

多曼要求:队员一天吃四顿

昨天,中国女足一天两练,上午练体能,下午进行有球训练。虽然天空中飘着小雨,但姑娘们依然非常兴奋,很多队员都说,跟着多曼训练很快乐。值得一提的是,多曼正用她自己的方式影响着女足,比如把一天三练改成两练。对队员的饮食,多曼也有要求,队员们现在一天要吃四顿。

下午,在训练场边,记者还遇到了瑞典国家电视2台的同行,他们是专程来跟踪采访多曼斯基的,瑞典摄像师与记者聊起了他的老乡多曼斯基,他告诉记者,在瑞典多曼斯基与瓦尔德内尔一样出名。



多曼认为,训练时间不在长短,而在于训练的质量。

快报记者 顾炜 摄

晚上9点正在吃夜宵

昨天晚上9点多钟,女足姑娘们并没有休息,而是在酒店享受着美食,这是主帅多曼斯基的要求,她特地让酒店给姑娘们准备了夜宵。女足姑娘们现在一天要吃四顿,而不是传统的一日三餐。多曼斯基把欧洲人少吃多餐的理念带到了女足,多曼斯基告诉记

者,“我希望姑娘们多补充一些碳水化合物,这样对姑娘们的体能有帮助。因为训练强度比较大,多吃一餐对姑娘们的身体机能恢复是大有帮助的。”

牛奶、面包、蔬菜、水果以及面条这些碳水化合物含量高的食品就成了姑娘们的宵夜。姑娘们对多曼斯基的这种调整感觉到了一丝新鲜,“对我们的身体有帮助,

这样的调整我们肯定很愿意接受的。”一队员说道。

鼓励为主博得队员心

多曼斯基入主女足后,对训练作出的最大调整就是把一天三练,改成了一天两练,多曼斯基反复强调,“训练时间不在长短,而在于训练的质量。”

尽管女足每堂训练课都不超过两个小时,但内容丰

富,很有针对性。看上去轻松,实际上多曼对队员的要求很高,每个球她都会要求队员要尽全力去拼抢,与多曼一起来的体能教练伊莲娜则每天要对部分队员的训练情况进行监控,训练场边就有专门的监控电脑。昨天,5名年轻队员就在电脑的监控之中,上面的波动数据能看出队员在场上是否竭尽了全力。伊莲娜在瑞典也是位出色的体能教练,这套监控设备也是她特地要求为女足配备的。

两天训练之后,女足姑娘们的脸上都挂着一丝笑容,老将谢霞说,“跟着多曼训练,一点都不感觉到压抑,大家都比较轻松,气氛也很活跃。”主力射手韩端告诉记者,“以前我们有失误的时候,教练很多时候会责怪我们,但现在多曼来了,主要都是以鼓励大家为主,所以我们感觉到很温暖,也很轻松,大家的劲头更足了。”

多曼与老瓦一样出名

昨天,记者在场边还遇到了两名外国同行,他们正冒着雨拍摄女足训练的画面。记者走上前去攀谈,原来是瑞典国家电视2台的,一年前来到北京常驻,得知多曼斯基来中国做教练,他们特地赶到南京来跟踪报道这位老乡。

球场边,瑞典电视2台的摄像师与记者聊起了多曼斯基,他告诉记者,“多曼斯基在瑞典非常出名,她在瑞

典女足做了9年的教练,并把瑞典女足带到了一个很高的水平上面,还拿到了世界杯的亚军,很了不起。中国人可能都认识瓦尔德内尔,其实在瑞典多曼斯基和瓦尔德内尔一样出名。”

事实上,多曼斯基对老瓦也是推崇备至,因为多曼斯基本人也很喜欢乒乓球,除了足球之外,多曼斯基还喜欢打篮球和手球,据说她的手球水平也不低。

“中文好看但我不会写”

多曼来中国,一直强调她要学习汉语,为此队里还专门给她买了一本英汉字典,多曼每天空闲时间就会拿着字典翻看。在她看来,中文字非常漂亮,这也是吸引她的地方,可惜要写中文字就不那么简单了,记者问多曼斯基会用中文写自己的名字吗?多曼斯基笑了,“中文字很好看,不过到目前为止我还会写,有点难,不过以后会写的。”

