

重“练”也重“思”，合练测试打开训练新大门 烈日挥汗“追水逐浪”！省水上运动队夏训忙

通讯员 徐小梅 本报记者 朱郑远

入夏以来，省水上运动管理中心的运动员每天要接受烈日的“烤”验。对于他们来说，夏训的重要性不可忽视，夏季训练所积累的体能和动作储备将影响他们秋冬季时能在赛场上走多远。

水上运动队夏训是什么样？

每天早上 5:30,千岛湖国家水上运动基地微波粼粼的湖面上,已经看到了皮划艇、赛艇运动员们在水上奋力划桨训练的身影。教练员开着教练艇跟在后面,扯着嗓子纠正技术动作,而这样的训练将持续至晚上 7 点半。早上基本在高强度的体能训练中度过,对于这些水上健儿来说最大的挑战就是下午 4 点的水上专项训练,高温是最大的“敌人”,虽然错开了最强烈的日照时间,但是水面的温度平均温度仍然达到了 38℃ 以上。

烈日下,奋力挥桨的运动员没一会功夫,就已汗如雨下,脑门上的汗珠张狂地往眼睛里窜,加上水面阳光的折射,刺的双眼生疼睁不开眼。不仅运动员在高强度的训练,教练员们也是同样的“高强

度”。“高温下,运动员们体能更易消耗,我们也需要时刻注意运动员的反应,一旦发现因为炎热所导致的身体反应,立即停止训练。”省赛艇队女子公开级教练奚春群表示。

对于夏训,中心的准备十分充分,不仅在教练员船上都配备了各种消暑药品,医护人员也在岸上随时待命状态,以防万一。当然,在高强度的训练后,后勤团队也准备了适量、可口的饭菜,为运动员补充能量。除此之外,科医团队还会进行“心理按摩”,通过理疗+交流等方式来调整运动员的情绪。

一周一合练，“思”“练”同行

值得一提的是,夏训期间不仅注重“练”,也十分注重“思”。每周六天的训练时间结束后,周日下午都会进行的合练测试,要求全体工作人员都需到岗,临时扮演裁判员的角色。合练完全根据全国一类比赛的要求进行:报名有编排、下水上岸有检录、水上竞赛各个岗位有执裁的裁判员等。合练测试结束后,全体

教练员、科研人员、科室负责人进行总结,针对运动员的运动表现、测试成绩、生化指标等数据进行分析探讨,发现问题后及时予以解决。

“前四次的合练测试,从队员和教练的反馈中看,收获颇丰。一次合练就是一次比赛,每次合练都能让队员的精神高度集中。通过测试的成绩、以及生理生化测试的各项指标反馈,教练更有依据、更有目的地制定下一阶段训练计划。”省水上运动管理中心主任孟关良介绍道。

同时,中心还在不断总结合练过程中遇到的问题,实时做调整。例如根据教练的要求增加了分段计时,每隔 250 米、500 米的距离,就有裁判员蹲点计时,更具体地反应出了每个运动员的表现能力,这有利于教练员建立完善的数据库。“其最终目的是提高我省运动员竞技能力以及增加比赛经验,同时也有助于中心积累办赛经验,更好地推进我省水上运动的高质量、高水平发展。”孟关良补充道。

2019 年羽毛球世锦赛签表揭晓

林丹下下签 “雅思黄鸭”有望会师决战

本报综合报道

昨日,2019 年羽毛球世锦赛签表揭晓,国羽军团签运如何,现在也有了答案。尽管要想夺冠必须击败所有对手,但谁拿到一手好签,还是有助自己走的更远,谁抽到下下签,恐怕就要早早进入状态才有望过关。

男单:林丹下下签

林丹前两轮对阵阮天明和普兰诺伊,第三轮对位夺冠大热门桃田贤斗。对于现在缺乏竞争力的林丹,这自然是下下签,就算挺过前两轮,平心而论打桃田,获胜概率并不大。

女单:陈雨菲扛起夺冠重任

尽管四位国羽女单选手出战世锦赛,但还得将夺冠希望寄托在陈雨菲身上,过去三站巡回赛收获 1 冠和 2 个四强,可见陈雨菲在争冠上是有机会但没把握。看签表,国羽一姐第二轮很可能遇到高桥沙也加,过关不成问题,而陈雨菲如果想打进四强,还得拿下张蓓雯和内瓦尔这两只拦路虎,半决赛对阵山口茜。抛开夺冠不提,即使杀进决赛,对于陈雨菲都要使出洪荒之力。

