

跳水世界杯暨奥运跳水测试赛女子3米板 施廷懋、何姿包揽金银牌

据新华社电 在当地时间2月23日进行的跳水世界杯暨奥运跳水测试赛女子3米板决赛中,中国队“双保险”施廷懋和何姿包揽金银牌,赛后两人对发挥均表示满意。

女子3米板是中国队优势项目,自2006年开始,中国队已在该项目夺得五连冠。本届世界杯,中国队派出何姿、施廷懋出战,后者是卫冕冠军。在决赛中,两人牢牢占据前两名,施廷懋除了在首轮排在第二,此后一直都位列第一,最终以398.70分夺冠,何姿落后10.80分获得亚军,加拿大选手阿贝尔夺得季军。

施廷懋赛后说:“今天是室外环境最好的一天,没有赶上下雨比较幸运。我发挥比较正常,自己也比较满意。对我来说最终的目标是奥运会,现在拿世界杯冠军是一个强心剂。”

何姿说:“施廷懋发挥特别棒,对我自己发挥也挺满意的。”

在中国队总共5站奥运选拔赛中,施廷懋在已结束的4站中3次力压何姿夺冠,另外一次则与何姿并列第一。在该项目中,两人是奥运金牌的最有力竞争者。不过谈及竞争关系,两人都轻描淡写。

“不管什么比赛都有竞争,但我们已把竞争关系看得很淡,”何姿说,“毕竟我们一起生活训练,一起成长,最重要的是能让(奥运)金牌和银牌落入中国队囊中。”



中国选手施廷懋(中)、何姿(左)和获得季军的加拿大选手阿贝尔在颁奖仪式上。

卡塔尔网球公开赛 郑赛赛晋级次轮

当地时间2月23日,中国球员郑赛赛在比赛中发球。当日,在WTA卡塔尔网球公开赛女子单打第二轮比赛中,中国球员郑赛赛以2:0战胜德国球员科贝尔,晋级下一轮。

新华社发



元宵佳节添惊喜 大乐透送出3注千万大奖

元宵佳节大乐透添惊喜。2月22日,农历正月十五晚上,体彩大乐透第16020期如约开奖,当期全国共中出一等奖3注,大奖花落四川、浙江两省,单注基本奖金1000万元。当期开奖后,大乐透奖池继续小幅上涨,滚存至24.13亿元。

当期3注千万大奖分落四川、浙江两省,单注基本奖金1000万元,其中四川一位彩民独揽两注千万大奖。

四川的大奖彩票出自宜宾市,该幸运彩民一张面值4元的单式2倍投注彩票就幸运地将2000万元纳入囊中,成为元宵节最好的彩头!稍微

遗憾的是该彩民未选择“+1元”追加投注,每注少拿600万元追加奖金。

浙江的一等奖彩票来自湖州市,与四川大奖得主相比,这位彩民的成本稍微高了一些。中奖彩票是一张“10+2”大复式组合票,该彩民前区选择“01、08、14、16、19、21、22、28、29、30”共计10个号码与后区选择的“02、09”两个号码进行组合,组成252注投注号码组,总投入504元。除了命中1注千万大奖,该大奖票还命中三等奖25注,四等奖100注,五等奖100注,六等奖26注,单票总奖金达到1014万元。

(娜娜)

新快报 481 返奖率59% 每天78次中奖机会 火爆销售

青少年足球摇篮 招募热线: 8517788 13393939393 周口丰厚足球俱乐部

体育运动能增进人们的身体健康,这是大家众所周知的道理。尤其是足球运动,其场地大,活动强度高,体能消耗大,复杂多变,被称为世界第一运动。它能使人体机能得到全面的锻炼,足球是广大青少年喜爱的一种体育活动。青少年在参加该项运动的过程中,既要锻炼长跑的耐力,又能锻炼短跑的速度;既要锻炼大脚出球,又能锻炼头球弹跳;既练习带球技术,又锻炼了激烈拼抢……在不断的训练过程中,青少年食量增大,新陈代谢加快,机体抵抗力增强,四肢发达,头脑灵活,肌肉强健。

青少年参加足球运动,能使肌肉纤维变粗,肌肉收缩力增强,足球不光

青少年参加足球运动的好处

是一项全身性的体育活动,还能促进骨骼生长,骨密度增大,骨骼的直径增粗,骨重量增加,据科学测定,一般儿童的肌肉重量占体重的40%左右,而经常参加体育锻炼的儿童肌肉重量能达到体重的45%~50%。一般7~10岁儿童身年增长5cm左右,而经常参加锻炼的儿童年增长能达到5.6~6.1cm,青少年经常参加足球运动,将能促使其行动迅速,视野开阔,反应敏捷。

足球是一项集体项目,在不断的练习中能培养严密的集体观念和纪律性、纪律性,能培养勇敢、顽强、机智、果断、善于适应、勇于进取、坚忍不拔的意志。

青少年坚持参加足球训练本身就是一种意志品质的磨炼。初学踢球者,需要用顽强的毅力克服种种困难,如要以脚代手控球等。初学动作不协调等等。学踢足球不是一朝一夕就可以

学好的,青少年参加足球训练和比赛的过程,也就是磨练意志品质的过程。

青少年参加运动,更有助于智力发展。足球运动不光是拼体力、拼技术、拼战术,更重要和更高层次的是智力与心理的比拼。足球运动连贯性极强,集体配合严密竞技性要求很高,无论是球还是有球的奔跑,都需要队员视野开阔,头脑冷静、清晰,时刻观察各种变化,其不确定因素之多是其

它运动项目所不能比拟的。所有这些都是全面素质的锻炼,因此参加足球训练与比赛,也是真培养和开发青少年智力的过程。

在发展青少年足球运动中,其发现和选拔后备人才,这也是最为重要的一方面。纵观国内外足坛,所有优秀足球运动员都是从小接受足球训练,打下了良好的基础才取得了今日瞩目的成就。在训练实战中发现和选拔后备人才,对青少年来说,可能要二、三年,甚至需要五、六年。因此能否坚持长期训练也是其成才的一个关键因素。因此训练必须长抓不懈,才能有所收获。

(丰厚足球俱乐部)