多曼还说,“如果我与队员之间不需要翻译,可以直接交流的话,能更加提高队员的积极性,比如训练结束时我用瑞典语和大家说谢谢的时候,队员们已经听懂了,她们会笑着鼓掌,这样的感觉非常好。”

多曼斯基喜欢戴戒指,经常手上要戴很多,一直被大家津津乐道,多曼说,有一个戒指是她丈夫送给她的,因此就算是训练,这枚戒指她也会戴在手上。

快报记者 吕远

埃因霍温荷甲登顶

孙祥没进入大名单

中国球员获

欧洲顶级联赛首冠

快报讯 昨晚,本赛季荷甲联赛落幕。在最后的冠军争夺战中,埃因霍温主场5:1狂扫维特斯,阿贾克斯客场2:0战胜威廉二世,阿尔克马尔客场2:3不敌鹿特丹精英。这样,埃因霍温凭借1个净胜球的优势压倒阿贾克斯,以23胜6平5负积75分的成绩夺得本赛季荷甲联赛冠军。而效力于埃因霍温的中国球员孙祥虽然本场比赛没有进入大名单,但是仍然成为第一个获得欧洲顶级联赛桂冠的中国球员。(新文)

郑智替补 查尔顿惨败

快报讯 北京时间昨晨,英超第36轮结束一场焦点战,查尔顿客场1:4惨败于布莱克本,排名跌至倒数第二,保级前景更加黯淡。此前连续6轮打满全场的郑智没有进入首发。下半场,查尔顿首先失球,左后卫撒切尔还被罚下。第67分钟,郑智替补出场。查尔顿一度追平,但此后又在7分钟内连丢3球。

在另一场比赛中,曼城主场0:2负于阿斯顿维拉,主场联赛进球荒增加到664分钟,终结联赛对维拉5连胜。孙继海近9轮首次没有首发。上半场,维拉前锋卡鲁头球破门,曼城中场巴顿点球打飞。中场休息后,孙继海替补出场打右后卫,维拉替补马洛尼任意球再下一城。(新文)

4月24日,江苏电脑福彩七岁了

从2000年4月24日江苏正式开卖电脑福利彩票以来,江苏彩民着实体验了先进技术带来的新鲜感,以当期961万元的单期销量稳居全国首位。之后江苏福彩中心通过技术升级,从单一的玩法,发展为现在的双色球、3D、东方大乐透、七乐彩、15

选5五种玩法并存的局面,其中双色球、3D、七乐彩走上了全国统一奖池、统一开奖、全国联销之路。

一注彩票,一份爱心。一注2元钱的彩票,就有7毛钱注入了福利公益事业。“点滴之水,汇成大海”,因为大家一起努力,

福利事业这幢大厦才能建得更高更大,才能入住更多的社会贫困弱者。七年来,江苏共销售电脑福利彩票64.31亿元,筹集社会公益金22.5亿元,资助各类社会福利及公益事业项目1万多个,为全国及江苏的社会福利、社会公益事业做出了积极的贡

献。同时,七年来,江苏共产生各类奖项1.25亿注,其中500万元以上88注,百万元以上229注,十万元以上1024注。

彩票是一种游戏,一种娱乐,所以彩民一定要充分认识到彩市风险在任何时候都是客观存在的。彩票不是

赌博,切不可抱有“赌”的想法,而让彩票带上赌博色彩。在闲时买上一两注,既买回了希望,奉献了爱心,又不会造成经济上的负担,只有这样,机会与公益同在,爱心与福星并存,才能充分享受到购彩的乐趣。

快报记者 徐勇

■幸运时刻

下期双色球:
中、小数为主

一、近期出号以中、小数为主,大数相对偏弱,奇数的表现将强于偶数,同列号出1至2对,下移号出1至2个,留意连号的开出。二、综合近期的出号走势情况,精选出部分号码,小数区的数字:2、3、5、8、9,中数区的数字:13、14、16、19,大数区的数字:23、24、25、31。三、篮球近期有望在中、大数区逗留,推荐篮球:8、10、12、15。

