

CBA风云

88：80胜佛山队 山东男篮带着胜利回家



山东队稳定出手

□ 本报记者 王建

11月24日，山东男篮客场佛山队，如若不胜，广东之行将遭遇三连败。前三节，双方打得异常胶着，关键时刻，幸运女神眷顾了山东队，佛山队主力中锋兰多夫受伤下场，山东队趁机拉开比分，88：80赢下比赛，带着一场胜利踏上了归程。

“白魔兽”失魔性

打佛山队，山东队一向比较有信心，此前6战取得了全胜战绩。这一次，山东队却没有必胜的把握，球队的内线短板早已暴露无遗，有“白魔兽”之称的佛山队强力中锋兰多夫不会视而不见。山东队加了十二分的小心，没想到“白魔兽”竟魔性全无。上一轮，佛山队客场吉林队，飞机因天气原因在天津降落，球队又坐了16个小时的火车才抵达长春。舟车劳顿和东北寒冷的天气让“白魔兽”打起了盹儿，只得到6分8篮板，创造了征战CBA以来的新低。回到温暖的佛山，“白魔兽”并没有完全苏醒。首节比赛，在山东队曹振华和陶汉林的轮番防守下，兰多夫只有2分入账。佛山队本赛季能取得历史最佳开局，靠得可不只是“白魔兽”，本土球员多点开花

才是关键。令佛山队脱胎换骨的是73岁的老师蒋兴权，他的铁腕治军和魔鬼训练激发了年轻人的活力。有兰多夫在内线牵制防守，曾令旭、朱旭航等本土球员轮番发炮，佛山队领先结束上半场。兰多夫手感不佳，运气似乎也不好。第三节，兰多夫的鼻子被打破，不得不下场治疗，没想到上场不久后，他的眼睛又被来球击中。这一切兰多夫都挺了过来，可噩运并没有结束。第四节一开始，兰多夫在拼抢中胳膊受伤，痛苦倒地，只能离场，他本场比赛的数据也定格在了12分8篮板。

本土球员要学会“雪中送炭”

佛山队少了主心骨，山东队趁机打出了一波得分高潮，最终奠定了胜局。杰特依旧神勇，得到全场最高的31分。一直受到质疑的哈维也表现不俗，得到11分和18个篮板。山东队的本土球员共有三人得分上双，曹振华、李敬宇、睢冉都拿下了11分。从数据上看，本土球员的表现还说得过去，但他们的大部分分数都是在兰多夫下场后得到的，在双方较劲的前三节，本土球员的表现不尽如人意。上赛季，山东队有三外援坐镇，本土球员打得顺风水。本赛季，没了三外援帮忙，本土球员还不习惯打“逆风球”，很多时候杰特肩负起带领球队前进的重任，他不上场或者不进攻时，山东队就容易陷入得分荒。原本，丁彦雨航和李敬宇是杰特最得力的帮手。可小丁本赛季第一场比赛就受伤，至今尚未伤愈。带伤出战的李敬宇上一场比赛手感就冰冷，本场比赛依然没有多少起色，过去百发百中的“小李飞刀”直到比赛结束前两分钟才投中第一个三分球。作为杰特替补的许家晗更是让人不放心，他的致命失误让山东队惜败给东莞队。本场比赛许家晗又多次出现低级失误，险些葬送了大好局面。若不是兰多夫受伤下场，以山东队本土球员如此的表现，本场比赛的胜负难料。山东队要想走得更远，本土球员不仅要锦上添花，更要雪中送炭。

●在2013赛季中超联赛年度颁奖典礼上，孔卡的儿子小本杰明亲吻奖杯。 □CFP 报道



体育运动探秘

一个运动员每天要吃多少种食物 营养补充剂精确到克

□ 本报记者 王建

在十二运会上，山东获得了65枚金牌，这些金牌里除了运动员、教练员辛苦的汗水外，还有很高的科技含金量。从不到1秒时间里找问题 皮艇运动员周玉波在十二运会上勇夺两枚金牌，很少有人知道那时他刚刚从严重的腰伤中恢复不久。开赛前两个月，周玉波不小心扭伤了腰，连床都下不了。他若不能及时伤愈，四年的辛苦就将付之东流。省体育科研中心派出体能康复训练团体，对周玉波进行了一周的诊断治疗，并留下一名专家帮助他康复。只用了短短20天时间，周玉波就恢复了正常训练。皮划艇虽是体能项目，技术含量其实一点也不低，怎么划桨有着“大学问”。过去，时常会有

