

## 连续作战带来疲劳 辽篮四连胜真不容易

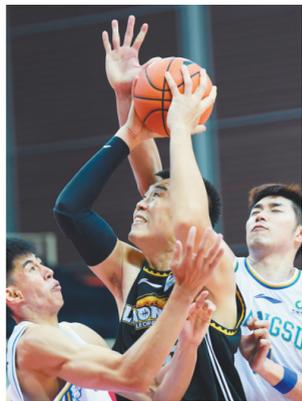
10月25日与江苏队的比赛,辽宁男篮遇到了对手强有力的挑战,在上半场一度陷入苦战,不过凭借比对手多抢23个篮板,辽宁男篮还是从第三节末段成功拉开比分,以107:86击败对手,取得新赛季开局四连胜。

在只能排出全华班阵容的情况下,江苏队实力与辽篮存在明显的差距。翻看技术统计不难发现,辽篮数据全面占优:助攻26:22,抢断11:8,封盖8:4,失误也以10:17比对手少7次。尤其值得一提,辽篮在篮板球这项数据上实现了60:37的绝对碾压,其中韩德君一人就抢到17个篮板。赛后的新闻发布会上,江苏队主帅李楠也在感慨,在篮板球上输这么多,是无法赢球的。

在辽篮全场60个篮板球中,有22个前场篮板,这意味着辽篮有22次二次进攻的机会,正常情况下,对手早就应该被打花了,但辽篮却偏偏没有做到。最主要的原因就是辽篮此役手感非常糟糕,三分球只有46投12中,命中率为可怜的26.1%。而在罚球上,辽篮也丢掉了8次罚球,命中率只有65.2%,这些数据都是很正常的。

关于球队命中率偏低的问题,主教练杨鸣在赛后新闻发布会上给出了答案:“我们在7天之内打了4场球,队员很辛苦。而且这个休赛期很短,球队合练的时间有限。所以我早就说过,我们在联赛初期会以赛代练,通过这种方式加速球队的磨合。”

杨鸣说的也是实情,从19日开始,辽篮经历了一周四赛的考验,而且基本上赢得不轻松。尽管辽篮已经尽力在扩大轮换阵容,让主力球员得到休息,但前面三场比赛积累的疲劳在此役出现了集中爆发,这不但导致球队在进攻端频频打铁,而且防守时脚步略显沉重,对比赛的专注度出现了明显的下降,这是辽篮本场比赛表现不够理想的客观原因。本报记者李翔 25日电自诸暨



韩德君(中)在比赛中突破上篮。



吴昌泽(左)封堵对方球员上篮。



张镇麟在比赛中投篮。 本版照片由新华社提供

## 郭艾伦的问题是和自己较劲

12分、6个篮板、7次助攻,这是25日辽宁男篮与江苏队比赛,郭艾伦交出的数据。这个数据并不差,但问题在于,郭艾伦是用了19次出手机会才换来了12分,效率很不理想。而且,11投1中的三分球命中率也刷新了郭艾伦职业生涯的最低纪录。

比赛的第一节,郭艾伦就陷入犯规泥潭,早早被换下。从这个时候开始,郭艾伦的心态就开始发生变化。尤其是三分球多次出手不中之后,江苏队在外线防守时更是完全放空郭艾伦,故意让他投篮。郭艾伦越投不进就越着急,越着急就越要投进一个证明自己,当第四节中段,郭艾伦在三分线外第10次失手之后,在场下站着的杨鸣急得冲着郭艾伦大声喊道:“别较劲了!”随后,赵继伟换下郭艾伦,而就在下一次进攻,球在辽篮五名球员手中过了一遍,经过打进打出、突破分球等一系列配合,由死角无人防守的丛明晨命中三分。

应该说,本场比赛的郭艾伦也在努力地队友创造机会,而且防守也很拼,但他的问题正如杨鸣所言,就是太爱较劲了。其实上一场与北控队的比赛,郭艾伦就在和王子瑞较劲。本场比赛,一方面是自己投篮手感不佳,而多次突破上篮也遭遇对手包夹,另一方面对位的黄荣奇状态奇佳,这让郭艾伦更加迫切地希望在球场上给予回击,可惜事与愿违。应该说,作为一名球员,好胜心强是好事,但在比赛中控制住自己的情绪,选择用更聪明的方式打球,才是超级球星应有的表现。本报记者李翔 25日电自诸暨

