

翻过一年,梦想也更大了 库卡宣言 目标亚冠冠军

本报记者 李志刚

2015年1月4日,鲁能泰山队重新集中,不久之后便将开赴巴西进行集训。近日,鲁能主帅库卡在接受巴西媒体采访时,透露自己与鲁能的合同在2016年年底到期,在此期间的作战目标就是亚冠冠军。

“第一年总是非常困难的。”库卡这样描述自己在鲁能、在山东的第一年生活,他说一切都是新的,自己需要从头学起,而像埃里克森、里皮等人已经在中国呆了一段时间,相对熟悉了中国的的生活,“中国和巴西有很大的不同,在中国,我想要交流会非常困难,不得不带着翻译。有时候我会感觉词不达意,我和交流对象之间存在理解差异。”库卡还提到自己很喜欢钓鱼,但在济南的第一年里,机会很少,也没找到合适的地方,“不过那里的人很好,好客,谦虚,一切都还算顺利。”

2014赛季的最后一场正式比赛,鲁能泰山队凭借麦克斯最后时刻的进球,获得了足协杯的冠军。库卡认为自己的球队在2014年下半年表现得不错,“中超有几支强队,广州恒大是我们最强的竞争对手。很高兴获得了足协杯的冠军,我们得以在2015赛季征战亚冠联赛,这很重要。”

▶库卡的新年心愿是不是有点太振奋了?(资料片) 本报记者 王鸿光 摄

“一开始鲁能有些球员不知道要在比赛中坚守自己的位置,让他们接受起来很困难,但后来他们终于理解了。通过努力,我成功了,给球队注入了我的技战术理念,我的球队已经不比任何一支球队差。”话虽如此,库卡仍不满足,在他看来,目前的鲁能还不能称为他自己的球队,“我不喜欢执教别人的球队,我想要组建冠军之师,夺得亚冠冠军。如果我想得到的东西得到了相应的回应和满足,那么我就会履行完与鲁能的合同。假如我想要的没法得到满足的话,我也会跟俱乐部的高层沟通,可以不履行完这份合同。现在,鲁能高层的确对我理想的引援目标作出了响应。”

库卡想要怎样组建自己的冠军阵容?此前,他已经明确表示希望引进米内罗竞技队的前锋塔尔德利,这就意味着目前鲁能队中的几名南美外援勒夫、蒙蒂略、阿洛伊西奥、乌索当中,至少会有一人离队。库卡说自己与这几名球员的关系都很好,“有人可能要离开这里,但取决于鲁能的高层,我也在期待当中。我的球队换了新的总经理,而我和新的总经理还没有直接沟通,中国俱乐部不像巴西那样有体育经理或者说体育主管来负责具体的足球业务。”



我的健身故事

主办:山东体育记协 齐鲁晚报

边走边唱,身体倍棒

翁琪惠

生性喜静,不太爱好体育运动,但在同事眼里,我人到中年,依然是一个神采奕奕、体态轻盈、很少感冒生病的时尚中人。我想,这一切都应该归功于我喜欢走路吧。

走路是我从上学时就保留下来的习惯,也是我现在最主要的健身方式。走路的益处之一是不需要场地、器械,抬腿即走,简单易行;益处之二是利便减肥,强健骨骼,预防骨质疏松,使身体各个部位得到全面锻炼。但由于单位离家远,工作忙,每日早出晚归,要想抽出专门的时间进行走路锻炼很难保证。没办法,只能见缝插针。比如:上班途中需要倒车,我常常在中转站下车后不再坐车,而是步行至单位。十几分钟的路程,走得浑身微微冒汗,脸色红扑扑的,一上午都神清气爽,工作带动。中午休息,有事没事的都要出去走走,顺便捎些菜啊,牛奶的回来。

平时去我家周围的公园、商店、超市、医院,不管春夏秋冬,都是步行。一边走路,一边感受着路上的人和风景,很是怡然自得。家住千佛山附近,我却经常爬山,因为我发现每次爬过山后,都需要好几天才能恢复体力,以至影响了工作生活。所以,每每只是围着千佛山走。我认为锻炼也要量力而行,以静制动,动静相宜,各方面达到平衡就好。

除了走路,我还喜欢唱歌。洗衣服、收拾家务时,是随心所欲地轻吟浅唱;而吃过晚饭刷碗时,我则会用不算专业的美声唱法声情并茂地唱。报纸上说晚饭后声情并茂地大声歌唱可以燃烧脂肪,加速内分泌,改善血液循环。唱歌不但冲淡了我的忧虑、烦恼,还增大了我的肺活量,让我充满活力,心情舒畅。

这几年,同事们纷纷买车,甚至对车有了很大的依赖。唯有我能走路绝不坐车,我觉得走路既环保又健身,何乐而不为呢?