这样的场面，运动员拼命划桨，可艇就是跑不快。“都知道有问题，但一桨拉桨的时间只有不到1秒钟，有些细节仅靠经验和感觉根本把握不到。”为皮划艇艇队提供科技服务的蔡成法博士说。为了解决一桨效果问题，蔡成法与省体育科研中心的力学团队进行了四次桨力曲线测试。“比如，测试发现，有的双桨选手左右手力量不平衡，这就容易偏航。”在蔡成法等人的“火眼金睛”下，这些问题无所遁形。查明了病因方能对症下药，经过针对性训练，皮划艇艇队的一桨效果显著改善，成绩也有了大幅提高。照顾运动员饮食起居的“保姆”除了训练监控和技术分析外，体育科研人员还要无微不至地照顾运动员的饮食起居，“我要像保姆一样把事情做好才行。”蔡成法说。兵马未动，粮草先行。运动员训练比赛时，吃饭是头等大事。体育科研人员首先要确保运动员

吃得安全，“为了防止运动员误食瘦肉精，我们都是从正规肉食品企业买肉，并要求他们提供检测报告，或者提供样品我们自己检测，符合要求的才会签订供货协议，还要不定期地抽检。”据蔡成法介绍，皮划艇艇队里有伙食委员会。在委员会中，蔡成法发挥着关键作用，运动员吃什么、怎么吃、吃多少他都要给出意见。蔡成法说，运动员饮食讲究多样化和精确化。训练强度大时，一个运动员每天要吃接近二十种食物。食物种类要尽可能多，但营养摄入量不能超过多，比如脂肪，“为了控制脂肪摄入量，运动员的肉食以鱼肉、牛肉、鸡肉为主，炒菜的用油量也要控制。”除了饮食外，运动员还要使用蛋白质粉、维生素等营养补充剂。“这些东西更要严格定量，一般精确到克，微量元素等则要精确到毫克、微克。”十二运周期，省体育科研中心选派蔡成法等43名体育科研人员到运动队提供重点科技保障，覆盖了全部训练单位。这些下队的体育科研人员是清一色的硕、博士，在各自领域中都是专家。他们并不是孤军作战，在省体育科研中心还有一个专家团队，下队体育科研人员一人或者单个学科无法解决的问题会反馈到专家团队，由他们来研究解决方案。体育科研人员帮助体操运动员张成龙改进了技术动作，为举重运动员周璐璐制定和实施了减控体重方案，对乒乓球运动员李晓霞进行了机能检测和营养干预。“我们的体育科研水平与竞技体育水平和全民健身水平是相匹配的。”省体育科研中心主任毛德伟说。目前，省体育科研中心重点科技保障的项目覆盖率为90%，尚未实现项目全覆盖。与庞大的需求相比，体育科研人员数量还远远不够。“我希望少要些仪器，多给些体育科研人才。”毛德伟求贤若渴。

重点科技保障覆盖全部训练单位

责任编辑 刘君

电话: (0531)85193407 Email: liujun@dzwww.com



民以食为天——吃饭

□ 章小东

30 丹丹和我手挽着手，生怕被疯狂的购物者挤倒，又不甘心遗漏减价的好东西。跑来跑去，不一会儿就是浑身臭汗了。随即抽奖活动开始啦，只看到一个名字跳出来，那个主持者对着手里的纸条翻来翻去念不出声：“Zh……Zh……长颈鹿啊？”丹丹对着我大叫起来：“这不是你吗？美国人念不来‘章’，‘Zh’就变成‘长颈鹿’啦！”我哭笑不得，上去领了两瓶墨西哥的调味粉，便和丹丹一起离开了超市。随后丹丹把我送到公共汽车站，我抱着大包小包站在那儿等待末班车。寂静的黑夜里，一辆漆黑的“宝马”，嘎一声急促地停到我身边，一个戴着礼帽的男人打开车门，战战兢兢地走到我面前，他瞪大了眼睛上下打量了我一圈说：“老天爷！这不是真的，越战的时候，你明明死在我的面前，是我开枪打死了你，你到底是人还是鬼？”接着，这个西装革履的老男人语无伦次地反反复复对着我讲述，他在打死我以后日子也不好过，几乎夜夜都要梦到我，梦到我血淋淋地向他索命，索两条人命，因为那时候我的肚子里还有一个孩子……“我也是几分钟以前才决定的。”原来一开始，我完全被这个突然从天而降的“宝马”男人吓呆了，但是很快就回过神

