

中国航海家郭川扬帆旧金山 挑战单人跨太平洋世界纪录

据新华社电 中国航海家郭川当地时间10月18日从美国旧金山起航,以中国上海为目的地,开始了挑战单人不间断跨太平洋航行世界纪录的旅程。

当天上午,旧金山湾区阳光明媚,郭川独自驾驶“青岛号”三体大型帆船,离开停靠的旧金山湾区里士满游船码头。当鲜红的三体船乘风破浪,从旧金山地标建筑金门大桥下通过的瞬间,守候在大桥北塔的国际帆船联合会委派记时员沙马·科塔-吉

特蒂按下计时器,显示当地时间14时23分11秒。

51岁的郭川将在太平洋上独自航行大约7000海里(12964公里)。他的目标是以20天或更短的时间,打破由意大利玛莎拉蒂号船队保持的旧金山到上海21天的不间断跨太平洋航行世界纪录。由于玛莎拉蒂号船队有11名船员,郭川不管用多少时间完成航行,都将创造单人不间断跨太平洋航行这项新的世界纪录。



平日里,足球教练的主要工作就是为训练的方方面面做准备。那么遇到球队当天有正式比赛,哪些小细节是教练员绝对不可忽视的呢?

一、关注场上队员 随时做好换人准备

青少年足球比赛中,孩子的年龄决定了他们实际上在场上“飞奔”不了多久。所以教练员在确定出场阵容后,必须要细心观察每一名首发队员在场上的即时动态。哪个位置的哪名球员,已经在场上踢了多久?只有对他们在比赛中的动态了如指掌,才能使“换人”起到最大的功效。不能等到球员受伤或是孩子抽筋、喊累时才开始换人,那种被动换人会使教练员的既定比赛计划完全被打乱。

二、剔除干扰自己的比赛数据

目前多数教练员依然习惯“纸本工作”的方式,许多人在比赛中“写写画画”,恨不得怕错过比赛中任何一个细节。其实边看比赛边记录数据,容易导致的问题就是场上的形势看的不够明朗,记录的内容信息量过多,也显得杂乱没重点。针对这种情况,完全可以在比赛前预设几个你想要得到的核心数据点,并且把比赛按照时间区间“分段拆解”逐一记录,这样呈现出的比赛数据最为精炼,自己也不会被大量的“鸡肋”信息所干扰。

三、教练员要与队员分享比赛数据

在比赛中记录了大量有价值的数据后,千万别只顾着自己看,你要学会把这些数据与队员一起分享。当队员在第一时间掌握自己的比赛相关数据,就会明白自己在比赛中的亮点与不足,让他们养成用数据辅之调整自己训练的好习惯,这有时比教练告诉队员该如何做还要管用。等到每场比赛一结束,队员都争先恐后管你要数据表单时,这样的团队离赢

大乐透奖池金额突破36亿元

10月17日,体彩大乐透第16122期开奖,全国一等奖无人中出,奖池涨至36.03亿元。

体彩大乐透第16122期的中奖号码为:前区“01、03、12、14、29”;后区“02、06”。前区最小号码“01”现身,号码“15”至“28”区间轮空,最大号码为“29”,其中前区“03”为仅隔1期开出的号码;后区开出双偶组合,其中号码“06”为上期重号。

目前前区最冷号码“13”仍然冷藏,截至第16122期遗漏已整整30期;后区最冷号码“08”遗漏也已长达31期。



当期一等奖全国无人中出。二等奖奖金走高,全国中出39注,单注奖金高达22.98万元,其中12注追加投注,每注可多拿奖金13.78万元,追加后二等奖单注总奖金达到36.77万元;三等奖井喷591注,单注奖金5139元,其中354注追加投注,每注可多拿奖金3083元,追加后三等奖单注总奖金达到8222元。

由于当期一等奖空开,体彩大乐透奖池较上期上涨4423万元,达到36.03亿元,历史上首次突破36亿元大关。(娜娜)

周口丰厚足球俱乐部

足球比赛中教练应注意的细节

青少年足球摇篮
招募热线: 8517788 13393939393

得荣誉就不远了!

四、替补席做到“有备无患”

一场足球比赛中,场上任何位置的任何球员都有可能发生任何状况。针对伤病问题或需要战术调整,替补席上有足够多、且已覆盖任何位置的球员可换,教练员就丝毫不会有“后顾之忧”。所以多往替补席上看看,确保不会出现捉襟见肘、无人可换的窘境。

上述几点都是一到了比赛日当天,教练员都不太会重视的小细节,往往比赛一开始就会手忙脚乱、没有头绪……尝试着对照每一点适当的改进下自己的执教方式,变化会在未来的几场比赛中显而易见!

(周口丰厚足球俱乐部)

东风风行

一门双主 共创商务新时代

全新菱智M5 风行F600

新车上市发布会

东风风行大品牌 国家央企制造

活动时间:2016年10月22日

活动地址:黄河路交警队对面东风风行天泽4S店

东风风行周口昌通4S店

北店地址:大庆路与建设路交叉口向东500米路北 销售热线:0394-7989777

南店地址:黄河路(车站路)交警大队对面 销售热线:0394-7800777

东风风行