

辽篮夏训首日先踢足球

郭士强：接下来会研究外援问题

整整一个月的休假过后，辽宁男篮终于重新集结投入到下个赛季的备战当中。昨日上午，主教练郭士强带领球员们进行了假期后的首堂训练课，同时也正式拉开了今年夏训的序幕。在昨日训练结束之后，郭士强也接受了本报记者采访，对目前球队的情况和夏训的相关安排进行了介绍。

夏训首日以调整为主

昨日上午，辽宁体育馆综合训练馆二楼的篮球场上重新出现了辽篮球员的身影。郭士强介绍说，球员们按要求在21日晚上销假归队，除了两名外援和三名被国家集训队征召的球员之外，只有还未伤愈恢复的韩德君缺席了首堂集训课。

“今年我们只有三名球员被国家队抽调走，这和前两年双国家队的时候相比算是相对少的一次，所以留下来能够参加夏训的联赛球员就比较多了，这对于我们球队备战联赛还是有一定帮助的。”郭士强说道。

至于韩德君目前的情况，郭士强表示还需要至少等一个月才能拆石膏，具体何时归队参加训练暂时还无法确定，“过段时间我们还要给他拍片子，看一下骨头长得怎么样了，必须要确认完全长好了才能让他开始训练。”

另外，在夏训的第一天里，郭士强也并未给球员们安排太多内容，上午全队以力量训练为主，下午则是在一起进行了一场内部的足球赛。郭士强解释说，前一段时间大家都在放假，刚刚回来还是先以调整身体状况为主，之后再根据计划不断增加训练内容。

阵容调整刚开始探讨

尽管今年夏天辽篮被国家队抽调的球员只有三名，但是再加上韩德君暂时不能参加训练，辽篮上赛季联赛阵容中的本土球员能够参加夏训的也只有六个人而已，因此按照往年的惯例，辽篮再次从梯队中抽调了一批年轻球员，参与到一队的夏训当中。

据郭士强介绍，目前夏训的名单中除了上赛季参加联赛的本土球员之外，也包括了在联赛进行注册但没有进入12人名单的球员。此外，还从青年队中再次抽调了七名年轻球员，让他们和一线队一起训练。在上午的首次训练开始之前，主教练郭士强除了向全体队员介绍接下来一段时间的训练安排，也特地叮嘱这些年轻球员，要好好珍惜这次机会，他也期待有年轻球员在训练中脱颖而出。

此外，在今年夏天辽篮在联赛阵容方面可能出现的调整也受到了外界的普遍关注，尤其是两名外援是否会发生变动。对于这个问题，郭士强表示：“之前的一个月大家都处于放假状态，也没有去太多考虑这方面的事情。不过在夏训开始之后，教练组接下来就要和俱乐部去研究和探讨这些事情。”

希望更好备战联赛

按照辽篮教练组目前制定的夏训计划，球

队在5月剩余的时间和整个6月中，都将以日常训练为主要内容，而在进入7月份之后，将迎来赛季结合的阶段。郭士强透露，辽篮今年夏天的首场热身赛预计在7月中旬到来。

根据目前所了解的情况，辽篮在今年夏天除了在省内安排了一些热身赛计划之外，也有一些质量较高的赛事计划。其中已经比较确定的就是在7月底将参加CBA环渤海夏季联赛，而且可能是在天津和青岛分别参加两站赛事。这项赛事以本土阵容为主打，也是几家俱乐部之间在夏训过程中磨合本土阵容的最好机会。

此外，在澳门举办的非凡12亚洲联赛也有意邀请辽篮在今年夏天参加，在去年这项赛事曾邀请到多支亚洲范围内的知名强队，CBA也有新疆、山东、广州和广厦四支球队参加，而且均派出外援阵容，比赛的质量远比一般热身赛要高。如果辽篮最终接受邀请参赛，也算是一个在新赛季之前磨合阵容的好机会。

辽沈晚报、聊沈客户端首席记者 高鹏

专访辽足希望之星 22岁边后卫

李振：我们的求胜欲望一直都在

本赛季，在主打年轻阵容的辽宁宏运队中，有两位表现突出的U23球员，分别是23岁的孙兆靓和22岁的李振。相比已经打进3球的前场球员孙兆靓，后防线上的李振没有那么耀眼，但他稳健的防守和少年老成的表现，颇有边路铁闸的潜质，得到了业内人士和球迷的肯定。近日，有些腼腆的李振与记者聊到球队时，有一句话说得最坚定，那就是“我们的求胜欲望一直都在”。