仅供娱乐 南阳市彩票工作室

■3D乐园

中、小数和值为主

投注要点:

1.近期和值以中、小数和值为主,奇和值有望走强。推荐和值:17点、19点和10点。2.双码组合推荐:04、28和37。胞号推荐:11、66和33。3.四种全型结构仍热出不止,近期可关注全奇和全小结的开出。4.各位次上的冷数推荐:百位数字7和9,十位数字5和6,个位数字4和3。5.组选复式号码推荐:1、2、4、6、8、9。

仅供娱乐 安妮

■彩市瞭望

下周福彩投注指数参考

双色球(参与指数☆☆☆☆):彩池奖金持续多期稳定在亿元之上,期销量也在亿元之上稳中见升,彩民的参与热情高涨。双色球作为大盘玩法,中奖难度不小,但这并不影响大家的玩彩积极性,因为大家都清楚,其实都是在买一份希望。

3D(参与指数☆☆☆☆):冷态、热态都是相对的,它们都遵循“物极必反”的道理。近期冷态说明它最近不常开出,选号时遇到这种情况,应有所防范。

七乐彩(参与指数☆☆☆☆):期销量稳定在2000万元上下,大奖大多保持较高的含金量,

七乐彩玩法仍有潜力。

15选5(参与指数☆☆☆☆):号球少,选号简单,喜欢玩的彩民还真不少。

东大方乐透(参与指数☆☆☆☆):彩池奖金多多,何时才能让彩民得更多的实惠呢?

中福在线(参与指数☆☆☆☆):娱乐为主。仅供参考 南阳市

■彩市传真

“快乐假日”相约五·一

据悉,双色球2007年“五一”期间将推出3期“快乐假日”特别奖,具体时间分别为5月1日(第2007049期开奖)、5月3日(第2007050期开奖)和5月6日(第2007051期开奖)。按照2007年“元旦”和“春节”期间的销量和开奖情况估算(元旦“快乐假日”中出4379注特别奖,春节六期活动中出14770注“快乐假

日”特别奖),预计“五一”期间双色球将派发“快乐假日”奖金近2000万元!

在“快乐假日”活动期间,每期双色球摇奖时,除摇出6个红色球号码和1个蓝色球号码外,还将再摇出3个蓝色球号码做为“快乐假日”特别奖蓝色球号码;凡中得当期5+0的四等奖获奖者,如果在

同一注号码中再中得3个“快乐假日”特别奖蓝色球号码中的任意1个者,就可以中得“快乐假日”特别奖,奖金为3000元,且该特别奖可与四等奖兼得,共获得3200元奖金!在“快乐假日”特别奖活动期间,每逢周日的“快乐星期天”特别奖活动将由“快乐假日”特别奖活动所代替,活动结束后恢复原办法摇奖。

快报记者 徐勇

■花落他家

百万超值二等奖
幸运儿各有各的幸福

双色球今年38期开出的超值二等奖,高达256万多元,江苏彩民幸运获取2注,幸运站点是徐州黄山垅新村大门口32030228站点和常州溧阳彭家园4-6-401号32040724站点,同样收获了幸运的大奖得主各有各的幸福。

常州的王先生在溧阳一家私企打工,在得知中奖消息的第二天中午便匆匆赶到了福彩中心兑奖。王先生是资深彩民,自福彩上市以来对于福彩一直痴心不改。用于研究号码走势的时间占据了所有的业余时间,由于这一点,一同前来的太太颇有微词,不过看到自己丈夫多年的坚持有了回报,王太太喜不自禁。

徐州的单先生姗姗来迟,开奖后的半个月时间,一直不见他来领奖,对于迟来的原因,单先生解释是想让自己平静一下冷静一下,他决定向所有的人封锁中奖消息,包括家人。

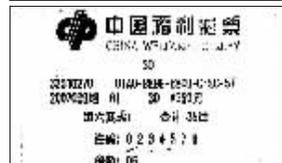
快报记者 徐勇

■彩市浮世绘



刘道伟作

■彩情万种



复式倍投:选七码复式,并倍投5倍,结果命中,共中得800元。



四码复式:花8元买4码组六复式票,结果中得160元。文武友情提供