

上海各运动队冬训起得早

早操可以跳骑马舞

薛丝雨苦练发球
高宇辰摄



冬训掠影

天未亮,冰粒打在地面上噼里啪啦作响。今天清晨6点,东方绿舟训练基地排球馆里灯火通明,上海女排队员在球场上已经开始了一天里的第一堂训练课——早操。上海市体育局局长李毓毅也来到球场:“早操可以更活泼一点,甚至可以安排队员跳跳骑马舞,如果需要,我们可以帮助在球馆里安装一个音响,放音乐调节训练气氛。”上海女乒的18名球员是今早东方绿舟训练基地里起得最早的运动员。6点15分,乒乓队的薛丝雨和队友就来到球馆,换好衣服就拿起了球拍。“今天是5点50分起床的,早操大概一小时。”小薛俯下身,认真练发球。一个早上,她要发出两筐球,足足300多只。

今年的冬训是第12届全运会前的最后一次冬训,各支队伍都厉兵秣马、枕戈待旦。排球馆的墙上贴着“刻苦训练、超越自我”。球场内,张磊、杨婕等上海女排的队员在球场内认真训练,场地旁边,李毓毅和上海体育职业学院院长沈富麟在轻声交流,“晨练最重要的是让队员感到快乐,做自己喜欢做的事情。”李毓毅建议,今后上海各支运动队的晨练可以安排跑步,喊喊口号,跑上3000米,“也可以安排游戏,让队员早上刚起来,就能感觉到有活力的一天开始了。”上海市体育局副局长李伟听也在一旁建议:“让队员们早上起来学学老百姓,跳跳健身舞也是一种不错的选择。”

早上7时15分,上海女足的队员已经在宿舍楼下集合。前一天打了一场热身赛,今天早上天气不好,球员没有去球场,而是在宿舍的过道里进行拉伸训练,缓解前一天的疲劳。“以后的早操,我们还可以让球员拿着小球做游戏,放松效果更好。”女足总教练马良行和主教练孙雯说。

早操是今年上海各支运动队抓冬训的一项重要手段,一方面,运动员能通过早操磨练意志品质、提升团队意识、增强体能素质,另一方面,各支队伍也为早操制定有别于常规训练的内容,新颖活泼的训练方式,活跃队内气氛,消除运动员的精神疲劳。今年冬训,全市所有运动队都出早操。今晨,市体育局领导和机关干部兵分多路,深入一线,前往莘庄基地、华东理工大学奉贤校区等基地观看田径、举重等队伍早操情况。

本报记者 钟喆



男排队员练垫球 高宇辰摄

湖人内线折大将

加索尔至少伤停六周

本报讯(记者 陶邢莹)刚刚喜迎三连胜的湖人又被浇了一盆冷水。北京时间今晨,据美国媒体爆料,大前锋加索尔确诊为足底筋膜部分撕裂,将至少缺席6周,若选择手术则本赛季将彻底报销。

加索尔是在昨天对阵网队的比赛中拉伤的,在第四节还剩4分钟时,他左脚踩到了网队中锋洛佩斯的脚上,随即倒地不起。加索尔原本就一直深受足底筋膜炎困扰,这一脚踩下去无疑加剧了旧伤。

若加索尔选择保守治疗,预计

休养至少6周;若选择手术治疗,则需要10到12周的恢复时间,这就意味着他将无缘常规赛剩余比赛。

此前,中锋霍华德因肩伤已经休战3场,如今加索尔伤停,湖人内线岌岌可危,下一战湖人将迎来宿敌凯尔特人。目前,湖人暂列西部第10位,冲击季后赛形势堪忧。再加上外界变本加厉质疑主教练德安东尼、霍华德和加索尔交易流言纷纷扰扰,拥有16座总冠军奖杯的湖人很难在本赛季有所作为。



加索尔受伤湖人内线堪忧

图 CFP

【经典牌局】

注重细节

美国秋季桥牌大赛,名将史蒂夫·加纳坐南主打4红桃定约。

西首攻草花4,东草花A吃住,回攻草花7,西草花K获取后,拔方块A,续攻方块7,明手北放方块J,东方块Q被南小将吃。此时完成定约看似一马平川,实则暗藏玄机。闭室中,前四轮打牌过程与开室相同,第五轮南不及细想贸然从手中出小将牌到北红桃Q,再拉回红桃9到手中红桃A,结果铸下大错,定约无药可救以宕一告终。开室中,加纳却能未雨绸缪,注

