

引入外籍专家保障 升级别后盼稳中求进 石智勇:巩固力量成冬训首要任务

本报记者 马超/文 通讯员 张宏/摄



与江浙地区的连续阴雨不同,海南五指山近日晴空万里。一缕冬日暖阳透过玻璃射入五指山体育训练基地训练房,打在石智勇的面前,迎着光,他重复着杠铃由地面到头顶的技术动作;窗外的南国美景,石智勇无心留恋,只因他要抓紧每一分每一秒去适应新的挑战,迎接新的未来。

每天重复式训练

早上8点15,石智勇来到训练房。换鞋,系腰带,拉伸……提早15分钟进场,让他有时间以自己的节奏开启一天的训练。上午的力量课,石智勇尤为重视,比谁都早到,比谁都晚走。

去年七月,国际举联通过了更改举重竞赛级别的决定,石智勇正式从原本的69公斤级改为73公斤级。“升了级别,

得从零开始。这意味着就要比以前付出更多,涨了体重,就得涨肌肉,训练也必须比以前刻苦,队友上午休息,我不休息。”聊天时的石智勇谈吐风趣,但事实上在训练房训练时的他,不苟言笑,总是专注着每天重复式的训练。

记者了解到,此次国家队集训,石智勇一周9节课,上午基本以力量训练为主,下午则上专项,晚上进行至少一小时的康复理疗。曾饱受伤病困扰的石智勇如今已逐渐走出阴霾,从去年底开始,两位外籍专家进驻团队,分别担任体能师与康复师,着重从小肌肉群的锻炼去激发石智勇绝对力量的提升,同时,将西方先进技术引进团队,结合中医理疗对石



智勇的伤病进行控制和预防。

冬训期寻求力量突破

前不久的一次公开演讲中,石智勇道出了如今亟待解决的问题——增重后如何提升力量。“冬季练体能,这个谁都明白,石智勇更是想利用好这个冬天,因为体重涨了,力量能否跟上很重要。”主管教练邵国强告诉记者,对于石智勇来说,每一次冬训都是新的启程,一方面还是要抓好他的日常训练和管理,另一方面在原有的水平上寻求突破。

“现阶段,相比于专项技术,石智勇的力量还得加强和巩固。”邵国强表示,在专项技术上较为出色的石智勇还需抓紧冬训上力量,现在教练组也为他制定了系统性的训练方案,争取有所突破。四月即将在宁波举行的举重亚锦赛暨奥运会积分赛将是对本次冬训的最好练兵。据悉,另一位我省举重名将冯吕栋也正随国家队在海南集训。

为亚洲杯搭上整个职业生涯? 武磊,请先养好伤再出发

本报记者 薛原



要说中国队本届亚洲杯的最大亮点,不得不提来自上海上港的武磊,两场两球,甚至在带伤上阵的情况下,也能打进漂亮的凌空抽射,着实令人惊艳。不过武磊很快就经历“悲喜过山车”,左肩的伤势比想象中严重。

不过,里皮在新闻发布会上斩钉截铁地表示,到了淘汰赛,武磊必然会上场。问题是,武磊此次的伤势是肩膀韧带断裂,也就是说,即使是打封闭,武磊受伤的左臂也几乎无法摆动了。按照常理来说,武磊应该已经可以提前告别本次亚洲杯了,为何里皮还要在发布会上

如此表态呢?

这很可能是“银狐”的疑兵之计,作为本赛季力压众多大牌外援的中超射手王,中超又是亚洲范围内屈指可数的顶级赛事,武磊的实力已经毋庸置疑,因此如果赛前声称会派其出场,对方教练必然也会在战术设计中更多地关注到武磊,这样会为国足后续的排兵布阵留下后手。

但是不管怎样,如果真的肩伤未愈,武磊都不应该带伤出战,以免危及日后的职业生涯——亚洲杯固然重要,但派上一个带伤的武磊,其实对于球员也好,对于国家队也好,可谓是双输的局面。首先,带伤上场的武磊能发挥多少实力,显然是个未知数,不排除他继续打出对

阵菲律宾时的逆天表现,但是上场后对他来讲,多少属于使出“七伤拳”,伤敌一千,自损八百。

对于国家队来讲,派出伤兵上阵,必须一直为武磊预备好换人名额,这样在战术调整上就少了先手的优势,如果最后还是输球了,就成了得不偿失的安排,况且国家队也不至于派不出一个实力达到武磊伤后水平的球员。

