新赛季要控制训练次数

姚明目标打满82场

北京时间昨晨,火箭在丰田中心比赛场进行了训练营第四天的训练。经过一天的休息后,姚明昨天也回到了训练场上,不过记者们仍很担心小巨人的伤病,姚明似乎知道大家的担忧,在训练结束后的采访中,姚明为自己的一天休息做了很多的解释和说明。

姚明对新赛季充满希望

通过一天的休息,姚明感到自己的身体重新充满了能量,这样他可以全力以赴地投入到昨天的训练中。“我感觉很好。”姚明说道,“一天的休息就够了。我可没有要更多天的休息。”姚明笑着面对记者们说:“我们要从更大的方面来看。我的目标是完成这个赛季的 82 场比赛还有季后赛。我需要自己的身体在 3 月和 4月依然很好,还有 5 月、6 月一直保持下去。”

在过去的几个赛季中,姚明给人的印象是有些工作狂,用他自己的话说是有些强迫症的症状,但是不断的伤病使得姚明知道要更好地照顾自己的身体。从一直努力工作到不得不坐下来休息,对姚明来说也是一个新经历。“这对我来说是新的经历。”姚明说道,“过去我只是想更努力地训练,增加自己的技巧和经验等,我可以将这些用在场上。但是现在我要更好地平衡这些。”那么什么才是平衡训练和休息的标准呢?姚明解释说:“有时身体已经承受不住了,所以我要更好地照顾自己的身体。当肌肉有酸痛和累了的时候,压力就到了骨头上,这就是去年导致伤病的原因。”

虽然姚明说要控制训练,但是如何控制也是个学问。姚明昨天给出了自己的标准答案。“次数。”姚明强调了一下,“次数。就像昨天一样,要么不练,只是踩踩自行车。要么就像今天一样全力以赴地来练。完全投入训练你不会影响到其他人,但是不完全投入就会因为你一个人影响了其他人的训练质量。”驻休斯顿的篮球记者们都知道姚明是个对自己训练要求十分严格的球员,他会在每天很早就投入到训练中,但姚明昨天表示这些都会有所控制。

昨天,阿泰斯特也提到了姚明,“姚的跑动看上去很好。麦蒂也有种紧迫感,投篮、折返跑……当你看到这样两名球员刻苦训练,那给了所有球员一种东西,督促我们去训练。”

现在火箭训练营已经进入到关键阶段,球员们已经从复习环节进入到下一个环节,阿德尔曼也正在按照自己的计划一点一点将球队整合,“现在主力阵容还在磨合,但是,不管哪个阵容出现在常规赛中都是合理的,我们不是墨守成规地固定一种模式。我们将会根据对手的具体情况来决定。我们会吸取上个赛季的教训和经验,根据现有球员的身体状况适时地调控比赛。我们还有三个星期的时间、7 场季前赛的比赛来调整。”

北京时间今天,火箭将在丰田中心向休斯顿球迷展示自己的新阵容,球迷将免费观看这场公开训练。 宗和

阿联首练
赢来赞誉一片

新华社华盛顿 10 月 3 日奥运专电 (记者 梁金雄)因脚扭伤错过篮网训练营开营以来训练的易建联 3 日第一次和篮网进行了合练。看过易建联训练的篮网主帅弗兰克和球队当家球星卡特都对这位来自中国的大个子前锋有好感。

据新泽西一家网站 3 日报道,在首节正式训练课上,易建联不顾自己脚伤初愈,在训练中跑动积极,脚下移动灵活,敢与队友进行身体接触,一点看不出他的脚刚扭伤过。对于易建联首节训练课的表现,主帅弗兰克点评说,与其他身材同样高大的球员相比,易建联具备了跑动、防守、投篮和快速上篮的能力。他 2 米 13 的身高有利于防守对方中远距离的投篮。“我想,易建联显然还有很大的上升空间”。

篮网当家球星卡特说:“他(易建联)打球很优雅,投篮很准,跑动快而灵活,弹跳也不错。”

亮相湖人
孙悦仅练投篮

快报讯 昨天,中国球员孙悦首度参加了湖人训练营。自从查出患有单核细胞增多症(俗称“接吻病”)以来,他一直在休息,直到昨天才首次参加正式训练,不过他在训练中显得有些疲劳,并没有参加所有的训练科目,仅仅是和法玛尔、费舍尔、海尔斯编在一组进行了投篮训练。

训练结束后,孙悦显得有些体力不支,不过他还是对自己恢复训练感到满意。

(立青)

喜! 李佳薇北京低调领证

快报讯 昨天,据新加坡媒体报道,新加坡头号乒乓球女将李佳薇上周五与男友在北京注册结婚。李佳薇身边知情人士表示,现年 27 岁的李佳薇所找的另一半是一名年约 30 的北京商人,样子成熟稳重,不是体育圈人士。

