

斯诺克世锦赛

“墨尔本机器”爆冷出局

据新华社电 斯诺克世界锦标赛 19 日在谢菲尔德的克鲁斯堡剧院结束了第三天的争夺，澳大利亚名将“墨尔本机器”之称的罗伯逊以 6:10 不敌霍尔特，成为第五位在首轮出局的前世界冠军。

罗伯逊与通过预选赛进入正赛的霍尔特都发挥出很高水平，但世界排名第 28 位的霍尔特关键时刻表现更为出色，上午的第一阶段比赛后，他以 6:3 领先。晚上比赛继续进行，霍尔特完全占据优势，很快以 9:4 领先，尽管罗伯逊随后扳回两局，但霍尔特拿下第 16 局，以 10:6 锁定胜利。

这是 37 岁的霍尔特自 2005 年以来首次在世锦赛正赛中取得胜利，他赛后说：“比赛中有时候我比较幸运，但我的确非常满意自己的发挥，我打得相当好。我在这里比赛很多次了，也知道水平差不到哪里去，但总是感觉不对劲，今天能够找到比赛的感觉真是太棒了。”

罗伯逊是 2010 年的世界冠军，在前两天的比赛中，卫冕冠军宾汉姆、2005 年的冠军墨菲、2006 年的冠军多特和 2002 年的冠军艾伯顿纷纷出局。



NBA 季后赛

马刺胜灰熊

当地时间 4 月 19 日，马刺队球员帕克在比赛中上篮。当日，在 2015~2016 赛季 NBA 季后赛第一轮比赛中，圣安东尼奥马刺队主场以 94:68 战胜孟菲斯灰熊队。

新华社发



史上最强派奖来袭

体彩大乐透 5 亿元奖金等你狙击

自第 16042 期(2016 年 4 月 13 日开奖)起，体彩大乐透派奖活动正式开始。总派奖金额 5 亿元，其中 2 亿元用于一等奖派奖，3 亿元用于固定奖(四五六等奖)派奖。“2 元可中 1500 万，3 元冲击 2400 万”再度来袭，追加并命中四五六等奖的彩民也有“奖上加奖”的好彩头！

一等奖派奖：每期 1000 万元持续 20 期

2016 年体彩大乐透派奖活动期间，每期安排 1000 万元用于一等奖派奖，派奖共持续 20 期，一等奖派奖总金额 2 亿元。当期中得一等奖者同时中得派奖奖金，派奖奖金由所有一等奖按中奖注数均分。其中基本投注单注派奖奖金最高限额 500 万元，追加投注单注派奖奖金最高限额 300 万元，因此 2 元投注单注派奖奖金最高可拿 500 万元，3 元追加投注

单注派奖奖金最高可拿 800 万元。

“基本投注单注派奖奖金最高限额 500 万元，追加投注单注派奖奖金最高限额 300 万元”意味着，按照活动规则，每期 1000 万元的派奖奖金保证了“2 元可命中 1500 万元、3 元可命中 2400 万元”超级实惠大奖的实现。

固定奖派奖：四五六等奖也能翻倍

派奖首期(第 16042 期)体彩大乐透即投入 3 亿元用于固定奖派奖。进行 2 元追加投注的基本投注，若中得四等奖、五等奖及六等奖，则同时中得派奖奖金，单注派奖奖金依次为：100 元、10 元、5 元。派奖期间 3 元投注中得四五六等奖的单注奖金分别为 400 元、20 元、10 元，比 2 元投注获得的奖金翻倍。

(娜娜)



周口丰厚足球俱乐部

青少年足球摇篮

招募热线：8517788 13393939393

足球运动员在训练中如何学会控制情绪

情绪就像人的影子一样，如影随形，人们时时刻刻都体验到它的存在，以及给我们心理和生理上带来的变化。训练中的情绪体验，也许是训练因素的原因，也许是日常学习和生活因素的原因，也许是自身主观的因素，也许是训练、社会环境因素的原因，更多的则是综合因素的原因。情绪的问题实际上比我们想象得要复杂得多。

足球运动员在训练过程中，了解自己情绪变化的特点，学会自我情绪控制的方法，提高缓解、控制消极情绪，快速转化消极情绪为积极情绪的能力应该是足球训练过程中，特别是

心理训练的重要内容。

第一，通过训练笔记，有意识的记录、摸索、掌握自己“情绪节律”变化的特点，提前预测自己情绪的变化，在教练员指导下制订预防与调控预案，避免因情绪的变化而影响训练。

第二，通过心理学习与训练，总结、分析自己在训练中消极情绪通常产生的原因、一般行为体验表现、方

式、缓解、转化的途径与方法。

第三，积极与教练、同伴、家长、老师等进行交流沟通，听取他们对自己情绪波动原因的分析，以及预防、调控情绪波动的建议。

第四，形成自己独特的调控情绪的方法。

(1)加强文化与业务学习，认识、掌握情绪变化与调控的基本理论知

识、原则与方法，努力提升自己预防、调控情绪波动的能力。

(2)积极、主动变换自己的学习、社会、生活小环境，与教练、队友、家人等建立良好的人际关系，避免将消极、不良情绪带进训练场。

(3)以自己积极的情绪体验渲染训练环境，感染周围同伴；自觉、有意识的抵御训练环境变化或同伴情绪变

化的干扰。

(4)情绪波动时，不要轻易做出任何非理性的决定或采取任何鲁莽的行动。

(5)既不要压抑自己的消极情绪，也不要随意宣泄自己的消极情绪。可以通过转换注意力、换位思考、自我暗示等方式进行调节。

(6)要学会接受训练与比赛中的挑战，敢于面对挫折，时时刻刻提示自己，训练与比赛中谁都会出现失误，敢于承担责任。

(丰厚足球俱乐部)