

山东U18女篮主帅安广廷:

辛勤灌溉,让“小花”常开不败

安广廷,前山东男篮队员,当时在场上司职控球后卫,是上个世纪90年代中后期山东男篮的重要一员,后来却受困于伤病,作为球员没能取得更好的成绩。“上帝为你关上了一扇门,就同时开启了另一扇”,作为教练员,安广廷带领U18山东女篮在2013年辽宁十二运会上夺取冠军,如今,他又带着新一拨的小队员,瞄准了2017年天津十三运会……



安广廷指导队员们训练。本报记者 李志刚 摄

本报记者 李志刚

黑马与白马

安广廷2010年左右成为山东U18女篮主教练,当时国家体育总局正式确定在辽宁全运会上设立“小女篮”这个项目,各省都是从无到有,开始组建这个年龄段的队伍。“应该说,大家是在同一条线上起跑的。”回忆起往事,安广廷这么说。

同一条线起跑,但很快就有了差别。2011年,在一次全国性的比赛中,安广廷带的队伍,以38分的分差输给了辽宁女篮。安广廷说,直到2013辽宁全运会结束之后,自己才听朋友介绍,作为东道主的辽宁女篮,压根就没把山东女篮列为竞争对手,更别说是重点对象了。但最终夺得冠军的,是“黑马”山东队。

从十二届全运会带领女篮小年龄组成功登顶,到2015年度率领十三运周期小年龄组球员先后夺得U16集训赛冠军、首届青运会亚军和全国青年女子邀请赛第一名,冠军教头安广廷和他带领的队伍在圈内声名鹊起,而今无论到哪里比赛,都会成为大家争相研究的对象,“黑马”已经变成了“白马”。“每个对手跟我们打,都假想是在跟冠军球队比赛,因此会拿出十二分的拼劲。”安广廷说,“上届小女篮,

我们是在暗处,所以我们夺冠可以说是一匹黑马,本届全运会我们成为众矢之的,因此,卫冕之路一定会非常艰难。我也跟这些孩子说过,虽然你们到目前为止取得了一些成绩,但与上一届冠军大姐姐相比,无论基本功还是场上拼劲,都有很大差距,要想在本届全运会上取得好成绩,不光你们,还有我们教练组,都要付出比上届更大的努力才行。”安广廷表示,虽然困难重重,但队伍的目标只有一个,那就是争冠。“离十三运还有一年多的时间,我相信我们这些孩子都有很大的提升空间,只要训练方法得当,思想工作和后勤保障跟得上,我想我们还是冠军的最有力争夺者。”

伤病与恢复

现在山东小女篮的体能教练可是大名鼎鼎,他叫王卫星,是现任中国国家男篮的体能教练。安广廷介绍说,王卫星非常会调整队员的情绪,采取“鼓励式教学法”,“高手就是高手啊,不服不行。”

“从上一个全运周期开始,我们就一直按照省体育局领导的部署,非常注意抓‘复合型教练团队’建设,从中尝到了大甜头。”在谈到为何邀请王卫星前来“传经”时,安广廷这样说,“术业有专攻,不同的教练,在不同的领域有各自的长处,我们要做的就是将各方力量拧成一股绳,为这个团队服务。”

当年安广廷就是因为受伤,影响到了整个职业生涯,现在他

十分关注队员的身体,“体能、恢复、观察、调整,各个环节都特别重要。”得益于山东省体育局狠抓“复合型教练团队”建设,也得益于安广廷本人的重视,上届全运会上,山东“小女篮”基本没受到太大的伤病困扰,这是她们夺冠的重要保障。这一个全运周期,安广廷依然特别注意“恢复性训练”,在他看来,身体健康本身就是战斗力的重要组成部分。

队员与教练

安广廷曾是一名优秀的职业球员,如今又成长为出色的专业教练,对于两者之间的不同,他有着自己的认识,“从我个人的感觉里,作为球员相对简单得多,把自己的性情、实力展现出来就得了;但作为教练,考虑的方面明显就要多了。”

自从成为教练,安广廷有了更多的思考,尤其是在带女孩子之后,“男孩子皮实,说轻说重点都行,女孩子不一样啊,还是娇气,这就得注意方式方法了。”尽管已经非常注意,但也会有百密一疏的时候,一旦觉察到女孩子有情绪了,安广廷在训练结束后就会解释一下,安慰几句,“得让她们明白,教练批评,是看到她们还有进步空间。”随后安广廷又乐了,他说自己当年也是这么走过来的,只是那个时候的教练,哪还会管队员的情绪啊,“时代不一样了,咱们都得与时俱进嘛。我得对得起这些孩子的家长,无论从专业的角度还是做人、生活方面,都得让家长放心啊!”

