CBA最前线

CBA季后赛明天在南昌正式开打

辽篮12人大名单呼之欲出

本报记者 李 翔

4月1日,本赛季CBA季后赛就将正式开打,辽宁男篮的首场比赛将不晚于7日。3月29日,辽篮与其他沈阳赛区的球队乘坐包机抵达南昌,备战季后赛进入冲刺阶段。

据了解,辽宁男篮此次季后赛之行共带了15名球员:郭艾伦、赵继伟、弗格、刘志轩、鄢手骐、周俊成、丛明晨、俞泽辰、张镇麟、付豪、吴昌泽、李晓旭、莫兰德、韩德君、朱荣振,辽宁男篮将依靠这些球员,继续向总冠军发起冲击。那么,哪些球员会入选季后赛辽篮的12人大名单呢?

需要指出的是,和常规赛相比,季后赛不需要太"厚实"的轮转阵容,每场比赛八九名球员轮转基本就可以满足需要。虽然外界习惯说辽篮"阵容厚",打的是"富裕仗",但其实真正具备季后赛水准的球员并不算多。上赛季总决赛,辽宁男篮是用郭艾伦、赵继伟、韩德君、张镇麟、付豪,再加上双外援,7人轮转打完的比赛。本赛季,这个阵容会再加上一个李晓旭,这8名球员,是肯定会进入12人大名单的。

如果不是受困于伤病,刘志轩按理说肯定会在12人大名单占据一席之地,他既有帮助一号位处理球的能力,又可以在个别时段顶到三号位上,这样的"万金油"球员是所有教练都喜欢的。而鄢手骐是辽篮近两个赛季重点培养的后备力量,虽然他很难说是一名合格的第三控卫,但作为一个带球过半场的"搬运工"基本还是没有问题的。另外,鄢手骐和周俊成在防守端的作用也不可低估,常规赛面对上海队时,弗格带着鄢手骐和周俊成组成的三后卫阵容,曾经让人眼前一亮。

和刘志轩比较类似,丛明晨的变数也是伤病。常规赛第三阶段淡出12人大名单的俞泽辰,不太可能在季后赛中扮演太重要的角色。内线方面,吴昌泽是辽篮教练组的常规选择,而朱荣振可以视为一个"战略预备队"。如果辽篮准备在比赛中祭出"双塔",或者对手内线实力强劲,韩德君和莫兰德面临犯规威胁的时候,身高2.18米的朱荣振就可以成为辽篮的"后手"。

所以,辽篮的12人大名单中,有8个席位没有任何悬念。余下的4个名额,基本就是刘志轩、鄢手骐、周俊成三选二,丛明晨、俞泽辰二选一,吴昌泽、朱荣振二选一。至于具体人选,很有可能要依靠对手的不同特点来确定。

辽宁本钢队球员赵继伟(左)在比赛中上篮。

胡金秋当选常规赛MVP

赵继伟入选国内球员第一阵容

本报讯 记者李翔报道 3月29日晚,CBA联盟公布了常规赛各项最佳,胡金秋荣膺MVP,辽宁男篮球员赵继伟排名第二,同时入选国内球员第一阵容。

在最具分量的奖项——MVP评选中,胡金秋以483分高票当选,赵继伟和沈梓捷分列二三位。浙江广厦队成为本次评选最大赢家,除了胡金秋之外,王博当选最佳教练,孙铭徽也入选国内球员一阵。

辽宁男篮方面,赵继伟入选国内球员第一阵容,韩德君入选国内球员第二阵容,弗格则在最佳国际球员评选中落后山西队外援费尔德排名第二。此外,浙江稠州队的余嘉豪获最佳星锐球员殊荣,新疆队的阿不都沙拉木获评最具进步球员,深圳队的沈梓捷被评为最佳防守球员,广东队的任骏飞则成为最佳第六人。

12强赛观察

国足进入"换血期"

