

二次创业,“逍遥王”小试牛刀

战绩不跳水,大彬岛城创业初见成效



创业对任何人而言都属不易,如今的大彬正描绘着他的蓝图,努力实践着心中的篮球梦。 本报记者 王鸿光 摄

15胜18负,这是迄今为止,巩晓彬执教青岛首个赛季的成绩单。在告别了上赛季三外援的繁荣后,青岛没有出现赛季前一致看衰的战绩跳水,甚至,这个战绩已经创造了双外援时代,青岛队队史最佳战绩。在执教青岛的第一个年头,巩晓彬篮球人生的二次创业开了个好头。

本报记者 刘伟

选外援,眼光独特了

执教高速男篮的最后一个赛季,外援更迭,成为球队战绩不佳的一个重要因素,尤其是在拉杜的选择上,巩晓彬的眼光也受到了外界的质疑。来到青岛的第一个赛季,大彬没有让类似的事情再次发生。

青岛队本赛季能够保证稳定的成绩,同俩外援的出色发挥密不可分,吉布森和威廉姆斯的组合,甚至一度占据了联赛得分王和篮板王的头衔。不过,当初在选择这俩外援的时候,巩晓彬可是冒着风险,顶着质疑的。

吉布森有过CBA效力的经验,并在广厦斩获过得分王,然而也受过重伤,且之前因为养伤已经久疏战阵。至于威廉姆斯,敲定之初对大彬的质疑声更多。来CBA之前,年轻的威廉姆斯尚未有过职业联赛的经验,最耀眼的光环,只是一个NBA夏季联赛篮板王头衔。这位身高只有两米出头的生瓜蛋子,不能在CBA立足,当初是萦绕在很多球迷心头的疑问。尽管外界对于威廉姆斯的质疑重重,但大彬力排众议:以威廉姆斯的能力,对付CBA联赛足够了。

用人不疑疑人不用,事实证明,巩晓彬的外援选择,确实眼光

独到,其知人善任最终得到了回报。

对球员,鼓励更多了

山东男篮执教时期,巩晓彬给人最深刻的印象,除了场上的霸气,还有对待弟子的严厉作风,整个山东男篮没挨过训的球员,恐怕没有几个。在很多人眼里,这是一个不容易打交道,不好接触的人。不过,岛城“二次创业”,人们发现,“逍遥王”变随和了,鼓励也变多了。

“我们在联赛中有一拼,名次可能不会那么靠前,但绝不会像原先成绩那么差”。赛季前,在外界一片看衰的质疑声中,大彬首先给自己的队员加油打气。为了消除“巨星主帅”给队员带来的压力,他主动同队员们进行沟通,“山东队很多小孩是我一手带起来的,教练其实和父母一样,都是要和孩子多沟通,无论碰到什么问题都要讲出来,沟通多了,敬畏感也就慢慢少了。”

联赛期间,输球之后的大彬,对球员不再一味指责,而是给大伙卸包袱,“千万不要给自己施加太多的压力,别想每一个对手都去拿下。我们要清楚地认识到自身的实力,以我们球队整体实力看,能取得现在的战绩,已经很不容易了。”

如今的巩晓彬坦言,自己更多在鼓励弟子们享受篮球,正如他自

己所言,随着年龄与阅历的增长,对篮球的理解变了。

要造血,布局更远了

来到青岛,对巩晓彬而言不只是一家执教俱乐部,在这里,他还有更重要的任务:打造青岛篮球自主造血功能,实现俱乐部的长远发展。

与在山东单纯执教不同,在青岛,大彬不仅是球队主教练,还是俱乐部总经理。除了要在CBA打出成绩,还得想着完善球队造血功能,实现可持续发展。尽管上任时间不长,大彬已经有了不少举措。在巩晓彬的协调下,青岛青年队年轻队员的工资待遇大幅提高,为二线队面向全国招生提供了资本。“我还请了一位塞尔维亚的高水平教练来作为二线队主教练,下一步要做好二队的训练和招生工作”。

为改善基层教练薄弱的问题,大彬还利用自己省篮管中心副主任的身份,给体育局打了一份申请。“希望以后省内基层教练向青岛输送年轻队员同样算是输送,与向山东队输送是同样待遇,这样我们也能挑选一些好苗子,不仅能调动基层教练的积极性,也会让我们的梯队逐渐丰满起来。”

在大彬的蓝图里,青岛篮球是一盘大棋,本赛季是自己改造计划当中迈出的一小步。未来,“逍遥王”的转型值得我们期待。



常吃新疆枣 冬补少不了

现开通电话订购业务 可货到付款 限济南市区内

冬天正是人体最容易受到寒气伤害的时候。是人最虚弱的时候。在这个时节继续进补非常必要。大枣作为一种非常好的温补品,在冬季尤其受到营养专家推荐,一些懂得养生的人也在这个时节继续进补红枣,有助于身体缓慢适应天气。本周,码帮新到的正宗新疆若羌灰枣与和田玉枣,首批货源不多,赶快来抢购吧!

