

又拿猛龙开涮,就是这么任性

湖人胜猛龙结束四连败,科比成30000分+6000助攻历史第一人

本报记者 刘伟

多伦多猛龙注定是科比一个人的背景。北京时间12月1日,湖人主场加时险胜猛龙,时隔600多天,科比再度砍下31分12助攻11篮板的三双,也成为NBA历史上第7位36岁以上高龄斩获三双的球员,同时,他的生涯助攻数达到6003次,成为NBA历史上仅有的一个生涯至少得到30000分+6000助攻的球员。从2006年面对猛龙单场81分,到如今以西部副班长身份,拉下身位为东部领头羊的猛龙,面对科比,不管身处高峰还是低谷,猛龙专注于扮演“背景帝”,着实尴尬。老而弥坚,科比的稳定着实令人钦佩。

在同湖人比赛之前,猛龙以13胜3负的战绩雄霸东部,这个战绩放在全联盟,也仅仅落后灰熊。猛龙的崛起得益于球队在送走盖伊之后,球风变得更加无私。前火箭后卫洛里斗牛犬式的攻防表现,为球队注入了强悍的因子。前小牛夺冠时期的助教凯西,为猛龙带来强悍的防守,让这支球队的防守效率跃居联盟前三。

如今的猛龙,早就不是以往那支人见人欺的鱼腩之师,尽管球队刚刚损失了大将德罗赞,面对境况凄惨的湖人,胜面依旧非常大。湖人最近有多惨?从他们向联盟申请困难特例可见一斑。

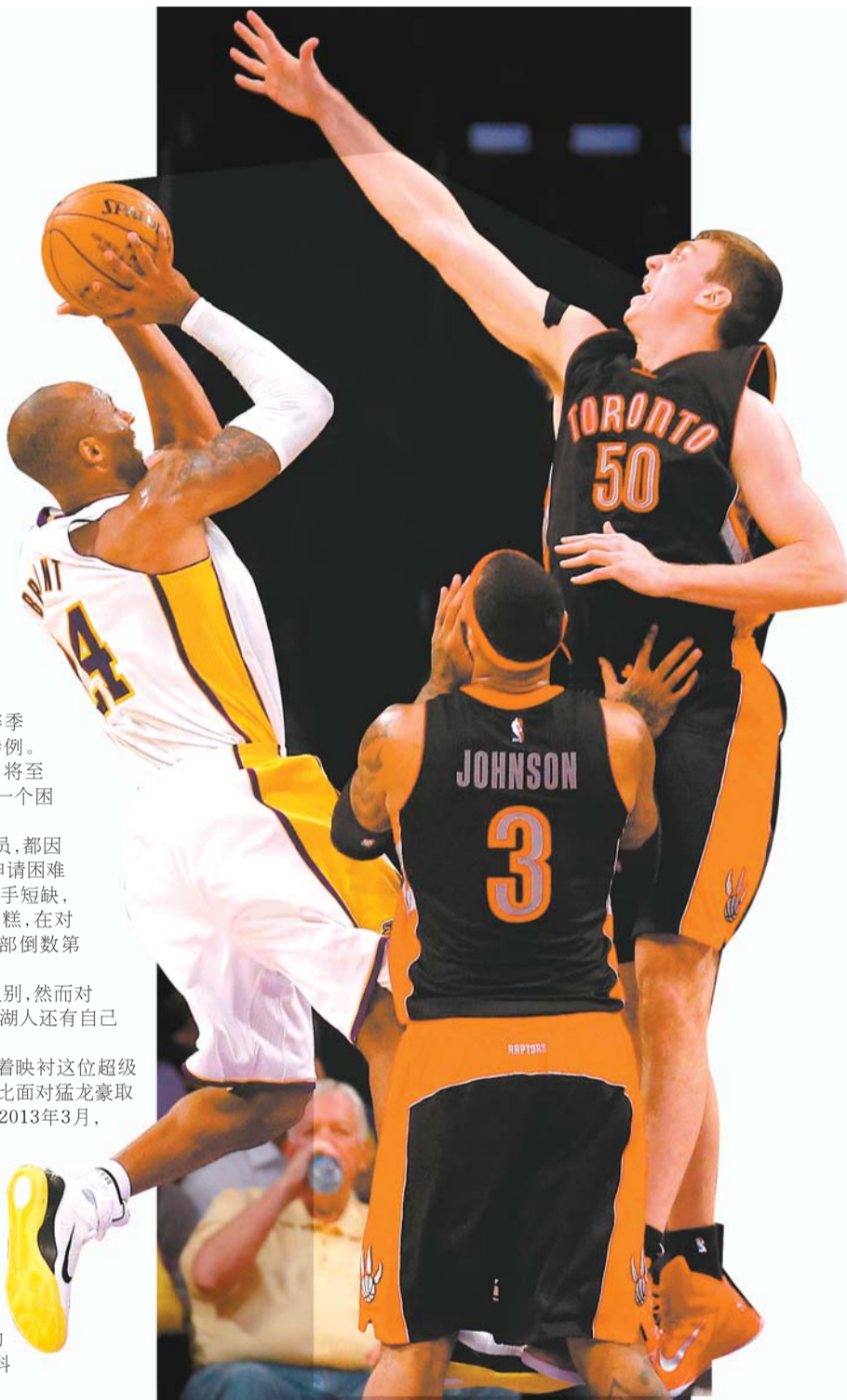
此前,湖人队已经有三名球员因伤赛季报销,球队因此向联盟申请了三个伤病特例。随着球队大前锋凯利最近因为腿筋伤势,将至少缺战五周,湖人不得不再度向联盟申请一个困难特例。

