

从早忙到晚辗转六个体育场馆，全民健身日——

科比成最忙碌健身指导员

昨天是全民健身日，NBA最具影响力球星科比成了“全民健身指导员”。从早晨4时在静安体育馆到夜里10时的上海体育场，科比转战6个体育场所，将他的黑曼巴精神传递给所有热爱运动的申城市民。



■ 申花门将王大雷向科比赠送球衣
本报记者 周国强 实习生 高宇辰 摄

一日之计在于晨

黑曼巴蛇，是科比的绰号，黑曼巴精神，象征他追寻胜利锲而不舍的精神。曾经，有记者问科比，成功的秘诀是什么。科比反问，“你知道洛杉矶凌晨4点的样子吗？”这位已经坐拥五座NBA总冠军奖杯的巨星，每天凌晨4点准时起床，完成每天投篮千次的任务。

8月8日，上海的清晨4点，科比在静安体育馆带领一批热爱篮球的青少年，做投篮练习、对抗比赛……1个半小时，流下无数汗水，科比用实际行动告诉大家：“要想实现篮球梦想，刻苦训练是唯一捷径。”

受伤期间也要练

上午回到酒店休息时，科比拿出一粒粒蓝色小球，用脚趾夹来夹去。这可不是什么好玩的游戏。原来，科比于今年4月进行跟腱手术后，需要通过小球的按摩，锻炼脚部肌肉。

科比告诉记者，“我希望能在这两三个月里回归赛场。这就需要我每天都保持正常的训练和治疗。”亚裔女理疗师朱迪·塞托将东方按摩和西方理疗结合到一起，已经陪伴科比13年。在这期间，科比的脚踝、膝盖、手指、手腕以及肘部都曾有过伤

病，但他的出勤率却高得惊人，“朱迪是全世界最好的理疗师，即便是休赛期，我也需要她。”科比感慨道。

各种运动都相通

黑曼巴精神，传递给了申花。昨天19时在虹口足球场，科比从申花门将王大雷手中接过印有24号的申花球衣，俨然成了申花史上最大牌外援。听闻王大雷是中超最优秀的门将之一，科比以一双最新款的耐克科比球鞋回赠。

科比小时候也踢球，他深深感觉，运动精神是相通的。于是，他为现场一群10岁左右足球儿童加油鼓劲，科比告诉她们，“希望你们能成为上海足球的未来。”当其中一个小女孩走上前，给了科比一个甜甜的吻后，科比仿佛找到了同宝贝女儿在一起的感觉。

科比透露，两个女儿继承了自己的运动基因，特别喜欢运动。“她们喜欢篮球、足球和垒球。最近我在家的时间比较多，每天她们会选择一项运动，我陪她们一起玩。我鼓励她们参加团队运动，这能培养她们相互配合的团队精神。”

“全民健身指导员”科比请记者向市民转达：“高温天运动，一定要随时补充水分，量力而行，最重要的是，享受运动带来的快乐！”
本报记者 陶邢莹

老总带着员工来跳水

上航国旅“组团”参加市民跳水赛

公司老总亲自组队并带头参加跳水赛?没错。上海市市民跳水比赛的赛场，就出现了这样一支特殊的队伍：上航国旅集团副总王彦动员十几名中层干部和员工，“组团”来参赛。作为“策划人”，他告诉记者：“尝试一下跳水，既可以丰富我们的业余生活，也能增强企业的凝聚力，这样好的机会求之不得。”

身先士卒

一个星期前，王彦从朋友那得知了上海要举办市民跳水比赛的消息，当即表示出浓厚的兴趣，“我很想尝试试试。”他又觉得，光自己参加还不够，“到公司发动一下，只要会游泳的，让大家去嘛。”

有人担心，跳水会不会有什么危险?王彦没有半点犹豫。已经50出头的他，血液中却流淌着爱冒险、爱尝鲜的因子。两年前，他去新西兰旅游时还特意体验了一把高空蹦极。“当时没有一个人敢，我是自己主动去的。从43米的桥上往下跳，眼睛都不眨一下。”王彦笑言，“蹦极都敢，现在跳个三米五米算什么?”

王彦曾经是一名军人，多年的部队生涯，铸就了他干脆直爽的个性。说干就干，短短一两个小时，公司上下便招募到十几名参

赛选手，还设有专门的领队，一支“上航国旅跳水队”就此诞生。

藏龙卧虎

别以为，临时组队的他们都是玩玩的，这里面竟然还有好几位“跳水达人”。一听说老总组织参加跳水赛，49岁的周庆伟是最积极的一个。他从小就喜欢体育，还参加过区里跳水队训练。老周说，“几十年没跳了，但底子还在。到时候争取翻个‘跟斗’给大家看看。”

有着潜水教练头衔的盛文渊也不甘落后。原来，上航国旅有一个十几人组成的“潜水部”，负责带游客到世界各地潜水。“在国外，从悬崖峭壁上往下跳我也尝试过。巧了，以前我们进行潜水训练时，就在‘月亮湾’。”

实际上，老总王彦发动员工参加跳水赛，并非一时心血来潮。今年3月上航国旅推出了中国首个环球邮轮，到达16个国家23个目的地，被称为“83天环游世界”，其中的很长时间都要在海洋上度过。“所以我们的领队、导游最好是要精通水性。”王彦说，“而且参加跳水比赛，能够培养员工坚强的性格、勇敢的精神，都是旅游行业非常需要的。像这样的活动，真是太适合我们了。”

本报记者 关尹



全民健身日万人棋赛

体育彩票公益金“全民健身日”全国棋牌项目万人同赛昨日进行，上海分会场分别进行了“大家乐”象棋大家都来赛和“棋协杯”国际象棋群英赛。

上图为众多小棋手参加国际象棋比赛 记者 周国强 摄影报道

体彩公告

排列3第13213期

中奖号码:3 3 8
直选 6294注 1000元
组选3 6637注 333元

排列5第13213期

中奖号码:3 3 8 8 0
直选 46注 100000元

全运会男排比赛进入半决赛

上海队明战解放军队

本报讯(记者 李京红)第十二届全运会男排半决赛将于明天进行，上海男排将迎战解放军队。

解放军队虽以第一名进入前四，但他们7场小组赛中有4场打满五局才以3比2险胜，其中就包括战胜上海男排。上海男排在本届全运会的表现也不如人意，7场比赛3胜4负。

由沈琼、方颖超、崔晓栋、何炯、王之腾、杨剑彬等球员组成的“黄金一代”打造出了上海男排的十冠王以及全运会的两连冠。本届全运会是他们的告别战。沈琼表示，“要开开心心地打好比赛，不留遗憾，不留伤感。”

另一场半决赛是辽宁队对北京队。



关注新民体育微信，观看王大雷送科比申花球衣视频

■ 科比快乐地当了一天“全民健身指导员”
本报记者 周国强 实习生 高宇辰 摄