王迁

中医中药理论认为,红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用,是脾胃虚弱、气血不足、倦怠乏力、失眠多梦等患者良好的保健营养品。要问哪里产的红枣好,那毫无疑问会想到新疆。新疆有着得天独厚的枣子生长条件,红枣在新疆被称为“黄金寿枣”。

个头小甜度高的若羌灰枣

若羌位于塔克拉玛干沙漠东南边缘,全县以沙漠和戈壁为主。冬季严寒,夏季酷热,风沙大,降水少,日夜温差非常大。有着一年长达210天的无霜期,独特的生长环境让灰枣肉质厚实,且富含多种维生素和矿物质元素,具有补血,养颜的功效,更是被誉为“天然维生素丸”。

灰枣在树上自然挂干后采摘,表皮薄,易皱,形状呈梭形,虽然个头不大,但其含糖量是疆内红枣中最高。但近年来市面所售的若羌灰枣都不一定是原生的若羌枣。因为十几年前,若羌的原生枣数量日益减少,因此枣农便从河南新郑引进了当地的灰枣进行种植,结果由于新疆日照时间长,早晚温差大,产出的红枣品质比原产地要好许多。但不论是原生枣还是引进的灰枣,若羌灰枣的品质和滋补功效都很不错,因此价格也比较高。

虽然灰枣个头小,长相不好看,但你千万别以貌取“枣”,灰枣在枣子中可称得上“甜蜜蜜”。因为灰枣糖分高,往往表面会析出一层糖,加上所处的地区风沙大,表皮上就形成了一层灰。拿一颗灰枣细细品尝会有种泉水的清甜,肉紧核小,肉质细腻,果肉也极富弹性,吃剩下的枣核扁长细小,若当作

休闲零食食用的话,是一种不错的选择。

个大营养好的和田玉枣

和田地处新疆南部,干旱少雨,光照时间长,昼夜温差大,这里拥有最适合红枣生长的无污染碱性沙化土壤,充沛的光热资源和富含矿物质。和田玉枣的特点是,个大,皮薄,核小,肉厚,颜色好,干而不皱,维生素C含量高,碳水化合物含量比各种蔬菜和其他水果都高,是很好的食补品。

和田玉枣的营养和保健价值极高。它含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素等。营养丰富。维生素C含量在水果中名列前茅,每百克含量达0.1-0.6克,比苹果、桃子等高100倍左右,维生素P的含量也是百果之冠。自古以来人们就把红枣视为极佳的滋补品,不但是美味果品,还是滋补良药,有强筋壮骨、补血行气、滋养润颜之功效。

精选新疆红枣 又便宜又放心

齐鲁晚报·码帮将真正的新疆红枣以厂家价格回馈消费者。在码帮商城,五种精选大枣:新疆戈壁玉-灰枣一级,新疆戈壁玉-灰枣二级,戈壁玉枣三星,戈壁玉枣四星,戈壁玉枣五星将与广大消费者见面。相比于市场上种类繁多质量参差不齐的新疆大枣,码帮与新疆当地供销社、厂家合作,精选出质量最优的两种五个等级的新疆枣,将出厂的大枣以成本价回馈晚报读者。因为成本价销售,厂家供货量有限,所有枣类商品本着先到先得的原则,让利广大市民,让广大消费者真正放心地购买到纯正的新疆大枣。



相关知识:

如何挑选好的红枣?

现在市场上用未成熟的枣,加以色素和糖精浸泡,充当优质大枣的也屡见不鲜。如何来挑选真正的优质新疆和田玉枣呢?

- 1、看干湿:干枣是在树上长到9成干,然后用杆子打下来,放三年不坏,因为够干!用手摸湿湿的感觉,果肉软,表面不光亮,很多皱纹,干枣有少量皱纹,摸起来很干。
- 2、看外观:优质新疆枣,饱满均匀,短壮圆整,顶部带方,表面皱纹细浅,皮色是紫红色,颜色沉一点,就像是酒红那样,而非化学色素浸泡出来的那种鲜红。
- 3、品味:和田枣剖开后,肉色淡黄,细实,没有丝条相连,入口甜糯。而肉色深黄,核大,有丝条相粘连,口感粗糙,甜味不足或带酸涩味的品质次。

码帮商城热销新疆枣推荐

名称	市场价	码帮价
新疆戈壁玉-灰枣一级 500g	48元	29.9元
新疆戈壁玉-灰枣二级 500g	45元	25元
新疆戈壁玉-灰枣三级 500g	26元	19.9元
戈壁玉枣三星(一钻) 500g	30元	22元
戈壁玉枣四星(二钻) 500g	48元	25元
戈壁玉枣五星(三钻) 500g	50元	36元
戈壁玉枣六星(四钻) 500g	66元	39元

购买方式

在线购买: 码帮商城 <http://mabangqib.com.cn>

现场购买:码帮会员中心(每周六9:00-17:00 经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼,如走楼梯请到4楼)(乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车向东40米)

电话订购:0531-85196186 85196828

齐鲁晚报码帮商城QQ群:159537027 343348973