李佳薇在接受新加坡媒体电话采访时证实了这条消息,不过她强调现在没有摆喜酒,所以只能算是订婚。她说:“谢谢大家对我的关心,我现在很开心很幸福,我会把自己的生活和事业安排好,这次只能算是订婚,等摆了喜酒才能算结婚。不过我们近期都不会摆酒席,因为接下来还要参加联赛和一些比赛,不会有那么快。”

也许是因为之前与前未婚夫林羽峰分手而闹得沸沸扬扬,这次李佳薇对自己的婚事非常低调,不过李佳薇透露另一半非常细心体贴,“前阵子我生病了,他特意从北京到新加坡来看我。”据李佳薇的队友透露,这个神秘人多次前往新加坡探望,最近一次是在上个月中旬到新加坡,然后在 9 月 20 日左右与李佳薇一起回到北京。 (胡文)

悲! 开场式造成两死一伤

新华社巴黎 10 月 3 日奥运专电(记者 尚栩)日前在法国卢瓦雷省举办的一场足球比赛,本想采用新颖方式开场,却不想发生意外,造成两死一伤,比赛也因此被迫取消。

据法国媒体 3 日报道,2 日晚,上千名球迷前往卢瓦雷省一体育场,等待观看一场足球比赛。主办方为了烘托气氛,设计了新颖的开场方式,由跳伞运动员“从天而降”将比赛用球送入场地。然而,在跳伞运动员降落时却发生意外。跳伞运动员偏离目标,冲向站在足球场边的人群,并由于惯性作用,将两名少年撞向体育场内的护栏。跳伞运动员当场死亡,两名少年则被直升机紧急送往医院接受治疗,比赛因此被迫取消。

3 日,其中一名受伤少年由于伤势过于严重而不幸身亡。相关部门已经展开调查,以确认该起事故发生的最终原因。

北京时间昨天,斯图加特网球公开赛进行了最后 4 场 1/4 决赛。中国球员李娜未能继续爆冷,以 0:2 输给俄罗斯选手彼得罗娃,未能闯入这一赛事的半决赛。

本场比赛,李娜似乎一直未能找到状态,很快就以 2:6 和 3:6 输掉了比赛。在上一场比赛中,状态神勇的李娜后来居上,以 2:1 淘汰了世界女单排名第一的美国名将小威廉姆斯。

快报淘房专刊
订版热线:84573981

58818250 85073490 鑫杰 58818250 85073490
新民路 3/7 57m² 装修带户口 44.3 万
建宁路 1/6 53+10m² 全明管气院 10m²42 万
新民路 3/6 64m² 双南全明 46 万
燕归园 5/7 52m² 精装 35.3 万
义民新村 2/7 52m² 装修送设 39 万
金陵四村 4/6 45m² 双阳全明 28.5 万
康居新寓 6/7 79.2m² 精装双南 63.5 万
新民路 2/7 38.3m² 装修价优 27.8 万
五所村 5/6 47.2m² 精装南北 34.8 万
4/7 65m² 简装采光好 48.5 万
五所村 4/7 39m² 特价管气 28.5 万
1/6 54m² 装修院 15m²43.5 万

鼓楼共赢 83949460
草场门天津新村 3/6 65.8m² 双南环境好 57.1 万
中央门白云新寓 3/7 59.6m²99 年房朝南精装修 34.5 万
鼓楼二条巷 7/7 81.9m² 双南一北学区好 63.8 万
鼓楼高云岭 4/6 54.8m² 朝南精装修 45.3 万
中央门小市新村 3/6 55.8m² 双南全明管气 33.4 万

鑫翔 83438237 85223457
姜家园 1/7 80m²00 年毛坯双南一北 66.5 万
1/7 80m²00 年毛坯双南 66.5 万
1/7 80m²00 年毛坯 66.5 万
7/7 108m²00 年毛坯三南 86 万
燕禾园 2/7 52.56m²02 年毛坯一室二厅 40.8 万
安乐村 5/6 59m² 简装双南 42 万
甜水湾 2/7 75m² 精装双南 98 年 50 万
石鼓路 15/32 65.5m² 全明二室一厅 58 万
马台街 6/7 61.5m² 精装未住人 96 年 55.8 万
锁金村 4/6 55.5m² 装修双南 44.8 万
定淮门 7/7 74m² 精装双南送设 98 年 55 万
滨江花园 2/7 67m² 简装 98 年 47 万
幕府佳园 6/11 118.5m²07 年毛坯特价 74 万
东柏果园 1/7 62m² 简装 98 年 55.5 万
四卫头多套 5/7 58.2m²93 年毛坯管气 51 万
宁工新寓 5/9 80m²00 年毛坯双南一北 65 万
金川雅苑 6/7 104.5m² 装修 00 年双南 98 万
金川雅苑 6/7 74.5m² 简装双南一北 72 万

