

2014—2015赛季CBA总冠军昨决出 翟晓川三分雨落 北京队三度夺冠

据新华社电 当卫冕路上的北京男篮呼唤城市英雄的时候,翟晓川站了出来。这位夺得27分的小前锋带领球队用“三分雨”,浇灭了辽宁男篮冲击总冠军的梦想。106:98拿下总决赛第六场后,北京队以4:2的总比分卫冕成功,四年内三夺CBA总冠军。

当人们都已习惯了马布里和哈德森掌控总决赛时,边缘国手翟晓川成为总决赛第六场的关键先生。出场32分7秒的他不仅得到全场最高的27分,而且三分球9投5中,两分球6投6中,尤其是第四节,他用稳定的命中率一次次浇灭了辽宁队的反扑之火。攻守兼备的他还抢下了6个篮板球。

打疯了翟晓川说:“感谢所有人对我的信任,是他们的信任让我有了信心。当我状态不好的时候,大家一直在鼓励我。今天,马布里、孙悦也都在为我创造进攻的机会。”

当然,掌控北京队大势的还是38岁的马布里,获得总决赛MVP的马布里得到24分、5个篮板,同时送出7次助攻。

对于老马的表现,北京队主帅闵鹿蕾满是赞誉,他说:“马布里的荣誉实至名归,他的作用不可替代。

希望38岁的老马继续神勇。”

此外,莫里斯得到19分、7个篮板,李根在第一节就拿下了10分,他们都出色地发挥了角色球员的作用。北京队的三分球尤其出色,全场30投14中,命中率超过46.7%。

带领球队第三次获得总冠军的闵鹿蕾感慨颇多,他说:“今年是最困难的一个赛季,赛事改革后,我们遇到了很多困难,从常规赛到季后赛,再到最后的总决赛,一直都很困难,但感谢这帮孩子。”

辽宁队灵魂哈德森未能正常发挥是球队输掉第六场的主要原因。虽然他27分、9个篮板、7次助攻的数据尚可,但他两分球只有9投3中,不仅命中率较低,而且只有9次出手,显示他的状态不佳。

领军人物发挥不佳,让其他球员的努力都化为乌有。贺天举的21分、郭艾伦的15分、韩德君的12分本都是不错的表现,但他们都没有成为决定比赛胜负的关键人物。

时隔七年再次闯进总决赛,却再次饮恨而归,辽宁队上下都很伤心。赛后,从主教练郭士强到所有队员,都一言不发地走上了大巴。

全民健身大讲堂全年内容排定 首堂课梁祝公园玩风筝



孩子们在讲堂上制作风筝。

本报讯(记者 戴斌/文 胡龙召/摄) 昨天,我市全民健身大讲堂举行2015年第一次活动,60余名市民在梁祝公园听风筝协会老师讲授风筝放飞技巧、安全事项,并在风筝上涂彩绘面后前往草坪上试飞。

全民健身大讲堂是市体育局推出的一项免费公益活动,与前几年相比,今年的活动安排更丰富,从本月起,将有30余个讲座和体验活动先后举行,每月都有项目,一直延续到年底,内容包括健身气功、科技体育、瑜伽、羽毛球、乒乓球、游泳救生、纸飞机、体育舞蹈、户外登山、少儿足球、气排球等项目的理论和实践课。

85岁的王福宝放风筝已经多年,他不仅白天放,晚上也放带着彩灯的风筝。王福宝年轻时曾是举重和游泳运动员,他昨天告诉记者:“现在举重举不动了,放风筝还是可以的。平时需要多动动,放风筝既有乐趣又是锻炼。”不过市风筝协会秘书长李一新昨天讲课谈到老年人放风筝时也强调:“千万不要有比风头的心思,尤其是患有高血压的朋友。以前我们参加比赛时就看到过意外,一名老年选手好不容易把一个大风筝放上去,一激动就栽倒了……”

昨天讲堂上也来了不少家庭组合。施佳浩是古林镇中心小学603班学生,他可以在无风的情况下放飞风筝,在室内体育馆也能进行表演。而陪儿子玩了3年风筝的父亲也收获不小,去年参加市民健身月月赛时得了第七名。对此,李一新表示:“孩子们放风筝,的确需要有家长或老师陪同,不然有不少风险,比如线就很容易割伤孩子。”

体能康复训练师为跑友示范专业动作 “跑马”前后做科学拉伸很重要



□记者 顾嘉懿/文 胡龙召/摄

距离4月25日的2015宁波山地马拉松赛还剩一个月时间,截至昨晚,3500个参赛名额已全部报满,选手们正在积极为参赛作准备。昨天下午,由江北区政府主办的马拉松公益训练营举行了第二堂课——《跑步运动损伤的自我训练方法及拉伸》,在宁波二中田径场,来自陈方灿体能康复工作室的训练师韩学良教给跑友许多实用的拉伸动作,并且强调了“跑马”前后做科学拉伸的重要性。