来，并被他的真挚感动。刚要开口向他解释，只看见丹丹急急忙忙把车子又开了回来，她也嘎一声把车停到我身边说：“快上车，我送你到长途汽车站去。小心，这一定是个酒鬼或者是个坏人！”我来不及分辨，就被丹丹一把拖到汽车上，紧接着她狠狠踩下油门，小车就好像上了膛的子弹，嗖一下蹿了出去。回过车头透过小车的后窗，看到那个男人一副招怅若失的样子，我对丹丹说：“这个开‘宝马’的男人正在忏悔，看样子不是一个人。”丹丹立刻反驳：“不要以为开‘宝马’的都是好人！说不定是人贩子！世界上坏人多得很，你这么容易上当受骗，总有一天被人家卖到非洲去！”我笑了，我说：“不要这么谨慎好不好，想把我卖出去，不是那么容易的呢！”不料第二天，如此谨慎的丹丹，做出来一件极其不谨慎的事情。这天下班，我长途跋涉地回到波德，前脚刚刚踏进大门，电话铃就响了起来。丹丹在电话的那一头气喘吁吁地说：“明天有二十多个人来我家吃饭，你过来帮我一下！”“哪里冒出来的吃客？刚刚在办公室好像没有听到你说有客人来呢！”我感到奇怪。“我也是几分钟以前才决定的。”原来丹丹吃完晚饭和她的丈夫若为一起到附近的购物中心散步，小夫妻一踏进商



茶寿老人的精彩往昔——

我的人生故事

□ 周有光

6 圣约翰大学的专业跟今天不一样，现在进大学就要分专业，圣约翰大学是外国规矩，大学一年级不分专业，都是基础课。专业分得不得了，现在是根据苏联的办法，专得不得了。圣约翰大学本部只分文科、理科，医科在另外一个地方，我们不大碰头。一年级不分文理，二年级才分文理。我一年级进圣约翰大学，学基础课，三面墙上都是黑板，黑板可以拉上拉下的，好多学生可以在上面做题目，数学的水平比较高。我的数学很好，一个外国数学老师就劝我：“你就学理科吧。”可是，我的同学都跟我讲：“你不要学理科，要学文科。”为什么呢？圣约翰大学有名的是文科，不是理科，到了圣约翰大学不读有名的文科，而读理科，吃亏了。我就学了文科。实际上，我当时偏重经济学方面。我那时候学经济，主要是学经济学的技术，中国是一个大国，要做国际贸易，要办银行，要有一套学问，不像现在乱七八糟一下子几千万被人家骗走了，没有这么傻的事情。资本家如果这么搞，早就垮掉了。国际贸易要有一套技术，我主要是学这方面的东西。可以说，大学里所有的功课都很有

意义，是英美的做法。比如大学里有一本小书，客人来了可以看看，这本小书讲：我们这个大学不是培养专家的，是培养完美人格，在这个基础上，可以发展成为专家。一到圣约翰大学，每一课都有课外阅读材料，常常要看百科全书。学会了自学，学会了独立思考。这种教育方法从教师来讲，并不费事，可是可以给我们一个方向。那时候鼓励学生自学，上课的时间并不多。有的时候，老师的几句话，会给学生一生影响很大。那时候的教育跟解放后苏联教育不一样，苏联教育是强迫性的“填鸭式”教育，效果不好。在圣约翰大学，我印象很深刻的是看报，主要看英文报。一个英国教师问：“你们天天看报，是怎么看的？”我们说：“看报就看报，没有什么。”他说：“看报有看报的方法，每天看报要问自己：‘今天消息哪一条最重要？’第二个问题：‘为什么这条消息最重要？’第三个问题：‘这条消息的背景你知道不知道？’不知道就赶快去查书，查书是首先查百科全书。”我们按照他这个方法来看报，兴趣就大大提高。圣约翰大学重视基础教育，我读基础的文学、世界史很有用处。我进的中学是中国人办的，可是中学的世