诚志
重金收购
重金代理
84658390
新世纪广场 70+70m² 133 万挑高 5 米买一层用两层都市 CBD 中心全新精装 84658390
鼓楼育才公寓 5/7 66m² 58.8 万精装环境很好 84658345
上海路 4/6 65m² 61 万东南装修 84658349
象房村 5/6 57m²40 万全明装修 84658391
虹苑 4/7 55m² 43.5 万全明婚装 5 万 84658391
后宰门 4/7 58m²45 万 97 房南北 84658391
金陵新六村 6F 67m²39.5 万特价南北全明 84658345
城市桃园 135m²165 万三室二厅精装 20 万 84658391
风光里 11F 99m²86 万二室二厅精装 12 万 84658391
大行宫 3/6 96m²86 万精装双阳台 84658349

房源征集热线
85151945
同博
健园 7/7 58.5m² 44 万 / 产南北新精装 86605220
南苑 1/7 53+15m² 46 万 / 产精装拎包住 86605220
台园 1/7 78m²67 万 /产精装拎包住送院 86605220
明园 1/6 38.8+20m²28.5 万/居带院子 86605220
安如村 2/7 61m² 46.5 万 / 产南北简装 86605220
上海路特价 5/7 58.5m²51.5 万 /产精装拎包入住 86538367
夫子庙连家店 1/6 62m²78 万 /产迎主干道营业中 86538367
将军大道别墅 1/2 284.5m²430 万 /产精装独立别墅 86538367
云锦美地 2/7 127m² 150 万 /产三南新空房 86538367
长乐路 4/7 50m² 43 万 /产南北全明装修 86538367
茶南福园 6/7 60m² 46.5 万南北全明急售 86538360
来凤小区 3/7 64m²53.2 万双南全明价低 86538360
马道街 3/7 94m² 74 万双南一北特价 86538360
西康路 2/6 87.2+5m² 116 万双南双学区 86538360
一枝园 7F 51m² 39.8 万南北简装 86538360
茶南露园 4/6 50m²39.2 万南北全明房佳 86537287
湖西街(98 年房) 6/7 74m² 64.5 万新装修未住 86537287
光华东街 6/7 61m² 49.5 万南北精装 86537287
金虹花园 3/9 120m² 108 万婚装拎包住 86537287
雨花西路 4/6 61m² 44 万南北全明房佳 86537287
来凤新村 3/7 54.5m² 45.8 万南北全新精装 86609120
仁园 3/7 65m²53 万南北精装地铁口 86609120
光华东街 1/7 57+30m² 47.5 万双南精装送设 86609120
迎宾村 1/6 64m² 55 万南北新精装 86609120
秦状元里 5/7 50m² 47.5 万南北精装学区 86609120
金鼎湾旁 15/32 115m² 105 万豪装拎包住 86611005
汉中门大街 5/7 126m² 89 万双南装修 86611005
茶南明园 6/6 54+40m² 46 万精装全明加盖 86611005
利星公寓 3/7 99m² 77.5 万双南地势佳 86611005
安德新寓 1/7 79m²65 万双南精装院 20m² 86611005

