位默默付出的教练 朱志根: 队员是我的孩子 泳池即是家

本报特派记者 沈梦雪 发自青岛

在这次全国游泳冠军赛暨全运会预选赛中,浙江队发挥了不俗的水平,这不仅要归功于他们刻苦的训练,更要感谢场边的教练们。抓着秒表,时不时看看计时牌,有时还会拿着小本记录些什么,这就是场边教练朱志根的工作常态。在青岛,他组里16位队员都取得了全运会参赛资格,“我组队员达标人数在全国是最多的”,说到队员的成绩和表现,朱志根打开了话匣子。

在场上是教练 场下是家人

“我还有5个月就要退休了,但我手上还有队员,我希望能干到2020年东京奥运会,这是我努力的方向。”朱志根在浙江教练组中年纪最大,但他的精气神丝毫不输给年轻人。平时训练,他组里的队员和他总是最早到泳池的。

训练场上的朱志根是严厉的,如果训练结果和过程达不到标准,他肯定会让队员重新来过。他组里的汪顺、商科元等人人都知道教练的脾气,从来不敢在训练时有所懈怠。

朱志根数十年如一日。他说:

“我认真就是对队员负责,也是给他们树立榜样,你看我这么大年纪了还能坚持,年轻队员又有什么借口可以放弃呢?”

在私底下,朱志根把队员都当成自己的孩子。冬训上高原,天气干

燥,朱志根专门打车去附近的水果店给队员买水果,牛奶面包这些更是必不可少。他觉得只有这样,才是对队员负责,“家长把孩子送到我这里训练就是想让孩子有出息,我怎么能不上心呢?”

为了训练 不断思考学习

很多人心中都会有自己的偶像,朱志根也有。丹尼斯便是他赶超的目标,“我很佩服丹尼斯,他确实帮助了我很多,我希望通过自己的努力超越他,这是我的目标。所以在训练方法上我不断创新,不断地更新训练理念,让年轻队员更加容易接受。如果我不去更新自己的训练理念,那就会

被淘汰。老话所说的学无止境就是这个道理。”

为了更好地学习国外教练的先进理念,朱志根每年都带队员外训。他说:“这些年,我买了十几万元的训练器材用来探索体能训练的新模式。过去是通过杠铃片,现在不一样了,通过不同的训练手段来

提高运动员肌肉的力量和质量,一切都是为了提高运动员力量训练的效率。”

作为资深教练,每个运动员的训练情况,成绩还有潜能朱志根都心里有谱。就像是一个三角形图,每个队员的情况都不一样,像汪顺各方面天赋都很不错,底子好,如

何在各方面进行补强是训练的重点;像毛飞廉,训练认真但是成绩突破不大,如何提高他的爆发能力尤为关键……除了训练和比赛,这些都是朱志根思考的问题,他说:“我也是人,也会碰到问题,只有不断思考,才能让我和队员一起进步。”

马上评

新闻背景:

4月11日晚,江苏苏宁队在主场以3:0大胜日本大阪钢巴队,4战全胜的他们成为3支中超球队中最先挺进本赛季亚冠淘汰赛的球队。这场胜利实际上也给陷入信任危机的苏宁韩国籍主帅崔龙洙暂时解了围……

明天的崔龙洙,昨天的拉涅利和克洛普

为什么要说崔龙洙,因为这场比赛之前,苏宁在中超赛场上4轮比赛一场没赢,不仅输申花,连辽宁重庆也输。也就是因为亚冠赛场上一波三连胜,让球队从上到下还没有“造反”的迹象,俱乐部高层也只是在媒体的猜测下“据说”已开始着手准备物色新帅。这下好了,亚冠4轮打完,4连胜,提前两轮锁定小组第一,本赛季第一支从小组出线中超球队,还创造了球队参加三次亚冠以来小组的最好战绩。这时候要换他,估计没有当年恒大换李章洙的魄力怕是干不了的。

看苏宁打到现在的,其实战术啊、球员什么的都已经没有什么秘密可言。所以那些非江苏死忠的球迷,最关心的还是崔龙洙会不会下课?什么时候下课?理由很简单,就算现在亚冠打

得再牛逼,毕竟离冠军还远,而中超却4轮一场未赢。要知道大老板张近东的目标可是“三年内问鼎中超,五年内登上亚洲之巅”,联赛肯定不能掉链子。

说来也巧,上赛季的鲁能 and 现在的苏宁真的有点像,去年这时候,鲁能也是亚冠一路凯歌,联赛低迷不断。最后到了6月份,俱乐部坐不住了,炒掉了梅内塞斯,迎来了马加特。现在离6月份还有整整两个月,不知道崔龙洙还来不及改变老板的主意。