本报记者 李 翔

北京时间3月30日凌晨,中国国家男子足球队客场0:2不敌阿曼队,以1胜3平6负积6分,排名小组第五的成绩,黯然结束了本届12强赛的征程。由于2023年亚洲杯国足将以东道主身份直接晋级,这就意味着未来将近15个月内,国足没有任何重要赛事,球队的更新换代可以提上日程。

与阿曼队的比赛中,国足排出了一个相对年轻的首发阵容,11人中只有郑铮和吴曦两名80后球员,可以视为下届世界杯预选赛考察球员。但随着时间推移,当国足需要换人调整的时候,主帅李霄鹏仍然只能换上37岁的蒿俊闵和31岁的张稀哲。实际上,在这个世界杯周期,国足始终面临着年龄结构不合理的问题,哪怕是阿曼队,更新换代的进程也把国足远远地甩在了身后。尽管国足重用老将有年轻球员顶不上来的客观因素,但现实非常残酷,国足已经到了必须换血的时候。

在所有参加世界杯亚洲区预选赛12强赛的队伍中,国足是平均年龄最大的,达到了29.6岁。尽管中国足协从2017年就开始在联赛中推行U23政策,但是年轻球员的成长速度没有达到预想的初衷,国足始终没有形成真正的换血,而是一直依靠1985-1991年龄段的老队员,这也直接导致了国足跟不上12强赛的比赛节奏。本届12强赛,"老迈"的国足在控球率、射门次数、射正次数、传球次数、传球成功率等数据的统计上均落后于同组其他球队,攻防两端均暴露出很多问题。

中国队球员戴伟浚(右)在比赛中突破。

本版照片由新华社提供

提前失去出线希望的情况下,主帅李霄鹏给了年轻人更多的机会,他们也大多在比赛中有过灵光一现的惊艳时刻。朱辰杰成为第一个为国足在正式比赛进球的00后,他和高准翼在后防线也体现出了与年龄不太相符的成熟。张玉宁作为国足的单箭头,在扮演进攻"桥头堡"的同时,也尽自己的努力创造出一些不错的得分机会。而这两场比赛仅存的归化球员戴伟浚,其控球能力也颇为让人赞许,30日比赛中那一脚堪称神来之笔的直塞,是国足全场为数不多的亮点。

这些新兴力量,代表着国足的未来。以他们为基本框架,加上武磊、张琳芃、颜骏凌等中生代,会是国足在2023年亚洲杯和2026年世界杯预选赛的主力阵容。或许这批球员的能力不足以与前辈们相提并论,但至少在未来四年,中国足球还要仰仗他们。

增强健身意识 学会科学运动

让居家健身成为一种生活方式

本报记者 朱才威

眼下,国内多地正面对着新冠肺炎疫情的新一轮冲击,抗疫工作紧张而繁重,这也让越来越多人意识到了健康的重要性。在疫情防控的大背景下,居家健身逐渐成为人们首选的锻炼方式,不少人亦由此养成了居家健身的习惯。

省体育局群体处处长王海泉30日向记者表示:"受疫情因素影响,因地制宜进行居家健身,不仅可以强身健体,还可以丰富居家生活,现已成为不少人追逐的一种健康生活方式。"

"居家健身也需要科学健身,要注意方式、方法,找到最适合自己的健身途径。"我省排球项目奥运冠军、省体育局青少处处长张越红提醒说,居家体育健身运动方法各种各样,每种方法都有自身的特点,但万变不离其宗,比如从运动强度方面来看,运动强度小或适中,通常基本上是有氧供能,健身运动后呼吸平稳。而运动强度越大,无氧供能的成分就越多,健身运动后就呼吸急促、气喘吁吁。

此外,从身体活动性质来看,有的缓慢柔和,有的快速刚劲;有的属于伸展,用于解除疲劳;有的属于用力和加速,用于增强肌肉力量。从身体活动范围来看,有全身活动的,有局部活动的,有偏重肢体活动的,还有偏重精神活动的。从运动量来看,有的运动量较小,健身运动后轻松;有的运动量较大,健身运动后显得疲劳。