▲体能康复训练师韩学良指导跑友做科学拉伸。

拉伸不当容易造成运动损伤

许多刚开始跑步的人不重视热身,以为跑步就是一件凭体力和毅力的事。其实,跑步道行深的人都知道,赛前赛后做好恰如其分的拉伸对健康跑步、提升速度很重要。

“不拉伸很容易造成韧带、肌肉僵硬,肌肉粘滞性加强。这样会影响肌肉弹性,以及动作的协调性和反应速度,造成过早的疲劳,以至于影响跑步的速度和成绩。”常服务于国家运动队的训练师韩学良强调了拉伸的重要性,“最关键的是,不好好拉伸会增加运动损伤的几率,容易在跑步中造成拉伤,甚至多次拉伤。”

此外,在拉伸过程中,还要注意动作的正确性,最好在专人指导下进行。“以前也碰到过有人随意瞎玩,以至于把自己拉伤的情况。”在本次宁波山地马拉松比赛前、比赛后,体能康复工作室会派专门的教练在现场带领大家做拉伸动作,希望跑友们不要忽视这一环节。

跑前和跑后拉伸要点不同

韩学良也分析了跑前和跑后拉伸的不同要点。跑前拉伸要求三个字:短、平、快。时间要短,要拉得精确,拉得到位。“赛前拉伸的目的主要是唤醒肌肉,让它有个提前的强度适应。不能时间太长,否则会造成肌肉速度和爆发力下降。而赛后拉伸,则建议大家花多一些时间,对身体机能和肌肉的恢复有很大好处。比方说,赛前拉伸,每个动作最好控制在

15秒左右,而赛后可以控制在30秒以上,把身体肌肉损伤点拉扯开,这样对第二天的恢复有帮助。”

授人以鱼不如授人以渔。去年的山地马拉松赛后,陈方灿工作室提供的恢复保障以被动拉伸为主,即有专人帮结束跑步的朋友做拉伸动作。“今年想教大家以主动拉伸为主,会有一些专业人员带领跑完的朋友做拉伸。这样可以让大家形成一个习惯,对长期防伤有好处”。

找到适合自己的拉伸方法

在昨天的训练实操课上,韩学良至少教大家几十种肌肉拉伸的方法,并且细致地说明了每个动作适宜拉伸的肌肉部位。拉伸,不单是预防,也可以有针对性疗伤。“不要求大家记住每一个动作,重要的是找到适合自己的拉伸方法,对症下药。”

跑龄一年的任慧今年31岁,他习惯每天跑前快走1公里,“让肌肉活动开”,跑后在家里的瑜伽垫上试着做拉伸,“在视频网站上学来的,一边看,一边练”。他自己的经验是,“跑步一定要做拉伸,否则肌肉很容易酸疼。还有句话叫‘动作有,力气没,等于白练’。自己动作不到位,瞎弄,就起不到效果”,昨天的课程让他收获很大。

“大家想把山地跑好,首先身体协调性要好,身体反应灵敏度要加强。其次,脚踝的力量和脚踝的灵活性要增强,一个动作崴脚了,接下来的动作要如何调整,都需要适应。”韩学良最后针对山地跑的特殊情况,建议大家“平时可以多练跳绳,交叉跳、单腿跳、左右跳,会有一些帮助”。

50KM越野赛在龙观举行

本报讯(记者 边城雨 通讯员 黄莹艳) 昨天,一场充满激情与超越的江南50KM越野赛在鄞州区龙观乡举行,共有60多位选手参赛。

江南50KM越野赛为江南100系列赛之一,通过超长距离户外越野跑来挑战人类体能与精神极限。赛事全程50KM,设50KM和32KM两个组别,累计爬升约3600米。赛事起终于上古山,赛道上有古迹、古道、古村、茶园、峡谷、竹海,尽显江南如画风光及历史底蕴。

比赛结果为:32KM男子冠军被张荣以4小时50分50秒夺得,32KM女子冠军被李瑶以5小时54分52秒夺得,50KM男子冠军被王晓林以6小时55分22秒夺得。

甬城四位棋类高手获表彰

本报讯(记者 戴斌) 昨天,市围棋协会和市象棋协会同时发出表彰通报,奖励了各自项目上去年创下佳绩的宁波棋手:前者奖励了去年在“晚报杯”全国业余围棋锦标赛上夺冠的伊凌涛和在全国围棋段位赛上冲段成功的女将袁亭昱,目前他们已成为职业初段棋手;后者奖励了励娴、王铿两位女子象棋大师,她俩分别在全国和世界比赛中获得佳绩。

作为普及程度最高的两个智力运动项目,近年来我市围棋、象棋领域都有不少青年才俊冒尖,在各类大赛中屡获佳绩。