

2016 欧洲杯分组揭晓



北京时间12月13日凌晨,2016年欧洲杯在法国巴黎举行了小组赛抽签仪式,本届欧洲杯将首次有24支球队参赛,他们将被分为6个小组进行比赛,最终决出16支球队出线进入淘汰赛。

抽签仪式由荷兰传奇球星古利特和法国足球名宿利扎拉祖共同主持,但是荷兰队由于在预选赛中发挥不佳,没能获得参加明年欧洲杯决赛阶段的参赛资格。另外值得一提的是,由于欧足联主席普拉蒂尼仍处于“禁足”阶段,所以无法出席今天的抽签仪式。四位抽签嘉宾分别是前捷克斯洛伐克名将帕连卡、德国名宿比埃尔霍夫、法国传奇射手特雷泽盖和前希腊国家队前锋查里斯特亚斯。

法国欧洲杯分组详情:

- A组:法国、罗马尼亚、阿尔巴尼亚、瑞士
- B组:英格兰、俄罗斯、威尔士、斯洛伐克
- C组:德国、乌克兰、波兰、北爱尔兰
- D组:西班牙、捷克、土耳其、克罗地亚
- E组:比利时、意大利、爱尔兰、瑞典
- F组:葡萄牙、冰岛、奥地利、匈牙利

本届欧洲杯小组赛将于6月10日在法国开幕,揭幕战将由法国队对阵罗马尼亚队。小组赛阶段将在6月10日-22日进行,24支球队将分为6组,每组前两名和4个成绩较好的小组第三名将晋级16强。

致科比:英雄一时 传奇永世

还没有离别,却已经告别。赛季刚刚启程,科比就已经决定将在赛季结束后离去。11月30日早上,科比·布莱恩特在球员论坛网站发布文章《致亲爱的篮球》,宣布赛季结束后将正式退役。文章深情款款,引来联盟内外一片感叹。随后,湖人主场迎战步行者。最后时刻湖人落后三分,科比的“三不沾”让球队功亏一篑。最终,湖人主场103比107不敌步行者遭遇六连败,2胜14负西部垫底。“我不会在场上流泪!”科比在赛后发布会上说。

和心爱的篮球告别

“从第一次穿上爸爸的长筒袜开始,幻想自己在大西部论坛球馆(湖人前主场)投入制胜球,我意识到了一件事,我爱上了你。这份爱如此深沉,以至我愿意付出一切,从我的思想、身体,到我的精神、灵魂。”科比在论坛上发表了深情的告别长文《致亲爱的篮球》。回忆自己6岁时候就开始深深地爱上篮球,科比一路奔跑,直到今天,已是37岁。“像在一个看不到尽头的隧道,不断奔跑。”“我带着汗水和伤痛征战,不是为了挑战,只是因为你的呼唤。”科比用这样和篮球的对话,表达着自己对于篮球的热爱。37岁、满身伤病,科比还在坚持和拼搏。就像他文中写道,“我所付出的一切,都是为了篮球”。

现在,科比很明白已经到了和心爱的篮球说再见的时候了。“我的内心能够承受打击,能够承受各种艰难,但是我的身体知道是时候说再见了。”科比的表达让人难以自禁,“哪怕如此放不开你的爱,也是到了说再见的时候,我已经做好了准备。现在我想让你知道,我们可以尽情地享受剩下的每一刻。”

如即将别离的恋人一般,科比称自己会是永远的那个孩子,穿着长筒袜,“倒数5秒,球在我的手里,永远爱你!”

最难忘选秀中的那一天

如同每一位伟大的球员都注定有离别的一天,科比的告别时刻终究会到来。退役的打算,科比第一个告诉给飞人乔丹。这位上一代天王平静地告诉科比,“好好享受吧。”

“这是发自内心的决定。我内心很平静,我必须接受这个事实。当然,我不是现在退役,我会在赛季结束后退役。”科比坦言,现在在场上比赛对于自己是一种煎熬,但自己在这种痛苦煎熬中感受着快乐,“我现在还在不断努力,不断尝试,我不会放弃,我会避免打得太糟糕。我接受这样的事实,即便退役时,我想我也不会场上流泪。我对退役的决定满意。”

曾经无所不能的小飞侠,现在却只能拿到场均15.7分4.1个篮板,而深爱的湖人更是无助地吞下6连败,排名西部垫底。科比不再是曾经的黑曼巴,而是一位空有雄心的暮年老兵。有传言称,湖人高层曾要求科比退居二线、自降薪水,才导致科比下定决心宣布退役。或许,这也符合科比孤胆英雄的性格。