诚聘精英业务员、独立经纪人若干名。
待遇(35%-90%)85175636
快乐之家 售房热线:13770519709
豪宅门面
怡景花园 17/26 113m²118 万精装拉小 29 中 83221078
建宁路正规门面 1F 196m²196 万门宽 8M 正在营业中 83221078
凤凰和鸣苑(多套) 11/11 96m²145 万双南厅朝南高档小区 83221078
四平苑(多套) 5/9 110m²103 万三室全明豪装 20 万 13585127538
月牙湖花园多套 1F 142+110m²198 万精装车位满五年 84788115
明湖山庄 2/6 152m²183.5 万三南厅大有车位 84788105
半山花园 1/7 122m² 168 万双南豪装光线好 84788105
滨江花园 1F 46+46m² 58 万正规门面 84788105
万达紫金明珠多套 6/11 112m²87 万环优交便 84788115
城开家园 2F 135m² 128 万新空三南景观佳 84788105
金城花园 2/8 134m²115 万双南全明精装环优 84788115
鼓楼区
先锋广场 5/17 42+42m²42 万挑高精装宜投资 83765557
14/17 53+53m²65 万景观房豪装挑高 5M83221078
裴家桥 2/6 60m²60 万双南一北简装 83765552
丁山宾馆旁 5/6 60.7m²43.8 万双南全明地势佳 83765557
热河南路 2/5 67.7m² 47.8 万简装全明价优 84788115
育才公寓 1/6 63m²59 万南北全明精装架空 84788105
大方巷 6/7 81m²85.5 万双南全明地佳 84788105
陶李王巷 7F 52.7m² 40 万精装双南地势佳 84788105
杏林新村 6/7 101.3m²93 万双南精装学区 84788105
港宁园 7F 80m² 75 万双南全明环优价低 84788105
宝苑新寓 3/7 64m² 58.8 万满五年精装厅大 84788115
黑龙江路(多套) 1/6 45m² 40 万房改房设施全 83221078
金川雅苑 6/7 74.3m² 72 万三室房改房设全 83221078
小市新村 3/6 61m²44.8 万双南豪装可带户口 66613517
新民路 4/7 75m² 59.9 万双南精装送露台 66613517
五所村(多套) 6/7 72.29m² 57.5 万双南一北豪装 66613517
水关桥 6/7 60.4m²38 万精装全明可带户口 66613517
五塘新村 2/5 88.32m²56 万精装拎包入住双南 85613797
4/6 51.4m² 32.8 万双南装修价优 85613797
1/6 60m²40 万双南简装有院 20m²可带户口 85613797
4/6 62m²42.8 万南北简装可带户口 85613797
白云新寓 4/7 62m²43.5 万南北全明拎包入住 85520536
金陵新九村 6/7 69m²50 万南北全明小区环优 85520536
金碧花园 1/7 102+30m²76 万双南一北精装得房率高 13585127538
恒茂家园 05 房 5/6 54m²26.8 万 / 居大单室全明装修交便 13585127538
中央北路 7F 69.2m²43.5 万精装交便入户口 84788105
中央门 4/7 65m²54.5 万双南精装 84788115
金陵小区 4/6 53m²30.8 万特价全明两室 51746062
4/5 47m²26.8 万双南全明价优 51746062
王府园 7/尖 61m²50.8 万精装无税学区好 84788105
海福巷 6/7 79m²60 万精装双南一北无税 84788105
剪子巷 7F 44m²39 万婚装双阳大平台 84788115
秦淮教师公寓 3/7 73m²60 万双南精装含税全明 84788105
水关桥 07 房 3/6 96+10m²66.2 万送地下室新小区 51746062
二条巷 4/7 61m²61 万三室南北新装未住 84788105
热烈祝贺快乐之家完成房屋买卖、银行贷款、代办过户、设计装潢一站式服务 咨询电话:85175636
下关区
北祖师庵 6/7 75m²48 万装修全明可带户口 83765557
民生街 5/5 47m²28.5 万双南管气交便 83765557
建宁路 4/6 47m²34 万南北精装交便 83765557
康居新寓 6/7 79.17m²62 万双南精装环优 66613517
小市新村 2/7 76m²59.8 万精装双南送设拎包住 13585127538
幕府东路 1/6 57m²39.8 万双南精装送 50m²院 85613797
五佰新寓 2/7 111m²82.5 万豪装双南一北 85613797
五塘新村 6/6 62.7m²38.8 万双南全明拎包入住 13585127538
4/6 43.38m²27 万拎包入住生活便利 85520536
燕江园 6/7 75m²51.5 万双南一北精装全明 85520536
美景雅苑 5/6 93m²79 万新空高档小区不含税 85520536
五所村 3/5 43m²30 万精装拎包住 84788115
6/7 38m²30 万精装拎包住 84788115
7/7 65m²50 万双南精装带户口 84788115
盛景园 1/6 89.2m²71 万双南全明婚装送设 84788105
其他区
卫岗 2/7 65m²55.5 万精装双南一北无税 84788105
红森公寓 3/6 90m²95 万精装双南环优全明 84788105
虹苑二村 6F 59.5m²43.5 万精装全明环优 84788115
康怡花园 6/7 66m²58.8 万南北精装可入户口 84788115
欧洲城 3/18 95m²93 万新空环优含税 84788115
浦口区
南钢 3/6 53m² 12.9 万南钢繁华地段双南 13585127538
海棠花园 6/6 55m²18 万双南全明得房率高交便 13585127538
高新花苑 2/6 75m²35 万精装学区房 13645154480
盘龙山庄 6跃 7 110m²37 万全明三面环湖 13645154480
7/11 116.03m²36.8 万净价全明三室二厅 13645154480

六合 山水别墅 四桥出口处 灵岩山风景区
三层独栋 三层水景 1938 元/m² 起送 150m² 花园
咨询电话:025-57603911 57602209

僻山邻水优质公寓 60m²-120m² 的经典户型
单价 1300 元 /m² 起,总价 10 万元起
私家花园别墅同时对外预定
57609919 15996408711
(四桥出口处,免费看房车)

老山别墅 2388/m² 起
与百里老山、万顷苗圃为邻
距过江隧道出口 7 公里
电话:51754778 13401966365