重细节,为防止东持有红桃J,领头4张将牌,第五轮南手中先拔红桃A,再拔草花Q,然后用红桃Q下桥,见东持有4张将牌,不慌不忙先从北出方块K,东南均垫小黑桃,再拉回小方块,东再垫小黑桃,南将吃后,用黑桃K下桥,此时,西剩下:黑桃J6、方块9,北剩下:黑桃108、方块10,东剩下:红桃J8、草花9,南剩下:黑桃A、红桃K10。现在,南再从北出方块10,东已束手就擒,最后南全吃3墩,顺利完约。评语:细节决定成败。王俊人

先打低级别赛事累积信心

纳达尔复出之路不好走

休战7个月,纳达尔重新归来。男子网坛的格局,却已大不同。千年老二穆雷,翻身成了一线红人,揽下奥运会冠军和法网大满贯冠军,四大天王曾经的势力划分有所变化。

纳达尔,回到巅峰的复出之路并不好走。

今天上午,纳达尔在ATP250赛智利维纳德尔玛VTR公开赛中,以6比3、6比2轻取阿根廷90后小将德尔波尼斯,取得复出后首场单打胜利。此前,他已经与摩纳哥搭档取得双打比赛的胜利。

“现在我的膝盖仍旧隐隐作疼,接下来几周是非常关键的时期。我从没想过重回世界第一。”

久疏于战,纳达尔为自己选择了南美几站红土赛事。从规格上看,ATP250赛事的积分只有ATP1000大师赛的四分之一,后者才是一流选手主攻的赛程。选择低级别赛事,为的是避免在伤势痊愈期早早遇到高强度对抗,造成不必要的损耗。“我的膝盖在参加激烈的大满贯时会有何种反应,我一点把握也没有。”纳达尔目前排名世界第五,他是智利赛的一号种子,并获单打首轮轮空

的优待,第一个碰到的对手又是世界排名第116位的新秀,“我非常想念赢球的感觉。”在这些二三流的赛事中尽可能多地赢得比赛,累积足够的信心,心理上做好准备,重新回到更艰险更激烈的大满贯舞台上。

纳达尔即将年满27岁,在网球生涯的抛物线中,他已经走过了自己的至高点。膝伤二度猛烈来袭,更甚第一次。其拼命三郎的打法,又比其他选手更需要体能的保证。穆雷评价老对手的复出:“我想他仍旧能够回到世界一流的位置上来,未来几周是他重新塑造自己的重要节点。如果他不能持续赢球,低排名选手就会对他失去敬畏感,这对他参加之后的大满贯比赛心理上会非常不利。”

纳达尔的下一站比赛是圣保罗站的比赛,他还将与纳尔班迪安组成双打组合,继续寻找手感。“离法网没有多少时间了,我希望获得足够多的热身,站在自己最喜欢的赛场上。”红土之王纳达尔,将在自己的领地迎接众人的挑战,而更棘手的是真正击退自己的伤病。 本报记者 华心怡



看纳达尔能否重回世界一流 图 CFP

东西有局	♠K1087	♥Q9	♦KJ1065	♣62
西发牌	♠J62	♥5	♦A9872	♣K854
叫牌过程:	西	北	东	南
(开室)	/	/	/	1♥
	/	1♠	/	2♥
	/	3♥	/	4♥
	/	/	/	//
	♠A93	♥AK10642	♦4	♣QJ3
	♠Q54	♥J873	♦Q3	♣A1097

全运会排球 分组抽签揭晓

本报讯(记者 李京红)昨天,全运会排球项目成年组预赛分组抽签结束。东道主辽宁男女排参与分组抽签,但并不参加预赛。这样与东道主同组的预赛球队自然少了一个出线名额。与以往不同的是,全运会预赛不再是12支球队进入决赛圈,而是8支球队晋级。

女排预赛分北京赛区和浙江赛区。A组:北京、天津、上海、江苏、福建、河南、广东、澳门。B组:浙江、八一、辽宁、四川、山东、云南和河北。

男排预赛分四川赛区和广东赛区。A组:四川、北京、上海、辽宁、江苏、福建、天津和澳门。B组:广东、八一、河南、山东、浙江、河北和湖北。

联网销售超级大乐透

第13016期中奖公告
开奖日期:2013-02-06
中奖号码:05+15+19+27+32 08+09
出球顺序:32 27 19 05 15 09 08

奖级	全国中奖注数	每注金额
一等奖	0	0元
一等奖(追加)	0	0元
二等奖	23	185254元
二等奖(追加)	3	111152元
三等奖	59	16743元
三等奖(追加)	16	10045元
四等奖	240	3000元
四等奖(追加)	47	1500元
五等奖	5536	600元
五等奖(追加)	1600	300元
六等奖	18841	100元
六等奖(追加)	5354	50元
七等奖	25331	10元
七等奖(追加)	73201	5元
八等奖	2625810	5元
幸运彩	11357	60元

一等奖基金积累数为:170130710.7元
上海体育彩票管理中心