"从我的自身观点来说,首先还是要有运动健身的意识,自己想运动并能坚持,这一点至关重要。当然,健身运动方法选择适宜,健身运动效果就好。"张越红指出,科学的、适合自己的运动健身会有如下表现:一是安静时心率、血压趋向正常;二是睡眠良好,精神饱满,思维敏捷,心理状态趋向开朗乐观;三是食欲提高,代谢改善,体重趋向标准体重;四是疲劳减轻,工作效率提升;五是肌肉的弹性改善,力量增强,关节的柔韧性提高,活动幅度增大。

日前,辽宁男篮俱乐部联合省、市体育局联合推出《居家抗疫健身指南》。该指南由球队西班牙籍体能教练卡佩拉主讲,由球队7号球员张镇麟亲身示范,全方位地教大家如何进行热身、健身、放松拉伸的一整套流程。一般人在身体状态允许的情况下,其中的健身动作,每一组都可以做3次左右,基本可以达到常人一天的锻炼效果。

卡佩拉提醒大家,任何健身锻炼都不是一蹴而就的,都需要有个循序渐进的过程,重要的是每天坚持,并持之以恒。他还建议大家在居家健身锻炼的时候,因人而异,合理有度。

王海泉介绍,国家体育总局在2020年就下发了《关于大力推广居家科学健身方法的通知》,要求各地体育部门在当地党委、政府和疫病防控指挥部的统一领导下,积极倡导居家科学健身。该通知得到了各地体育部门的积极响应,最终总结汇总了各地科学健身方法千余条,在"全民健身"微信公众号、"中体全民健身"微信公众号、"青少年体育新发展"等微信公众号统一发布,取得了良好效果。

王海泉表示,在2022年全年群体工作中,总局群体司及省体育局还将进一步丰富科学健身指导方式、渠道和频次。针对不同群体特点,研制有特色的科学健身方法,支持创编各类体育健身科普作品,充分利用传统媒体和新媒体渠道,加大宣传推广力度,吸引更多人参与全民健身。

世界杯预选赛

C罗助攻 葡萄牙搭上末班车

葡萄牙队球员克·罗纳尔多(前右)在比赛中。

本报讯 记者李翔报道 北马其顿队最终还是没能一黑到底,C罗也避免了无缘世界杯的悲剧。北京时间3月30日凌晨,在2022年世界杯欧洲区预选赛附加赛决赛中,葡萄牙队以2:0击败北马其顿队,搭上了世界杯末班车。

在预选赛小组赛中,葡萄牙队最后一轮遭到塞尔维亚队2:1绝杀,只能以小组第二身份参加附加赛。附加赛抽签,葡萄牙队和意大利队狭路相逢,注定最多只有一支球队能进军卡塔尔世界杯,让人不胜唏嘘。更让人没想到的是,当葡萄牙队在附加赛半决赛3:1力克土耳其队之后,却发现站在自己面前的不是意大利队,而是名不见经传的北马其顿队。

虽然世界排名只有67位,但北马其顿队在本次预选赛表现非常抢眼,小组赛击败德国队,附加赛半决赛又大爆冷门1:0挑落新科欧洲杯冠军意大利队。因此,葡萄牙队并不敢轻视这个对手。全场比赛,葡萄牙队没有给对手任何机会,控球率、射门数、角球等技术统计遥遥领先,凭借布鲁诺·费尔南德斯在上下半场各入一球,葡萄牙队2:0获胜,进军世界杯,这也将是37岁的C罗第五次世界杯之旅。

在欧洲区附加赛另一个小组的决赛中,以逸待劳的波兰队2:0击败瑞典队,成为欧洲区第12支晋级世界杯的球队。同时,非洲区预选赛也全部结束,塞内加尔、喀麦隆、加纳、突尼斯和摩洛哥5队晋级。