史上最强大派奖来袭! 体彩大乐透5亿奖金等你狙击



体彩大乐透再迎超级派奖季! 5亿元派奖奖金必将和“25亿+”奖池一起掀起中国彩市高潮! 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”的神话再度出现,进行追加并命中四、五、六等奖的彩民也有“奖上加奖”好彩头!

一等奖派奖:
每期1000万持续20期
2元可中1500万 3元冲击2400万

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,基本投注和追加投注按体彩大乐透游戏规则规定的比例分配。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。

若当期一等奖未中出,或者派奖奖金按中奖注数均分后有结余则顺延滚入下一期,与下一期的1000万元合并用于一等奖派奖;若一等奖派奖最后一期(第16061期)结束时一等奖派奖奖金仍有剩余,则一等奖派奖往后顺延,直至一等奖派奖奖金派完为止。

“2元可中1500万,3元冲击2400万”神话延续。“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。按头奖1000万元计算,彩民2元最多可收获1500万元,即:1000万头奖+500万派奖奖金;如果追加投注的话,3元最多可收获2400万,即:1000万头奖+600万追加奖金+800万派奖奖金。

固定奖派奖:
四五六等奖上加奖
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、5元、5元,因此,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。

固定奖派奖将持续至3亿元派奖派完为止。若最后一期固定奖派奖奖金余额不足以支付当期固定奖派奖奖金,则从体彩大乐透调节基金中调拨补足,固定奖派奖活动于当期结束。

派奖总额创新高惠及更多彩民

本次派奖是体彩大乐透上市以来第8次大规模的派奖活动,相比之前的派奖活动,这次派奖创下三个新纪录——5亿元派奖金额体彩历史最多,奖池处于历年派奖期间最高位(目前已达25亿)、惠及彩民人数将创历史最多。

(兆封)

昨天今天明天 临沂排列五200万大奖得主畅谈购彩经

流年似水,岁月如歌。跑过去的是昨天,正在走的是今天,奔过来的是明天。近日,临沂排列五200万大奖得主崔先生(化姓)现身省体彩中心,领走了属于自己的大奖,畅谈起了他购彩中奖的“昨天今天明天”。

甜甜蜜蜜忆昨日 心机一动中大奖

“其实我在十年前就中过排列五100万的大奖。”崔先生的这一“爆料”,让在场的人都吃了一惊。据崔先生介绍,他是个体彩的老彩民了,

是从玩排列三、排列五开始结缘体彩的,当时以玩排列三为主,顺便玩几注排列五。玩排列五很简单,生活中,电话号码了,门牌号、车牌号什么的,不少都是五位数字的,可以随意拿来组成一组号码进行投注排列五。上次中100万的排列五,就是在体彩站门口看见一辆汽车停在那里,自己随意看了一眼这辆车的车牌号,觉得这号码很有意思,接着就进体彩站用这个车牌号码投注了10倍的排列五,没有想到当晚就中了100万的大奖。“那时候,这100万可是巨奖,整个县城都轰动了呢!”崔先

生甜蜜地回忆道。

高高兴兴看今天 守得云开见月明

说起这次中的200万大奖,崔先生高兴地说:“这个号码我可是守了一年多了,没有想到真中大奖了。”崔先生说,他夫妻和孩子都是六月的生日,这让崔先生感到非常有意思,就用每人生日的月份,组成了“60606”的一组号码,每天坚持用这组号码投注排列五。“也没有想到能中大奖,就觉得这是一个全家幸福的温馨提示。我这次可是集全家的

运气,才中的这个大奖,不容易呀!”崔先生哈哈笑着说。

扎扎实实过明日 也有风雨也有情

说起以后的打算,崔先生说,大部分的奖金会用于孩子的教育投资,给孩子一个美好的未来。他还会带全家出去走走,出去看看大世界。剩下的钱,当然还得买体彩了。崔先生说,他已把购彩当成了生活的调剂品,购彩已成为他生活乐趣的一部分。“体彩给了我生活的憧憬和梦想,我会努力过好每一天。”崔先生

说:“往前走,处处是好运,等我再中大奖的好消息吧!” (葛运伟)

体彩大乐透 5000万 1000万

11079 78888 01201 152803 439111 00662
第16078期 11:30 18:30 23:30
22 022019 01 00077 16/02/23 17:38:35
直落第 20倍 51140元

01 01 01 01 01
02 02 02 02 02
03 03 03 03 03
04 04 04 04 04
05 05 05 05 05

超级大乐透第16033期开奖: 24 30元
体彩2011 18:30 11:30 18:30 23:30
临沂体彩中心网站