齐鲁晚报

分类广告 电话: 0531-85196204 85196183 85196234

地址: 济南市经十路16122号山东报业大厦副楼3楼分类广告部

房屋信息

订版电话: (0531) 85196204 85196183 85196234

青岛地矿宾馆院内部分
写字间、会议室、门头房招租

青岛市市南区徐州路79号青岛地矿宾馆占地五亩,建筑9000多㎡,有80个车位的独立停车场(距五四广场2000米),现有5000㎡写字间、会议室、门头房整体招租(原单位办公室),2元/㎡

地址:市南区徐州路79号(青岛地矿宾馆院内)

联系人:李先生 155 8999 9799(青岛)
李先生 181 0531 9997(济南)

经十路奥体中心东临
商业写字楼现房租售

经十路8000号“龙奥金座”5A级高档写字楼现房租售,隆重推出1#楼一至三层商业,每层约2000平方米,总建筑面积6200平方米;写字楼每层约1200平方米,均可任意分割租售。

联系电话: 15168836688 程先生

和谐亿食客美食广场
山东省最大的美食广场
隆重招商

现有10-200平稀缺商铺盛大招商中!总营业面积7280平方米。

招商范围:特色餐饮、小吃、快餐、饮品、零售、美甲。

我们出装修、出设备、出项目,简单到您拎包入驻做老板!

项目 经十路与纬十二交叉路口路东

地址:(和谐广场对面连城国际商厦)
抢铺 13165106923 孙经理
热线: 18560163658 张经理

售 英雄山路独院商住楼

英雄山路166号4000平米商住楼独院整体出售,一、二层商业办公1780㎡,三至七层住宅1700㎡(15套住宅,16间单身宿舍),地下仓库及车库500㎡,可停20辆车,院内可停10辆,证件齐全,价格面议,非诚勿扰

联系人:黄先生 联系电话:13605316535

吉店转让

该酒店位于经七路中段商业临街,汇通大厦北临,黄金地段,设施齐全,装修新颖,交通便利,1100多平方,15个包间。380多个餐位,开店即可盈利!因举家外迁急转。

电话:15688889197 联系人:朱先生

商务办公哪家强
力高国际抵账房

房源紧邻花园路与奥体西路 地段超好 先抢先得!
中建八局有一批力高抵账房源,为尽快拿到现金,原来单价八千左右的房子,现在低到5888元起!低市场价10-15万!

VIP LINE/18865904427

销售中心:力高国际小区8号楼处商铺

出租

商铺、写字间及独栋院落一处(5500平)

82800000 长期有效

解放路临街门头房出租

面积400平方,整租分租均可

电话:15589909770

大明湖南岸餐饮商铺租售

15-1500平米,全临街,送庭院,配天然气,4.9米层高,巨幅门面展示。

租售热线:0531-83199999

<p>厂房仓库</p>	<p>出租钢结构单双层仓储</p>	<p>出租厂房 荷花路东首,600平方 水电齐全 15054178236</p>	<p>房屋商铺</p>	<p>燕子山路北口商铺出租 临街商铺约1000平,适办公,银行等,另写字间出租18615627707</p>	<p>转让济南单位房 经十东路单位房转让3300元每平米,电话13361031567</p>	<p>出租房屋 厂房8000平,门头房3000平,高新区万达广场附近 18653122537王先生</p>
<p>出租 独院一处位于泉胜物流南,厂房3000平方,办公楼400平方13515317568</p>	<p>4000平米 工业南路 联系电话: 15553197392 郭女士</p>	<p>酒店租售</p>	<p>售领秀城漫山香墅 别墅800平,房屋407平,地上2层,超大院子,赠双车位,原始现房,立即交房办证,环境户型绝佳13065022679</p>	<p>出租 车间、厂房、办公楼2300平独栋,55、93、165路终点站东100米,还乡店工业园。电话:15165158437</p>	<p>出租 大观园西门小纬二路门头房 全部一楼600平米。15662756111</p>	<p>15000平大型购物广场招商 生鲜、食品、百货、家电、服装 电话:0538-3235517 15895336999 地址:肥城市国土资源局 对面万联国际销售中心二楼</p>
<p>工业园标准厂房出租 1500、1800、2200、3600、5000平,办公、生活区配套,水电齐全,可分租86666668</p>		<p>转盈利汉堡店 经六路70平精装,因陪读转让。 15553136093, 15305410667</p>	<p>求购 槐荫或市中四室住房一套 15668407070(免中介)</p>	<p>出租太平洋小区 北邻三层独楼。 四百多平。年租八万。 15562688837</p>	<p>求购/求租 历下区花园路洪楼历山路 解放桥 明湖东路附近居室楼房, 电话62308383宋老师</p>	