无论如何,从1996年开始效力湖人,长达19年的死忠,足够令所有人起立鼓掌了。

“要问我职业生涯最难忘的时刻,没有什么比得上选秀被选中了。那是一切开始的地方。”科比说。1996年选秀大会前一天,湖人用首发中锋弗拉德-迪瓦茨从黄蜂交易得到13顺位选秀权,

并用这个选秀权选中科比。科比说,自己未来可能会写书,把自己的故事分享给所有人。在科比看来,球迷是自己一生都无法忘怀的,这也是科比为什么要给到场的每个球迷一封告别信。“我希望能够坚持完这个赛季,帮助那些年轻人。”科比说。

最伟大的球员之一

这是一个时代宣布告别,即便距离真正的告别还有那么长的时间。NBA总裁萧华第一时间就发表了声明,感谢科比对NBA做出的卓越贡献。对于19年征战拿下无数荣誉的小飞侠,他配得上这个提前送上的荣誉。就像足球场上功勋球员提前下场,独自得到了掌声一样。

“17次入选全明星、一座NBA最有价值球员奖杯、随湖人赢得五届NBA总冠军、两届奥运会荣获金牌,加上持之以恒的工作态度,科比是我们这项运动整个历史上,最伟大的球员之一。无论是在总决赛赛场上的不懈拼搏,还是午夜时分空荡无人的训练馆中那一记记跳投,都显示出科比对于这项运动毫无保留的热爱。”萧华的声明,代表了NBA,更代表了篮球。

美国男篮主管克朗吉洛明确表态,即便科比要从NBA退役,他仍然是里约奥运会竞争名单中的一员。“如果能够代表美国队参加2016年奥运会将是一种荣耀,但我也不是特别痴迷。”科比说。出于科比对篮球的贡献,教练等人倾向于让科比入选。这或许也是全世界篮球迷的期待。

告别是最后的礼物

“难过!”湖人主教练斯科特谈及科比退役的事情,称自己第一反应就是难过。是的,我们都很难过,这是19年相恋的不舍。但看着伤病缠身的科比在坚持,告别何尝不是一种爱恋的方式呢!斯科特说,当伟大球员决定退役时,总是令人难过的。就像当年的乔丹,又或者像我曾经深爱的巴乔。记载青春的记忆,寄托曾经的年少,伟大时代的离去,总令人怀念。

是的,这是一个划时代的伟大球员的告别。“科比拥有一个伟大的职业生涯,可以和乔丹相提并论。”斯科特说。何止是斯科特,魔术师约翰逊等众多的前辈也这么认为。“他是所有我见过的球员中最接近乔丹的一个,是NBA历史上最出色的得分后卫之一。他对于胜利的渴望令人难以置信,没有人能阻挡他变强的脚步。他可以一直待在健身房里,一周七天24小时都是和篮球在一起。”约翰逊说。

总归会有告别的一天,就像每个人都要长大。告别青春年少,是每个人长大需要。正如约翰逊说的,退役对科比,对湖人都是好事,只有告别科比,湖人才可能真正重建,“我为他感到高兴,因为他自己真正觉得是时候离开了,他用自己希望的方式离开。”

是时候离开了,而主帅斯科特更希望看着科比能够健康地完成最后一个赛季。在科比刚刚踏入联盟的时候,斯科特是科比的队友,现在,作为主教练他将和科比携手共事完最后的赛季。而我们,会把科比永远放在内心青春纪念册里,那是永远的礼物盒。



科比,不说再见

1.《福尔摩斯》作者&足球运动员

柯南道尔:不仅要踢球,还顺便创办了一家至今屹立不倒的职业足球队



朴茨茅斯足球俱乐部可谓是英格兰的老牌球队了,历史上曾获得过两次英格兰顶级联赛的冠军,就在08年,他们还获得了英格兰足总杯冠军。

可你知道吗?这家俱乐部的创始人竟然是大文豪柯南道尔,而且柯南道尔还是这支球队历史上第一位守门员哦!

不仅如此,柯南道尔还客串过后卫,他一边踢球的同时,一边当医生,还一边写小说。没想到吧,这位后来创造了福尔摩斯的大小小说家在年轻时,也是一名足球运动员。

学习品质:保持充沛的精力,积极付诸行动

2.医学博士&足球运动员



苏格拉底:一边踢球一边读到博士,巅峰退役就为了当个医生

苏格拉底是一位伟大的哲学家的名字,与他同名的这位巴西著名球星,同样成为了一名思想者——“医学博士”。球员时代的苏格拉底是巴西有名的“三高”球星:身高最高,达1.91米,学历最高,人们称他为“足球博士”,同时也是工资最高。

可苏格拉底却计划在30岁巅峰退役,当一个救死扶伤的医生。后来他为了出国继续读医,便同意大利的佛罗伦萨俱乐部签订了两年合同。他一边读书,一边踢球。1987年合同期满,33岁的苏格拉底宣布挂靴,回到巴西开始一心一意地当起了医生。