选择29号是因为李金羽

李振的家乡在山东，但他很小就到了大连，出自大连阿尔滨（现大连一方）梯队。回忆起自己2012年刚到大连开始踢球时，李振说，“当时教练看中我上下能力比较强，还可以过人，但速度不快，在队里也不拔尖。”

但是努力总会有回报，2015年1月，李振入选了U19国家男子足球队集训大名单；2017年5月，他入选国家U20年龄段精英训练营大名单；同年6月，入选U20国家男子足球队集训大名单。

2018年2月，李振转会加盟辽宁宏运足球俱乐部，身披29号战袍。选择29这个号码，李振说是因为李金羽，“我刚了解足球的时候，李金羽在山东鲁能，当时就很喜欢他，来到了辽足后，看到还有这个号码就选了，也是想像他学习。”

李振首次代表辽足亮相，是去年足协杯对阵保定容大。之后有几场比赛报了名，但是一直都是下半场替补登场，也没有太多的表现机会。然而本赛季，只是经过一个冬歇期，李振就迅速地完成了从替补到主力的角色转换。辽足今年联赛揭幕战客场对阵贵州的比赛，李振迎来了第一次首发。

揭幕战前紧张得缠错绷带

职业生涯第一次联赛首发，对于球员来说都会紧张。李振回忆起一个细节，“那场比赛辽足穿的是红色队服，李振给自己红色的袜子绑绷带，结果直到全部绑完了，才发现绑的是白色的。当时可能心里就想着比赛的事了。”

对阵贵州恒丰的比赛入场时的那种激动的心情，李振至今还记得一清二楚。

比赛开始后，他和边前卫孙兆靓所在的左路，显然是对方战术攻击的重点，尤其是外援的轮番的攻击，让两位小将整场比赛都处于疲于奔命的状态。“联赛第一场，其实我们两个人都紧张，对手可能是在看我俩比较年轻、经验都不足，所以一直打我们这一侧”，李振告诉记者，赛前两个人就商量好了，先把防守做好，再讲进攻。两个人在场上相互提醒、打气，一定要顶住，不能让别人看扁，失误了也不会抱怨。

两位小将承受住了对手的狂轰滥炸，力保防线不破，得到了球队和球迷的认可。但是回想起临近比赛结束时的这一次拉人犯规，李振



辽足29号球员李振(右)在比赛中拼抢。辽沈晚报、聊沈客户端首席记者 查金辉 摄

还心有余悸，“当时对手把我过了之后，就射门将最后一道防线了，太危险了，我当时已经顾不得那么多了，就伸手了。”

李振坦言，当时看到裁判有掏牌的动作，自己很紧张，因为如果是一张红牌的话，不仅自己联赛首秀就染红，更是担心少一人作战，球队会顶不住对手的进攻，但好在裁判掏出的是一张黄牌。

那场比赛当晚，李振按照教练的嘱咐看比赛录像，分析总结自己的表现，一直很兴奋，直到凌晨3点多才睡着。

和教练臧海利踢同一位置

联赛第一次首发后，李振就用实际行动坐稳了主力位置。十轮联赛下来，李振已经适应了联赛的节奏，“其实第二场上场后，就不那么紧张了，后面的比赛自信了很多。而且前两场比赛，身体还没有适应比赛的节奏，腿部肌肉特别酸，现在也都适应了。”

之前冬训的时候，李振根本没有想到，自己这个赛季到现在一直是首发。他心里就憋着一股劲，“今年臧导提倡的就是短时高效，训练强度还是比较大的，联赛开始前臧导就告诉我们，谁打比赛就看谁训练状态好。”

李振觉得自己挺幸运的还有一点，就是主帅臧海利球员时期就是主打左后卫，所以对于同一位置的李振来说，就可以得到更多的经验分享。虽然臧海利是右脚球员，李振是左脚球员，但整体的思路还是一样的。“他把自己的经验和心得都分享给我，真的特别感谢臧导，我感觉自己很幸运。”