## 马拉松赛事重新回归 “安全”要提前起跑

黄岩

【争锋】路跑赛事回归,不仅是未来激活体育产业的一个重要链条,也是给全社会传递一个积极信号。但在多个马拉松赛事宣布恢复举行的同时,我们更要注意“安全”。一是整个赛事的防控安全,二是跑者的健康安全。10月25日这场江苏盐城马拉松,给大家提了个醒。

比赛中出现了揪心的场面,有跑者倒地不起,被救护车拉走急救。其实关于比赛安全的强调,早已经是老生常谈,特别是由于过去几个月疫情影响,很多跑者平时训练都受到了客观条件的限制和影响,所以未必能够保持良好的状态,也难以持续跑量的积累,现在比赛重新回归,更要把“安全”二字放在前面。但赛事对于跑者的刺激不容小视,上了赛道,可能每个人都有一股气势要战胜“昨天的自己”,加速发力超过自己的能力,隐患由此产生。

有人会说,我平时也在坚持跑步,比赛时追求一些成绩应该问题不大。但必须注意,备赛马拉松,需要的是更加系统的备赛训练。

所谓系统训练,应该是按照一定训练计划或者安排,有目的地坚持训练,并且在训练中按照一定周期将不同配速、不同跑量的训练有机组合,只有通过不间断、科学、系统的训练,才能循序渐进地提升耐力,最终保证具备完赛以及跑出好成绩的能力。所以,平时坚持跑步与认真备赛完全是两件事,一般来说,备赛全马,真正意义上的系统备赛训练期需要2到3个月,备赛半马,系统备赛训练期需要1到2个月,对于初次参加全马或半马的跑者,备赛期应该更长。哪怕是对跑步老手来说,如果长时间没有进行系统训练,仓促上阵都可能对身体无法适应;对跑步新手来说,如果比赛负荷大大超过平时,无疑会感到吃力 and 痛苦。

接下来的11月,星期日都不够用了,11月1日无锡马拉松、11月8日西安马拉松、11月15日成都马拉松、11月22日杭州马拉松、11月29日上海马拉松、成都马拉松。马拉松赛事扎堆,好在主办方大多采取了削减全马名额的手段,并提高专业跑者的中签率,这样略显矛盾的办赛理念,背后的最重要原则就是保证跑者的健康和安全。对跑者来说,更要有持续的科学训练,从个人的客观条件出发,理性对待成绩。

## 省青少年冰球赛启幕 21支队伍200余名小将参赛

【本报 记者朱才威报道】刚过去的这个周末,辽宁省第二届全民冰雪运动会青少年冰球比赛在沈阳雷奥体育冰上运动中心火热进行,共有来自省内各地的21支队伍、200余名冰球小将参赛。

据了解,比赛共分为U6、U8、U10三个组别,参赛队伍主要来自业余冰球培训开展得比较好的沈阳、大连两座城市。比赛也分别在这两地举行,根据赛程,10月23日至25日在沈阳举行的是U6组比赛,经过3天角逐,沈阳万象A队、大连星之队、沈阳战龙队分获前三名。沈阳万象A队张照泽荣膺“最佳射手”,沈阳战龙队徐陆朋获得“最佳后卫”,沈阳万象A队段茂谦获得“最佳守门员”,比赛MVP被大连星之队苑中骏获得。

U8、U10组比赛将于11月6日至15日在大连举行。比赛期间,还将进行沈阳、大连青少年冰球对抗赛。

辽宁省体育事业发展中心冬季运动项目管理中心负责人表示,随着北京冬奥会日益临近,冰雪运动热潮在全省乃至全国急剧升温,省体育局、省体育事业发展中心主办本次比赛,致力于冰球运动在我省的推广和普及,特别是要让更多的青少年喜欢并爱上冰球运动;同时,本次比赛也是对我省青少年冰球运动的一次大检阅,旨在发现、发掘优秀的冰球好苗子,借此推动我省冰球运动竞技水平的提升。

### ■ 微观CBA

## 强队容易翻船 黑马秒变鱼腩 外援政策成“X因素”

“郭士强赢了高诗岩”,这是在10月25日广州队96:94战胜山东队的比赛之后,辽宁球迷调侃的话。但上赛季排名倒数第三的广州队能够爆冷击败强敌,很大程度上要归功于小外援摩尔,在44分钟的出场时间里,摩尔三分球11投6中,独得30分,还送出10次助攻。

摩尔能有这么多的出场时间,完全是拜CBA的外援政策所赐。由于新赛季很多球队的外援无法按时到位,CBA公司设立了一个“缓冲期”,在这段时间内,有外援的球队面对没有外援的球队,外援执行四节二人次的政策;若双方都有外援,还是执行四节四人次的外援政策。由于上赛季排名靠后,广州队在常规赛期间得到了外援增加出场时间的照顾,而山东队是有外援的球队,广州队外援出场政策为四节五人次,否则的话,摩尔顶多就能打36分钟。