按照NBA规定,当一支球队有四名球员,都因伤无法在很长时间内上场时,才可以申请困难特例,从而让阵容人数上限增加到16人。人手短缺,上场打球的人星光黯淡,湖人的处境很糟糕,在对阵猛龙之前,他们仅仅赢了三场,排名西部倒数第一。

即便如今猛龙同湖人的处境有天壤之别,然而对上这么个宿敌,猛龙还是没逃过宿命,因为湖人还有自己的精神领袖科比。

在科比的职业生涯里,猛龙一直扮演着映衬这位超级巨星的“背景帝”。往远了说,2006年1月,科比面对猛龙豪取81分,几乎全世界的人都知道。往近了说,2013年3月,科比跟腱断裂前,在对阵猛龙的比赛中,科比常规时间最后2分半钟连续命中三分,硬生生将猛龙到嘴的肉夺了回来。

在职业生涯对阵猛龙的比赛里,科比总共有5次轰下40分以上的表现,湖人也以24胜7负的战绩遥遥领先。更令人崩溃的是,不管猛龙是当年的鱼腩部队,还是如今的东部领头羊,不管科比正值壮年,还是日薄西山,他们总是难以找到遏制其发挥的办法。套用时下比较流行的一句话来形容科比,那就是有实力,有时候就是这么任性!



科比本赛季场均能得到26.6分,位列得分榜首位。

英超曼城3:0南安普敦 升至第二 兰帕德又进球了

新华社伦敦11月30日体育专电(记者 王子江) 英超卫冕冠军曼城11月30日在英超第13轮的比赛中,客场以3:0击败本赛季的“黑马”南安普敦,超过对手跃居积分榜第二位,比领头羊切尔西少六分。

曼城全场占据优势,有大把破门机会,第80分钟,兰帕德利用一次防守反击打进一球,他在禁区内接到米尔纳横传大力射门,球径直钻入球门左下角。此时,曼城已经2:0领先。

曼城第88分钟再次扩大战果,阿圭罗带球左路突进,在禁区左侧秒传门前,无人防守的克里希轻松破门,3:0。之后曼城队长孔帕尼受伤下场。

这是南安普敦本赛季第一次在主场遭遇失败,五连胜终止。



姚记扑克大赛 山东赛区决赛举行

本报讯 11月30日,2014中国扑克大赛“姚记扑克”山东赛区决赛在济南举行。经过各赛区选拔出的来自全省各地17支代表队的97名优胜选手分别参加了“升级”和“二打一”两个项目的比赛。经过一天紧张激烈的比赛,陈庆坤、陈涛、余航分别获得“二打一”比赛前三名;薛翠美、姜铭华、刘远景、李华春、吴伟、郭昌明分别获得“升级”比赛前三名。(体文)