后防线上球员，闪光点少，还容易落下埋怨。但李振的心态挺好，“失分不是个人的问题，但后卫的问题是最大的，压力是必须要承担的。”

最喜欢球队的团结氛围

在辽足客场挑战石家庄永昌的比赛中，熊飞禁区前头球解围时，被对方球员出脚划开了3厘米的口子，血染赛场的他仍然拼到最后时刻，赛后伤口缝了12针。这件事对李振的触动很大，而且那次比赛恰巧他们住在一个房间。

“飞哥当时流着血还那么拼，我当时就觉得自己没有理由不竭尽全力，比赛完坐大巴车回酒店的路上，飞哥才说感觉自己有点头晕，我们是10点钟回到酒店的，但是飞哥缝针完回到房间都已经快后半夜2点了，然后他简单吃了点饭，头上绑着纱布，澡也没洗就睡了”，李振说，队里大哥如此硬朗的表现，让他很震撼，觉得自己以后也会变得更坚强。

和此前记者采访的几位辽足球员一样，李振现在最喜欢球队的一点也是团结。“队里现在大队员少，小队员多。失误的时候，大队员也是鼓励我们小队员，不会埋怨，然后教我们应该怎么办，那种氛围特别好”，李振真诚地说道。

李振还透露，每次比赛完力量训练的时候，队长桑一非就开始组织小课堂，“他特别爱聊球，一边做力量一边给我们讲，具体的上一场比赛中一些球应该怎么踢，传中的时机啊，对我们帮助挺大的。”

今年联赛开始后，辽足在阵容、打法的转换期的状态起伏比较大，尤其是前一段时间的三连败，让球队受到的批评声音比较多，直到主场大胜上海申鑫，客场战平长春亚泰才有所缓解。但在小将李振的心中，无论输赢，他都一直在努力，“我自己在训练的时候，确实是尽最大努力，其实不管任何时候，我们都是很想赢球的，输球了谁都不开心，我们的求胜欲望一直都在。”

辽沈晚报、聊沈客户端记者 王冠楠

美职篮东决猛龙胜雄鹿 总比分2:2战平



猛龙队球员洛瑞(左)在比赛中封堵雄鹿队球员安特托昆博的上篮。新华社发

美职篮密尔沃基雄鹿队和多伦多猛龙队之间的东部决赛21日进行了第四场，主场作战的猛龙队以120:102大胜雄鹿，将总比分扳成2:2。

东部决赛到目前为止进行的4场比赛中，都是主队获胜，先是雄鹿凭借主场之利拿到第一场和第二场的胜利，随后猛龙回到多伦多连下两城。第五场“天王山战役”的较量将于23日在密尔沃基进行。

本场比赛猛龙队全民皆兵，从首发到替补都发挥了作用，共有六人得分上双。首发后卫洛瑞贡献最大，拿到25分，而当家球星伦纳德貌似还未从第三场双加时的鏖战中恢复过来，仅有19分入账，中锋加索尔17分、7次助攻。不过，猛龙队的替补及时进行了火力增援，发挥远超对手的替补，其中伊巴卡攻下17分和13个篮板，鲍威尔贡献18分，范弗利特13分。

雄鹿开场状态不错，但很快猛龙就缩小了分差，同时利用凶悍的防守限制住对手的进攻，他们在第二节单节打了雄鹿一个33:24，一举奠定优势。到第三节结束时，主队以94:81领先。第四节猛龙乘势追击，以一波10:3的攻击波将分差扩大至20分，最终锁定胜局。

“我们知道伦纳德有点累了，所以其他人人都要站出来为他而战。”洛瑞说。

伦纳德则表示自己并没有吃不消。“我没啥问题，我要继续坚持比赛，猛龙有机会创造历史。”伦纳德说。

猛龙主帅纳斯也认为伦纳德的体能没太大问题。纳斯说：“打了这么长时间的比赛，伦纳德肯定会感到疲劳。这场比赛中我本打算让他少打一些时间，但是他认为自己还可以坚持，所以肯定是没有问题的。”

雄鹿和猛龙之间的胜者将在美职篮总决赛中对阵卫冕冠军金州勇士队，后者在西部决赛中以4:0的总比分横扫波特兰开拓者队。

据新华社