

山东男篮主教练巩晓彬醉驾



4月27日,又一位国内体坛人士爆出酒驾丑闻,这一次事件的主角,是山东男篮主教练巩晓彬。

据悉,巩晓彬近日在济南奥体中心附近酒后驾车被抓,经检查其血液酒精含量达到了120毫克/100毫升,属于醉酒驾驶。巩晓彬也因此被警方采取强制措施。

随后,据《齐鲁晚报》报道,巩晓彬也发布了道歉信:“对不起,我的确是违反了交通法规,在此诚恳地向大家道歉。对因我个人行为给各位造成的困扰,深感抱歉。从今以后,我愿意接受大家的监督,更愿意去监督身边的每一个人。希望大家能吸取我的教训,严格遵守交通法规。”

在本赛季CBA联赛,巩晓彬刚刚带领山东男篮拿到第四名的好成绩。季后赛中,山东男篮连续击败了广州男篮和新疆男篮,半决赛不敌广东男篮。

然而刚刚结束赛季可以稍作休息的巩晓彬,此刻却陷入丑闻,其在山东男篮的帅位也很可能受到影响。

更加尴尬的是,巩晓彬当下不

光是山东男篮的主帅,他还在去年6月刚刚当选山东省篮球协会的会长,此番醉驾被抓,可能对其工作也造成负面影响。

根据国家法律法规,每百毫升血液酒精含量大于等于20毫克就算饮酒驾驶,大于等于80毫克即为醉酒驾驶,后者将面临行政和刑事的双重处罚。如果被认定构成危险驾驶罪,将会被判处1~6个月拘役并处罚金。

对于巩晓彬来说,这次事件恐怕会让其职业生涯遭受重创。而此前,中国体坛已经多次有运动员或教练员曝出酒驾丑闻。

事实上,就在不久前的4月24日,西安交警官方微博就发布了一段酒驾男子疯狂倒车,撞树弃车逃逸,最后被警方抓获的视频。这名男子就是国家一级篮球运动员,曾参加过篮球综艺节目录制的西安球手李峙锦。

经查,李峙锦每100毫升血液内酒精含量为52.9毫克,为酒后驾车,被罚暂扣驾驶证6个月计12分,罚款1000元,随后李峙锦也发布了道歉视频。

而除了篮坛之外,足球圈也同样是酒驾的“重灾区”。

2019年9月,前天津天津门将,目前效力于深圳足球俱乐部的球员张鹭就因为醉驾被捕,彼时其血液酒精含量高达253.3毫克/100毫升。后来张鹭被判处4个月拘役,中国足协也作出了处罚,取消张鹭征调入国家队资格12个月,取消张鹭参加中国足协举办的比赛资格12个月。

而在2017年,前天津天津球员,目前效力于广州队的张修维也曾醉驾被捕,血液酒精含量达189.3毫克/100毫升。最终他被判处拘役3个月,缓刑3个月,并处罚金人民币8000元。同时他也被俱乐部和中国足协停赛。

除此之外,如前北京国安球员南方、前国脚崔鹏、前恒大球员杨一虎等运动员,也都曾出现过酒驾的丑闻。

此番巩晓彬被捕,让国内体坛的酒驾丑闻又多了一桩。只希望在这些前车之鉴面前,教练员和球员能够引以为戒。

据澎湃新闻

六个简单动作 小腿告别伤病

跑步是一项全身运动,但相比于其他部位,小腿的重要性不亚于核心肌群。

用金牌跑步教练杰夫·盖洛威的话说,不管是加速冲上陡坡还是减速平稳下坡,小腿的腓肠肌和比目鱼肌都同时发挥着“油门”和“刹车”的作用。

因此,一场跑步训练或者马拉松比赛下来,小腿的疲劳程度最高,受伤的风险也最大。

近日,美国跑步杂志《Runner's World》就邀请了资深跑步教练,打造了一套由6个简单动作组成,增强小腿力量并且可以预防小腿受伤的训练菜单。

三个动作 增强小腿力量

动作一:踮脚农夫行走

训练方式:手握一对沉重的哑铃笔直放在身体两侧,如果条件允许,选择能够承受的最重的哑铃。然后,踮起脚趾向前走60秒。必须注意的是,行走过程中,要保持踮脚的高度。如果在向前走60秒之后,感觉还可以继续坚持更久,则可以考虑增加哑铃的重量。

训练频次:一天3组,每组坚持60秒。

动作二:增强式抬脚

训练方式:站在台阶上或者一块重量足够的砖块上,脚后跟在台阶或砖的边缘之外。开始前,可以扶着栏杆或者墙壁以保持平衡。

踮起脚尖,收缩小腿肌肉,让小腿进行向心性收缩,然后用10秒钟左右的时间缓缓地让脚后跟下落,一直落到台阶或者砖块的边缘下方,让小腿进行强化离心收缩。然后再次踮起脚尖,重复这个过程。

训练频次:一天3组,每组15次。

动作三:增强式深蹲跳

训练方式:开始前身体直立,双脚分开比肩稍宽,脚趾略微朝外,双手紧扣放在胸前。随后,臀部发力,膝盖弯曲并尽可能下蹲到最大程度,同时保持胸部挺直。

当恢复到站立状态时,尽可能向上跳远至最高点,然后轻柔落地。跳跃时保持良好的身体姿势,控制好动作,尽量保持每次都轻柔地落地。

训练频次:一天3组,一组15次。

三个动作 预防小腿伤病

动作一:下犬式

训练方式:开始前双手撑地,放于胸部下方,双膝跪地,处于臀部下方,保持跪姿。

训练开始时,双腿向后,让身体形成直臂平板支撑的姿势。然后向后和向上提臀,使身体与地面构成一个三角形。在做出这个姿势的过程中,脊柱尽可能保持伸直,感觉坐骨被提向天花板,而胸部则尽量靠向大腿。但是必须注意的是,身体的重量不要过多施加在双臂和手掌之上。