当然,你也可以把崔龙洙500万美元的年薪拿出来,毕竟这么高的身价,期待他触底反弹比直接炒鱿鱼总要合适。不过也别忘记,国际足坛比他身价高、名气大的教练比比皆是,两条腿走不稳照样逃不掉被开的命运。比如上赛季带领狐狸城创历史拿

到英超冠军,本赛季又杀进欧冠16强的拉涅利(16进8的时候他已经下课了);再比如2014到2015赛季带领大黄蜂在欧冠大杀四方的渣叔克洛普。连他们都不能幸免,崔龙洙何德何能就可以有“免死金牌”呢?

有些东西我们可以假设,可以预测,但永远预言不了。起码,笔者觉得现在崔龙洙对自己的帅位还是有主动权的。比方说,现在提前锁定小组第一了,那最后两轮是不是可以多上个一半的U23球员打亚冠呢?让特谢拉、R马和拉米雷斯也都歇歇,专心对付联赛。既符合现在中超的大环境大政策背景,又能合理地把主要战斗力集中到自己的软肋上。至少,崔龙洙和梅内塞斯、拉涅利、克洛普比,还有的是自我纠正的机会和时间。(奚源)

“我让国旗升到了最高处”

17岁瑞安少年陈茂然斩获世界少年举重锦标赛两枚金牌

“我成功地让国旗升到了最高处,让全场响起了国歌。”日前,瑞安市17岁少年陈茂然在泰国曼谷举行的2017年世界少年举重锦标赛上,斩获56公斤级挺举和总成绩(挺举和抓举)两枚金牌。

据悉,世界少年举重锦标赛是由国际举重联合会举办的国际赛事。陈茂然代表中国队出战,这也是他第一次参加国际赛事。

在陈茂然参加的56公斤级比赛中,竞争对手有30多人。“第一次参加

国际级比赛,有点紧张,也有点期待。”陈茂然说,为了此次比赛,他随队到北京集训了半个月。当天的比赛在泰国当地时间19时开始。在抓举环节,陈茂然上场较早,成功举起了103公斤,名列第五。在挺举环节,他最后上场,虽然紧张更甚,但他顶住了压力,成功挺举135公斤,拿到了该级别挺举和总成绩的冠军。“这是我最近发挥最好的一次比赛。”他说。

事实上,由于练习举重大太辛苦,竞

争激烈,陈茂然曾经想过放弃。“训练后肌肉的酸痛、拉伤都成了家常便饭。”陈茂然说。不过付出总有收获,近年来,陈茂然陆续取得了一些好成绩。他曾在2015年获得全国少年分龄赛抓举亚军和挺举、总成绩冠军,2016年全国青少年锦标赛抓举季军和总成绩亚军。

如今,陈茂然将目标瞄准了2018年布宜诺斯艾利斯青奥会。“我要继续努力,争取夺得明年青奥会的参赛资格。”他说。

(通讯员 黄君君)

开奖公告

中国体育彩票浙江省6+1第17041期开奖公告

开奖日期:2017年4月11日
本期销售金额:2,069,986元

正选号码 特别号码
本期开奖号码: 1 8 1 3 8 7 3

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	14注	9,234元
三等奖	201注	300元
四等奖	3,712注	20元
五等奖	46,670注	5元

19,190,049.95元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年6月12日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票浙江省20选5第17094期开奖公告

开奖日期:2017年4月11日
本期销售金额:186,756元
本期开奖号码: 02 04 07 13 20
本期出球顺序: 07 20 04 13 02

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	21,170元
二等奖	379注	50元
三等奖	6,044注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年6月12日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列3第17094期开奖公告

开奖日期:2017年4月11日
本期销售金额:1,146,558元
本期开奖号码: 0 9 8

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	497注	1,040元	516,880元
组选3	0注	346元	0元
组选6	532注	173元	92,036元
合计	1,029注	...	608,916元

本期兑奖截止日为2017年6月12日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列5第17094期开奖公告

开奖日期:2017年4月11日
本期销售金额:9,678,588元
本期开奖号码: 0 9 8 4 8

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	21注	100,000元	2,100,000元
合计	21注	...	2,100,000元

246,579,380.94元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年6月12日,逾期作弃奖处理。