男双:四对组合齐聚下半区

男双四组合都被分在下半区,这是有利有弊,既有很大概率占据决赛席

位,可也意味着决战必然是一场外战。从进入东京周期的大赛统治力来看,李俊慧/刘雨辰最有望代表国羽从下半区杀出重围。

女双:凡尘组合扛起大旗

去年世锦赛国羽女双无缘四强,而今年世锦赛能否进入四强或者夺冠,十之八九还得指望女双头牌陈清晨/贾一凡。凡尘组合第三轮董文静/冯雪颖和金昭映/孔熙容之间的胜者,这对凡尘不是大问题,不过要想冲进决赛,不出意外得通杀上下半区的日本组合。

混双:国羽两对强档有望上演会师

在五个单项中,国羽最有把握夺冠的就是混双,而这次世锦

赛也是四对混双组合出战,组团争冠,希望还是大于挑战。郑思维/黄雅琼独守上半区,王懿律/黄东萍位居下半区,对于雅思组合,自从合体之后他们达到一览众山小的境界,因此杀出重围进入决战还是问题不大。去年世锦赛雅思和黄鸭会师,而这两对强档今年状态依旧不俗,有理由相信黄鸭组合不仅能连续杀进决赛,还有资本向雅思内战。



叶诗文、徐嘉余领衔中国游泳队

游泳世界杯济南站 8 月 8 日鸣枪

本报综合报道

本报讯 8 月 8 日-10 日,2019 年国际泳联游泳世界杯将在济南奥林匹克体育中心举行。届时,来自世界 20 余个国家和地区的数百名国际顶尖游泳健将将齐聚泉城,上演国际泳坛巅峰对决。作为国际泳联最高规格赛事之一的

游泳世界杯于每年 8-11 月份,在全球 6-7 个城市举行分站赛。本届赛事设男子、女子比赛项目,包括了仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳、混合泳共 34 项个人比赛及接力项目。本站国际泳联世界杯可谓星光璀

璨。目前,已有 20 个国家和地区近 220 人报名参赛。其中,中国游泳队派出了徐嘉余、叶诗文、闫子贝、傅园慧、刘湘、季新杰、余贺新、李朱濠等选手。在世锦赛上获得了 200 米和 400 米自由泳金牌的孙杨缺席了本次赛事。

开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第 19090 期开奖信息				
开奖日期:2019年8月5日				
本期全国销售金额:267,395,452元				
		前区		后区
本期中奖号码:	12 33 28 30 19	12 02		
本期开奖号码:	12 19 28 30 33	02 12		
本期中奖情况				
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计	
一等奖	基本 追加	2注 0注	10,000,000元 0元	20,000,000元
二等奖	基本 追加	47注 12注	1,057,313元 845,850元	49,693,711元 10,150,200元
三等奖	153注	10,000元	1,530,000元	
四等奖	585注	3,000元	1,755,000元	
五等奖	12,030注	300元	3,609,000元	
六等奖	20,480注	200元	4,096,000元	
七等奖	30,718注	100元	3,071,800元	
八等奖	591,455注	15元	8,871,825元	
九等奖	6,273,429注	5元	31,367,145元	
合计			134,144,681元	

3,716,328,636.10元奖金滚入下期奖池。

本期开奖前奖池资金高于15亿元,一、二等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透浮动奖金特别规定》分配,详见中国体彩网公告。

本期兑奖截止日为2019年10月8日,逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省 20 选 5 第 19210 期开奖信息			
开奖日期:2019 年 8 月 5 日			
本期销售金额:134,096 元			
本期开奖号码: 04 06 14 15 20			
本期出球顺序: 20 14 06 15 04			
本期中奖情况			
奖项	本地中奖注数	单注奖金	
一等奖	3 注	11,039 元	
二等奖	230 注	50 元	
三等奖	4,218 注	5 元	

0.00 元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为 2019 年 10 月 8 日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列 3(浙江省)第 19210 期开奖信息			
开奖日期:2019 年 8 月 5 日			
本期浙江销售金额:1,307,308 元			
本期开奖号码: 7 7 3			
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	588 注	1,040 元	611,520 元
组选 3	379 注	346 元	131,134 元
组选 6	0 注	173 元	0 元
合计	967 注	...	742,654 元

14,467,188.32 元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为 2019 年 10 月 8 日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列 5 第 19210 期开奖信息			
开奖日期:2019 年 8 月 5 日			
本期全国销售金额:1,193,756 元			
本期开奖号码: 7 7 3 6 0			
本期中奖情况			
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	37 注	100,000 元	3,700,000 元
合计	37 注	---	3,700,000 元

304,182,361.80 元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为 2019 年 10 月 8 日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球胜负平第 19098 期开奖信息			
开奖日期:2019 年 8 月 5 日			
本期全国销售金额:33,094,538 元			
主队	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩
结果	1	0	3

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
客队	国米	利兹	韦恩	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄
结果	1	0	3	3	3	1	3	0	1

主队	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄	奥厄	热刺	奥厄
----	----	----	----	----	----	----	----	----