然后,弯曲右膝,让左脚脚跟接地,感觉到左边小腿的拉伸。保持这个姿势10秒钟之后,换另一条小腿拉伸。

训练频次:每天训练3组,跑前或者跑后都可以。

动作二:直腿伸展

训练方式:面对墙壁,两臂伸直,双手平放在墙面上。左腿向前伸出,膝盖弯曲,整个脚掌接触地面,然后将右腿伸直向后伸展,脚跟必须接触地面。右腿伸直,身体向墙壁倾斜,直到感觉右小腿在伸展为止。保持这样的姿势30秒后,换一边腿。

训练频次:一共三组,每组重复两遍。最好每天都要进行直腿伸展,如果感到小腿肌肉紧张,一天可以进行三次。

动作三:泡沫轴放松小腿

训练方式:坐在地板上,左脚踝下放一个泡沫轴。右脚放在地板上,或将右腿交叉搁在左腿上以增加训练难度。将双手平放在地板上作为支撑,并保持背部自然弯曲。

向前滚动身体,直到泡沫轴到膝盖后,接着从膝盖到脚踝来回缓慢地滚动15次。再换右腿进行重复的动作。

训练频次:每天做3组,每组左右腿交替一次。如果感到困难且疼痛,可以将双腿同时放在泡沫轴上滚动,以降低难度。

马作宇

斯诺克世锦赛 颜丙涛止步16强

新华社伦敦4月26日电(记者张薇)中国新星颜丙涛26日以7比13不敌2005年世锦赛冠军墨菲,止步本次斯诺克世锦赛16强。

近两个赛季不断实现突破的颜丙涛今年年初力夺大师赛冠军,本次以10号种子身份出战世锦赛正赛。他首轮10比6击败古尔德,是5名中国球手中闯过首关的唯一一人。

八分之一决赛遭遇拥有9个排

名赛桂冠的墨菲,21岁的颜丙涛一直比分落后,前两节过后以6比10处于被动。26日的最后一节较量开始后,颜丙涛也未展现出“反弹”迹象,被墨菲连胜两局拿下“赛点”。

中国小将接下来以单杆71分的表现追回一局,但也只不过是稍微延缓了对手前进的脚步。38岁的墨菲最终13比7拿下,将与世界第一特鲁姆普争夺四强席位。

“我为(和特鲁姆普)比赛感到十分兴奋。”墨菲赛后说,“如果你想赢得这样的大赛,那么或早或晚总会碰到高手需要你去战胜。”

首轮险胜中国名将丁俊晖的宾汉姆继续前进,将与淘汰了卫冕冠军奥沙利文的麦克吉尔进行八强对决。塞尔比第九次打进世锦赛八强,接下来将与同样拥有世锦赛三冠的威廉姆斯过招。澳大利亚名将罗伯逊将对阵威尔逊。

中国女排“闭环”管理备战奥运测试赛

新华社北京4月27日电(记者王镜宇)中国女排随队官员27日接受采访时表示,中国女排正在日本东京按照“闭环”管理的要求备战与日本女排的东京奥运会测试赛。

这位官员告诉记者,中国女排是25日下午5时左右飞抵东京的。由于在机场等待下机、核酸检测的时间比较长,当晚10时30分许到达酒店。

鉴于目前东京的防疫形势,赛事主办方为中国队采取了严密的防疫措施。在所入住的酒店,中国女排单独住在一个楼层,外人不得进入。在其他楼层,还有部分其他客人。

中国队的人员每天需要按照事先确定的行程活动,一日三餐和训练的时间都要提前安排好。在约定的时间,会有专人负责为中国队开电梯,那段时间有一部电梯专门由中国队使用。除了用餐、训练等集

体行动之外,中国队的人员不能离开所在楼层,也不能接受客人的来访。组委会特意提醒中国队,不能接待访客。万一有外人混上了中国队居住的楼层,测试赛将面临被取消的风险。

这次测试赛最早计划有男、女各4支队伍参加。由于目前的疫情形势,改成了男、女各两支队伍,中国女排和中国男排将分别迎战日本女排和日本男排。稍晚抵达的中国男排与中国女排同住一个酒店,但被安排在不同的楼层。根据相关要求,两支中国队之间也不能相互“串”。在测试赛开始之前,日本男、女排也将入住这个酒店。

在用餐方面,组委会为中国女排安排了单独使用的餐厅,在这里提供自助餐。据中国女排随队官员介绍,中国女排和中国男排的餐厅也是分开的。

抵达日本之后,中国女排已经在主教练郎平的率领下开始了正常训练,26日和27日的场地训练都在训练馆进行。26日,除了场地训练之外,中国队还在所在酒店的健身房进行了身体训练。在中国队约定的时间,主办方安排健身房由中国队单独使用,此前对器材进行了消杀处理。

中国女排随队官员告诉记者,中国队现在接触不到外人,全队的生活和训练都在有序进行。除了抵达机场时接受了核酸检测之外,每天早上早餐之前中国队都要接受快速的核酸检测。拿到阴性结果之后,队伍再集体下楼用餐。

4月29日和5月1日,中国女排将和日本女排在东京奥运会排球比赛场馆有明竞技场进行两场比赛,前一场是闭门比赛,而后一场是有电视转播的正式测试赛。