不要忘了,1991年出生的武磊,到今年已经28岁了,在连续蝉联了多个赛季的本土射手王后,本赛季加冕中超射手王,也许28岁年龄的他已经不会成为孙兴慜这样的超级巨星,但是每一个中国球迷都已经记住了这个响亮的名字——武磊。

兵不血刃主场双杀山西 邓蒙伤愈归来,和保罗唱起了“二人转”

本报记者 崔义刚

本报讯 1月15日晚,浙江稠州银行男篮坐镇主场,迎来了CBA全明星赛后的第一个对手山西队。交手之前,双方分列积分榜第13、14位,可以说是季后赛席位的直接竞争者。

常规赛第11轮时,稠州队曾在主场3分险胜山西男篮。那场比赛,邓蒙状态爆棚砍下59分。就在比赛当天,CBA公司确认,伤愈归来的邓蒙将顶替伤停的汉斯布鲁,出战剩余的常规赛。因此,这场比赛,“双小外”究竟效果如何,成为稠州球迷们关注的焦点。最终,稠州队以113:91兵不

血刃地战胜对手,完成主场“双杀”。

“双小外”的组合没有让大家失望,邓蒙归来,和保罗唱起了“二人转”。两位外援几度“连线”,“双剑合璧”的场面轮番上演,尤其是在第三节初段,两人你来我往,好像在互相比着得分,默契的配合多次出现。正是由于他们二人状态火爆,稠州队在这个时间段确立起了近20分的领先优势,并一直保持到最后。

所谓“一个好汉三个帮”,对于双小外阵容,赛前很多球迷担心球队内线顶不住压力,篮板球会比较吃亏。但是在

这场比赛中,这样的担心没有出现,朱旭航成为外援最好的帮手,他半场就拿到赛季最高的17分,张大宇也拿到了10分7个篮板。

赛后点评这场比赛时,主帅刘维伟认为,球队对于山西队的防守做得比较好,“主要赢在防守上,另外这个双外援阵容也是第一次亮相,还需要进一步磨合。”朱旭航则表示,球队打得越来越好,“越来越有凝聚力了。”

本周五,稠州将在主场迎接青岛队的挑战。

面孔

张帅/斯托瑟

昨日,2019年澳大利亚网球公开赛展开第三日争夺。在女双首轮的对决中,张帅/斯托瑟2:0淘汰斯洛伐克组合库兹莫娃/莱巴里科娃。



马克·威廉姆斯

昨日,在伦敦亚历山大宫进行的2019年斯诺克大师赛中,两届大师赛冠军、世锦赛冠军马克·威廉姆斯在前四局3:1领先的情况下,连输五局以3:6被“墨尔本机器”罗伯逊逆转。



开奖公告

中国体育彩票浙江省6+1第19007期开奖信息		
开奖日期:2019年1月15日		
本期销售金额:1,798,306元		
本期开奖号码:	315084	3
本期中奖情况		
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	11注	10,579元
三等奖	208注	300元
四等奖	2,802注	20元
五等奖	36,170注	5元

中国体育彩票浙江省20选5第19015期开奖信息		
开奖日期:2019年1月15日		
本期销售金额:160,342元		
本期开奖号码:	05 07 09 17 18	
本期出球顺序:	07 17 09 18 05	
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	11注	2,655元
二等奖	408注	50元
三等奖	5,791注	5元

中国体育彩票排列3(浙江省)第19015期开奖信息			
开奖日期:2019年1月15日			
本期浙江销售金额:1,396,504元			
本期开奖号码:424			
本期中奖情况			
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	926注	1,040元	963,040元
组选3	306注	346元	105,876元
组选6	0注	173元	0元
合计	1,232注	...	1,068,916元

中国体育彩票排列5第19015期开奖信息			
开奖日期:2019年1月15日			
本期全国销售金额:11,120,308元			
本期开奖号码:42472			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	53注	100,000元	5,300,000元
合计	53注	...	5,300,000元

中国体育彩票足球4场进球第19008期开奖信息			
开奖日期:2019年1月16日			
本期全国销售金额:915,220元			
主队	意大利	叙利亚	巴林
客队	意大利	叙利亚	巴林
结果	3+2	001	13+0
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	25注	23,429.00元	585,725.00元
合计	25注	...	585,725.00元