这样,2022年世界杯32强已产生27队,北京时间3月31日上午,北美区预选赛还会产生两个直接晋级的名额。最后三个席位,要等到6月最终揭晓。而在北京时间4月2日,世界杯抽签仪式将会率先举行。

莱万点射 波兰力克瑞典晋级

新华社华沙3月29日电 在29日晚进行的世界杯欧洲区预选赛附加赛B组决赛中,波兰队2:0战胜瑞典队,进军卡塔尔世界杯。

当天的比赛在波兰南部城市霍茹夫举行,5.4万名球迷来到西里西亚体育场为主队加油。

本场比赛,效力于马赛队的米利克和佛罗伦萨队的皮亚特克都因伤无法上场,在24日战平苏格兰队的友谊赛中休赛的头号球星莱万多夫斯基一人顶在锋线上。事实证明,尽管波兰队整体实力稍逊、打法相对简单,但"锋霸"莱万一人就有效牵制了对手。至于世界排名第17的瑞典队,虽然早已不是巅峰期的"北欧海盗",但明显技术更胜一筹,配合也更加娴熟,整场比赛传球次数和成功率都高于波兰队。

上半场,瑞典队创造了更多机会,但波兰队凭借尤文图斯门将什琴斯尼的高接低挡确保球门不失。下半场开场仅3分钟,替补出场的克雷霍维亚克在禁区内被对手撞倒,为波兰队赢得点球,莱万操刀命中。随后,瑞典队通过换人加强攻势,但始终得势不得分。第72分钟,瑞典队后防出现致命失误,来自那不勒斯的中场泽林斯基将球抢下形成单刀,冷静推射近角,将比分改写为2:0。比赛最后10分钟,老将伊布替补出场,但未能为瑞典队追近比分。

进附加赛 秘鲁将战亚洲第五

本报讯 记者李翔报道 北京时间3月30日,2022年卡塔尔世界杯足球预选赛南美区进行了最后一轮比赛,秘鲁队获得第五名,将代表南美区参加洲际附加赛。

南美区名额为4.5个,本轮之前,巴西、阿根廷、厄瓜多尔和乌拉圭四队已经提前锁定直通卡塔尔的名额,唯一的悬念只在于第五名的归属。赛前,秘鲁队、哥伦比亚队和智利队之间各差1分,秘鲁队形势最佳。最终,秘鲁队在主场2:0完胜巴拉圭,坐稳第五,哥伦比亚1:0客胜委内瑞拉队也无济于事。而智利队在主场0:2负于乌拉圭队,连续缺席两届世界杯。

同时,亚洲区12强赛也在30日全部结束,阿联酋队1:0力克韩国队,搭上附加赛末班车。6月,阿联酋队将与澳大利亚队率先进行亚洲区附加赛,胜者将与秘鲁队争夺出线名额。值得一提的是,上届世界杯,澳大利亚队和秘鲁队都是通过参加洲际附加赛获得的入场券。

U23国足获"迪拜杯"第四名

本报讯 记者李翔报道 在国足完成12强赛谢幕演出的同时,U23国足也结束了"迪拜杯"征程。在三四名决赛中,U23国足0:3完败于阿联酋队,获得殿军。

此前,U23国足0:1负于阿联酋队后,凭借方昊的"大四喜"4:2击败泰国队,按照本次赛事的规则,直接与阿联酋队进行三四名决赛。开场仅4分钟,U23国足后防线连续出现失误,被对手先拔头筹。在随后的比赛中,U23国足创造了一些得分机会,可惜未能把握住,反而在伤停补时阶段被阿联酋队利用点球和任意球连下两城,0:3再次负于对手,最终获得第四名的成绩。

国际足球友谊赛法国胜南非

北京时间3月30日,在法国阿斯克新城举行的一场国际足球友谊赛中,法国队以5:0战胜南非队。图为南非队球员穆道(左)在比赛中防守法国队球员姆巴佩。