球场上他踢过中锋、前卫、中卫,除了门将的位置都能胜任。而退役后还做过教练、商人、政治家、音乐家、剧作家和专栏记者等许多工作。

因为在苏格拉底眼中,对新事物的好奇是他生活的唯一目标。而他为此一直在全力行动着。

热衷于政治的苏格拉底还曾在20万人的集会上发表演说,鼓动修改宪法,直接选举总统。

他还对足坛的一些怪现象很看不惯,经常仗义执言,批评如今的球员为金钱而踢球,批评巴西足协的官员贪污腐化,不思进取。

这个“足球博士”够酷吧!

学习品质:对任何事物保持好奇心,勇于尝试、学会放弃

3.诺贝尔文学奖得主&足球运动员

加缪:一个因病没能实现足球梦的作家,竟然拿了诺贝尔文学奖



法国“荒谬主义”文学大师加缪,在1957年获得了诺贝尔文学奖,成为有史以来最年轻的诺奖获奖作家之一。

他是个出生在阿尔及利亚的法国人。只不过,他比齐达内早出生了61年。

1929年,还在阿尔及利亚读书时,他就开始了足球运动员的职业生涯,并积极有望成为阿尔及利亚国家队的一员。

可惜27岁时的一场肺结核使他几乎死掉,这也结束了他成为一名职业球员的梦想。而后他成为了存在主义小说家的代表。

他的朋友曾经问他,足球和戏剧更喜欢哪个时,加缪直截了当地答道,“足球,毫无疑问。”

他最著名的小说《局外人》的主人公莫尔索就是一名遗世独立的球员,他说:“只有通过足球,我才能了解人及人的灵魂。”可见,足球给加缪的文学创作带来了无限的创作灵感。

而加缪的另一句话,“足球教给我们道德和责任”,现在看来真是一个精彩的预言,足球对于孩子的成长,对于社会进步的意义,大抵如此。

学习品质:足球教给我们道德和责任

那些踢足球的「学霸」们

运动保健小贴士:

面对膝伤——早发现早治疗 莫急于求成返跑道

膝盖对于跑者来说是至关重要的,也因此让膝盖承受了更多的压力,所以膝伤总是在所难免。那么,跑者一旦发现膝盖疼痛该怎么办?

美国运动学专家詹妮·海德菲尔德表示,膝伤发现越早越好,然后在训练上做出一些调整,以便有助于快速回复,然后带着健康的身体再进行跑步。她提出了六方面的建议。

首先最重要的是,一旦在跑步中遭遇伤痛,应该尽快进行一些恢复性运动,避免把事情弄得更糟糕。这就意味着可能需要临时改变跑步计划,以便让膝盖恢复。不要把这个阶段视为损失,因为目的是为了更健康的投入之后的训练。当不跑步时,应该经常对膝盖进行冰敷,每天做多次恢复性的活动。

其次是要释放紧张。很多情况下,早期的膝伤是和膝关节周围的肌肉紧张有关

系。罪魁祸首可能是髂胫束和膝盖上方大腿侧面的肌肉。当这些肌肉变紧时,会使膝盖变得弯曲,从而引发疼痛。这种情况下,可以借助泡沫轴来放松肌肉。

让肌肉得到放松的另外一个方法就是按摩。找一位对运动方面的按摩理疗师,将伤情告诉他,希望能通过按摩让紧绷的肌肉得到放松。这种做法还有一个好处就是,你可以从专业人士那里懂得如何按摩肌肉,然后在家里你自己可以通过泡沫轴进行按摩。记住,这样的按摩不是为了享受,而是有针对性的。

低强度运动保持状态。膝盖受伤之后,如果不是特别严重的话,平时还是需要做一些低强度运动的。切记,这些运动不要加重膝盖的负担。比如可以骑自行车,或者游

泳、划船等。通过这些低强度运动开始为重返跑道做准备。如果恢复顺利,每周可以做1-2两次时间较短的交叉训练。

利用交叉训练逐渐找回状态。膝伤一旦痊愈,不要急于求成,每天先通过半小时的交叉训练逐渐找回状态,而且训练量不宜过大,否则会引发再受伤。最开始,先做较长时间的热身,然后跑5-10分钟。一旦轻松跑30-40分钟而且没有痛感,那么你就可以回归到之前主要的训练模式。花两周的时间进行低强度跑步,然后再逐渐的增加难度和强度。

寻求帮助。如果经过一个星期的肌肉放松和休息之后,疼痛不见好转,此时就需要找专业的医生或者理疗师了。疼痛并不可怕,它不会轻易断送你的跑步生涯,反而能让你知道自己身体的承受能力。