

郑运动

传奇之战!

20分逆转!

亚锦赛中国男篮胜韩国

昨晚,在武汉进行2015男篮亚锦赛第二个比赛日,中国男篮在一度落后20分的情况下,以76:73逆转战胜韩国队,取得本次亚锦赛的两连胜!同时,也是报了两年前亚锦赛输给对手的一箭之仇。

本场比赛,周琦成为了末节奇兵,全场拿下全队最高的21分,并且还有8篮板2封盖入账,易建联发挥稳定,得到20分、11个篮板,周鹏得到14分,郭艾伦8分3篮板2助攻,赵继伟3分6篮板5助攻,王哲林5分5篮板,李根5分。

中国男篮和韩国男篮都是本届亚锦赛实力较强的球队,

在比赛开局就打得凶悍。不过上半场,韩国队出人意料地一度建立20分优势,局面越来越不利的时刻,赛场边却涌现出了一股力量,一直鼓舞着男篮小伙子们,重新给他们注入信心,向对手展开追击。这股力量,来自中国男篮在球场上的“第6名队员”,这名队员,是现场所有穿着球衣、举着国旗、高唱着国歌

的中国男篮球迷们。

在这段小插曲后,场上的中国队员似乎重新找到了应付对手的办法,最终取得比赛的胜利。

亚锦赛,对中国男篮来说不会一帆风顺,后面的比赛,可能同样会有昨天这种不利的局面出现,但是,中国男篮绝对不会独自面对战斗。晓鑫



更多精彩内容
请关注
微信公众号
“郑运动”

105岁老人百米创纪录

人称“黄金博尔特”



好
励志

9月23日,刚过105岁生日的老人宫崎秀吉百米在日本京都跑出42秒22,同时在推铅球项目中收获3.25米的成绩,共同创造了105岁以上老人百米和铅球世界吉尼斯纪录。创造纪录后,可爱的“老男孩”还不忘在记分牌前摆出博尔特的标志动作。

宫崎身高1米51、体重42公斤,被称作“黄金博尔特”,如此高龄仍能保持良好的竞技状态也归于他对跑步的热爱。宫崎透露,他喜欢早上背着3公斤的铅球,在家

附近的公园沿着百米跑道跑一圈。休息片刻后投几回铅球然后回家,每周训练两三次。这位105岁老人说,跑步已经成为他生命的一部分,他不觉得自己老,他还会坚持每天跑步,这让他感到很幸福。

宫崎称,他92岁开始跑步,当时他在家里观看了一个老年体育节目后,决心从事体育锻炼。

宫崎称他会一直跑,下个月他还将继续参加日本大师锦标赛,他要将自己的态度秀给自己的粉丝。林峰

中超版权两年涨了30倍

升值速度令人瞠目结舌

盈方和IMG落选 央视等4家人围最终名单

转播中超赛事,要掏多少钱?中超公司决定,从2016赛季起未来5年的中超版权将面向社会公开竞标,有多达8家企业报名参加。今天,最终入围的4家就将向中超公司股东代表进行竞标陈述,谜底也许会水落石出。但可以肯定的一点是,这个数字将大大超过以往。从2014年的1000万元,到明年每年至少3亿元“保底”,中超版权暴涨的速度令人瞠目结舌。

8家企业争夺激烈

在中超公司发布“征集2016~2020年中超联赛电视公共信号制作及版权合作伙伴”的项目公告后,立即引来多家有实力的企业参与竞标。据悉已经报名的共有8家,分别是代表央视的中视体育、体奥动力、盈方公司、国际管理集团(IMG)、五星体育传媒有限公司、广东电视台、北京永达天恒、上海双剑剑体育。

在24日的中超董事会结束后,中超联赛有限责任公司相关人员向记者介绍,包括央视(中视体育)在内的4家竞标方获得未来5年中超版权的竞标资格,而盈方体育和IMG公司未能获得这一资格。中超公司相关人员介绍,25日上午的竞标企业为五星体育传媒有限公司、中视体育、体奥动力、广东电视台。纵览这些企业,个个都颇有来头。