这样一来,单外援的球队就有点吃亏,比如山东队的哈里斯已经拼尽全力,出场42分钟,砍下36分,但体能的巨大消耗让他两分球命中率只有39%。对于球队另一名外援哈德森何时到队的问题,外界也非常关注。赛后山东队主帅巩晓彬也透露:“哈德森现在已经到国内了,他参加第二阶段比赛应该没有问题。”

和山东队比起来,北控队对外援可谓望眼欲穿。在没有外援的情况下,北控队从上赛季的“黑马”变成了人见人欺的“鱼腩”。在输给辽宁男篮的比赛后,北控队主帅马布里给出了信息:“约瑟夫·杨应该27日就会结束隔离,在去北京处理注册等一系列手续问题之后,可能在30日对阵吉林队的比赛上场。至于大外援梅杰里,会在月底结束隔离。”等恢复了双外援的配置,北控队有望迎来触底反弹。

本报记者李翔 25日电自诸暨

### ■ 中超新观察

## 让九到十二名的争夺也好看起来 保级之后切不可刀枪入库

本报记者 黄岩



大连人队以两回合3:2的总成绩逆转实现保级。图为大连人队球员在比赛后庆祝胜利。

10月26日开始,中超联赛第二阶段将进入第二轮首回合的比赛环节。广州恒大、北京国安队、上海海港队、江苏苏宁队进入争冠组四强。而武汉卓尔队、石家庄永昌队、深圳佳兆业队、青岛黄海队将为保级继续努力。

争冠与保级的激烈程度可以想象,接下来这轮比赛,将决定“进一步”还是“退一步”,每场比赛都值得关注。对参与保级组第九至十二名比赛的4支球队来说,不存在降级之忧,似乎已经“大功告成”,其实他们也各自背负压力,接下来的两轮比赛,还都不敢敢松“水分”。中超虽然变成了杯赛赛制,但也增添了可看成分。

对“赢一场顶一年”的天津泰达队来

说,成功保级的他们仿佛背上了赛制的“原罪”。但就像球队主教练王宝山说的那样,“赛制不是天津泰达队制定的。”毕竟在淘汰深圳佳兆业队的两回合比赛中,天津泰达队的作风、战术都无可挑剔。更值得称赞的是天津泰达队在保级成功之后的态度,主教练王宝山特意强调,上岸之后的泰达并没有马放南山的意思,因为“俱乐部今年原本的目标是‘保10争8’,虽然现在‘8’已经没有了,但是还有‘保10’目标没有完成”。事实上,天津泰达队更需要额外的胜利,让他们的保级不再被调侃。

想“保10”,就要过大连人队这一关。淘汰石家庄永昌队之后,大连人队让龙东连夜启程,回国参加世界杯预选赛。放走了当家

第二轮对阵如下:

<b>争冠组四强</b>
广州恒大 vs 北京国安
上海海港 vs 江苏苏宁
<b>争冠组第五至第八名</b>
河北华夏幸福 vs 山东鲁能
上海申花 vs 重庆当代
<b>保级组第九至十二名</b>
天津泰达 vs 大连人
河南建业 vs 广州富力
<b>保级组第十三至十六名</b>
深圳佳兆业 vs 石家庄永昌
武汉卓尔 vs 青岛黄海

球星,不意味着大连人队也放弃了上进的目标。大连人队主教练贝尼特斯纠错能力超强,上一场关键之战,他派上了第一阶段经常在板凳上指点江山的赵旭日和郑龙,赵旭日还戴上了队长袖标,两位老将的经验和拼劲果然化解了第一回合落后所带来的压力。

释放了保级的压力之后,大连人队更可以放手一搏。尽管贝尼特斯认为这种残酷的淘汰赛对大连人队这样年轻人居多的球队不太公平,但比赛的胜利是一定要争的。“因为面对淘汰赛压力,有经验的球员能够更好地表现。但作为教练,还是希望致力于帮助提高年轻球员,年轻球员是中国足球的未来,希望他们通过比赛,最终能够得到学习和提高。”

### “讲文明树新风”公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

# 圆梦启航

你双桨摇动的那一刻,  
就注定了伟大与辉煌!  
走过百年风雨,  
共产党人旗帜飘扬。  
噢,红船  
中国梦,启航!

铁林



南湖红船

中国网络电视台制 山西广灵 王增荣剪纸