滑翔翼飞越泰山 十年来头一遭

本报讯 上周末,济南滑翔伞爱好者丁丁成功以无动力滑翔伞飞越泰山,成为十年来滑翔翼飞越泰山的第一人。他之所以会如此“疯狂”,竟然是因为玩网络游戏而突发奇想。

年近40岁的丁丁已经有十几年的滑翔伞飞行经验。因为看到某款游戏的飞行挑战,玩家雷振勇敢地飞越了黄河,旺旺、卡拉、甜沫三人用滑翔翼从2000米高空飞跃下来,他们的勇气让丁丁备受鼓舞,最终下定决心带着自己的飞行团队与飞行教练一起登上了泰山。

由于当天的天气情况不是很好,从山脚到山顶温差较大,在登山的过程中,起了大雾,能见度不超过20米。

下午2点,雾气渐渐散去,所有飞行条件达到了要求,丁丁在助手的协助下将滑翔伞展开,勇敢地跳出山涧,滑翔伞成功起飞,1200米,1400米,1800米……最终,当滑翔伞稳定在2150米的高空,开始平稳飞行时,所有人都松了一口气。

飞行大约30分钟后,丁丁逐渐降落。他一落地就兴奋地说:“你们无法想象从高空俯视泰山美景的刺激,比电视中航空拍摄的美更具有震撼力!”(讯)

国奥集训名单公布 鲁能七人入选

本报讯 北京时间12月1日,中国足协公布了最新一期的国奥集训名单。本次集训鲁能绿城依旧是入选最

多的俱乐部,各有7人入围;海归方面,徐新并不参加本次集训,只有效力日本J2联赛的高准翼入围。

鲁能泰山队入选的7人分别是:糜昊伦、王彤、吴兴涵、刘彬彬、陈灏、罗森文、韩镕泽。(足协)

跑步给我不一样的人生



我的健身故事

主办:山东体育记协 齐鲁晚报

尹建

我是一名出租车司机,今年41岁。开出租车已经有15个年头了,因为长期开车,2010年查出了腰椎间盘突出症,胃轻度糜烂。虽然看了很多医生,但是都没有完全治好,并且医生说如果还是长时间开车,这些病会越来越厉害。我一度有点绝望了。因为自己只有开车这点技术,如果这都不能干了,将来日子还怎么过呢?

经常会拉上一些喜欢锻炼的客人,有人就告诉我说慢

跑能减轻痛苦。于是我就开始每天早上六点起床,围着小区慢跑。因为自从工作以后,20多年都从来没有锻炼过,一开始腿都抬不起来,更别说跑了。从快走到跑100米、200米、500米……跑着跑着就发现呼吸很困难,喘不过气来,从网上查了查,原来呼吸应该是有节奏的:三步一吸三步一呼。

呼吸调整好了,又发现跑的时间一长,左腿、膝盖老是酸痛酸痛的。又从网上查,原来是姿势有问题,正确是:先脚后跟着地,然后是脚前掌均匀碾过地面。渐渐固定每天跑7公里。两年以后身体不知不觉地好了起来:腰不那么疼了,胃也不难受了。渐渐体会到了跑步的益处——精力比以前充沛了,增强了意志力,心态也变得淡定平和了很多,

就像回到了20年前一样!

每天跑步时,身上不带手机、收音机、mp3之类的装备,让头脑彻底放松下来,可以思考很多平时没时间考虑的事情——吾日三省吾身。让自己在这四五十分钟里真正静下来,同时体味动与静的和谐,悟出了很多道理,也解开了一些心结。

我所在的城市东营,每年都举行黄河口国际马拉松赛,有来自全世界和本地的二三十万跑步爱好者参加。2012年我也报名参加了迷你马拉松——5公里。当天央视直播,直升机进行航拍,现场彩旗招展,鼓乐喧天。运动员分成好多方阵,还有好多扮成动物或者是传说中的人物,简直就是跑步爱好者盛大的狂欢节。2013年我报名参加了半程马

拉松——21公里。因为当天天气太热——34摄氏度,又加上没有经验,开始跑得太快,结果跑到18公里时,我竟然两眼一黑,倒在地上中暑了!当场就被救护车拉走了。事后得知当天有四十多位跑者被送医,有一位潍坊的女孩热衰竭,当场大小便失禁——太艰难、太残酷了!终于领略到了什么是马拉松。

认真准备了一年,今年五月一日我又卷土重来,并且带上了爱人(她们参加的是5公里),全家齐上阵。我终于完赛了,虽然成绩不理想,但重在参与嘛,也体会了一把冲过终点线的激动。跑步不仅给了我一个健康的身体,还让我体会到了人生不一样的快乐。让我的生命永远充满了激情和阳光!