曾经一度接近白送

中国足球进入发展快车道,中超转播费用也水涨船高。依照中超公司开出的竞标价格底线,每年最少3亿人民币,而且未来5年需要逐年递增。

要知道,中超转播版权的出售,过去经历过很长的一段低潮期,甚至一度到接近白送的地步。由于中国的版权市场尚处于初级发展阶段,还没有真正进入版权社会,加上足球环境不佳,相

关资源被垄断等原因,中超版权市场一直裹足不前。以2012年为例,央视以730万的“白菜价”便买断中超转播权。2014年,面对新媒体的崛起和竞争,央视才极不情愿地将费用提高到1000万元的标准。其间,央视还曾因为各种问题,竟然不止一次宣布停播中超。2015年,中超公司卖出的中超联赛版权费,加在一起也就在7000万至8000万元。

价格高低市场决定

有不少人发出质疑:以中超目前的水平,它真的一年能值4个亿?

但价格的高低,从来都是市场决定的。以前中国足球关注度低,压根没人愿意买,所以央视才能趁虚而入,甚至是足协求着央视播。而现在,不少企业都看到了中超联赛的价值和潜力,而且其中好几家都“不

差钱”,必然会为此挤破头。

没人愿意做赔本的买卖,实际上,最后竞标成功的企业哪怕拍出4亿元甚至更多,也能在二级分销中赚回成本。不少视频网站正对此虎视眈眈。而新浪、腾讯等财大气粗的网站,也不会轻易让对手得到转播权。所以,掏4个亿抢中超恐怕也值! 关尹



欧洲四大联赛转播费

英超

2004年至2007年 10.24亿英镑
2007年至2010年 17.06亿英镑
2010年至2013年 17.73亿英镑
2013年至2016年 30.18亿英镑
2016年至2019年 51.36亿英镑

德甲

本赛季 6.9亿欧元
下赛季 8.35亿欧元

意甲

2015年至2018年 28亿欧元

法甲

2016年至2020年 7.5亿欧元

(1英镑约合9.79元人民币,1欧元约合7.08元人民币)

光运动不见瘦?

运动减肥你可能犯了这3个错

涨
知识

运动一直是公认的最健康减肥方式之一,但现实生活中,很多人即使每天花几个小时运动也没有取得明显效果,有的甚至反而增重了。昨日西安体育学院运动医学教研室教授苟波告诉记者,如果出现上述情况,不妨回顾自己的运动过程,看看是否存在以下几个导致减肥效果事倍功半的习惯。

1.运动后存在补偿心理

有些人运动后往往会吃得更多,总觉得“我都运动了,不能亏待自己”。美国亚利桑那州立大学最新研究证明,人在运动后很容易产生奖励自己完成运动量的补偿心理,而且,运动后新陈代谢加快,胃口大开会吃得更多。

事实上,想要瘦身,最好采用运动与适当节食相结合的方式,从而实现热量负平衡。通过运动增加能量消耗的同时,适当减少能量摄入。可将每天摄入的总热量降到原来的80%左右,也就是我们常说的吃八分饱,在总能量摄入减少的基础上,保证一日三餐规律,饮食结构多样,从而确保人体正常代谢,达到健康减肥的目的。

2.运动计划一成不变

美国佛罗里达州坦帕大学研究人员发现,长时间做低强度有氧运动,例如每天在跑步机上匀速跑45分钟,最初可能很有效,但几周后就很难减轻体重。

这是因为,当从事某项运动6-8周后,人体就能逐

渐适应这一运动强度,原来的运动负荷对机体的刺激就不明显了。因此,运动强度和运动时间不能一成不变,要随着运动能力的增强,及时调整运动负荷。

减肥以较长时间的有氧运动为主,可选择慢跑、舞蹈、游泳等。在此基础上,最好每周有2-3次的力量训练以增加肌肉,提高基础代谢率,这样能更好地取得减肥效果。另外,高强度间歇练习、跑走结合等锻炼方式也有较好的效果。

3.压力过大

运动是释放压力的最好方式,但运动安排不当,比如训练目标过高,难以坚持或完成时,会给人带来较大的心理压力。

正常情况下,人体内分泌的应激激素皮质醇能很好地抵抗压力,当人压力过大时,皮质醇的负面效应开始显现,血糖升高、食欲增加、体重上升、极度疲劳。

因此,如果想减肥,应改善睡眠、放松心情、摆正心态,以轻松的状态锻炼身体,而不是将运动当作任务。生时