

# 本报与辽宁男篮俱乐部联合主办的球迷见面会在F5主题健身俱乐部圆满举行

## 郭士强:继续冲击CBA总冠军

不但能够现场见到辽宁男篮的教练和球员,还有机会近距离听他们讲述训练和生活中的各种趣事,看他们和球迷一起下场互动参与游戏,更重要的是还有签名、合影这些满满的福利!这样的好机会,在没有了联赛的夏天里可以说是球迷们最大的惊喜了。

昨日上午,近百名辽宁球迷就体验到了这样的惊喜!由辽沈晚报与辽宁衡润飞豹篮球俱乐部联合主办的“燃烧夏日”辽篮球迷见面会在F5主题健身俱乐部圆满举行,辽宁男篮主教练郭士强带领球员高诗岩、丛明晨一起来到见面会现场,和球迷们共同度过了一个欢乐的上午时光。

作为本报举办球迷见面会的固定环节,辽篮主帅郭士强在昨日也接受了本报记者的现场访谈,不仅对球队今夏的训练计划作出了详细的介绍,同时也对球队发生的一系列人员变化,作出了相应的说明。

记者:郭指导你好,请先为我们介绍一下今年球队的夏训计划吧?

郭士强:首先,今年夏训的第一阶段主要以体能的恢复为主,毕竟大家休息了一个月,体能都需要补充,然后从第三周逐渐开始对抗训练,一直到7月7日之前,都是系统训练的时间;第二阶段是从7月7日开始,一直到9月份,这三个月中,都会有热身赛,主要是以赛练结合为主,通过热身赛我们来发现问题,然后再到训练中去解决;最后第三阶段,就是最后一个月的时候,包括会有CBA的季前赛,为新赛季做好准备。

记者:在赛季结束后,全队都放了一个月的长假,回来之后感觉球员们的身保持得怎样?

郭士强:运动员在长期休息情况下,体重会有一些变化,因为运动量一下子没有那么大了。但最重要的还是在饮食上,如果饮食控制得好的话,体重增加的幅度应该不会特别大,但如果饮食控制不好的话,有时候就会大幅上升。但是总的来说,在休息这一个个月如果体重发生了变化,也是属于正常的。

记者:那么通常对于球员体重增加的情况,我们都是如何帮助他们调整的?

郭士强:回来后如果发现队员体重增加的话,主要还是通过训练,通过我们前期体能恢复的阶段,包括运动量的提升,队员的体重一般会很快降下来,因为我们专业队球员的训练,和普通的

健身锻炼不一样,强度都是非常大的,是一种超负荷的训练。

记者:今年夏天,我们球队已经发生了一些人员上的变动,比如杨鸣退役,你觉得会给球队带来怎样的变化?

郭士强:首先杨鸣选择退役,进入我们教练组,这是对我们教练组的壮大,是一个非常非常好的事情。因为在过去几年里他已经是教练兼队员了,只不过还继续打球,但同时也开始协助教练组做一些工作,而且杨鸣也是我们这些年来重点培养的年轻教练,相信对整个教练组的帮助会非常大。

记者:随着杨鸣的退役,球队也选出了新的队长,能不能透露一下为什么会选择韩德君?

郭士强:在杨鸣退役之后,我们要重新选择队长,最后决定选择了大韩。因为他在各个方面的综合实力来说,都能够胜任这个位置,自己也有这个意愿来承担。所以我也相信大韩能够在今后的训练、比赛和生活中,把球队组织好,做好队长的角色,我对他非常有信心。

记者:说到韩德君,我们都知道在不

久前他在婚礼上向广东队下了“战书”,这也是我们球队共同的心声吗?

郭士强:我感觉大韩当时说的是心里话,确实我们也都是这么想的,上个赛季我们由于种种原因吧,最终没能完成卫冕的心愿,但是这不会让我们的目标产生动摇,今年我们还会继续冲击CBA的总冠军。



球员特写

## 丛明晨认真严谨 高诗岩承包笑点

这一次来到球迷见面会的辽篮球员,分别是后卫高诗岩和前锋丛明晨,两人都是目前球队中比较年轻的球员,但已经在CBA赛场上打出了自己的名气。尤其是在此前国家队分为红、蓝队期间,他们都曾入选过集训阵容,可以说是辽篮未来几年里非常值得期待的中坚力量。

而通过球迷见面会的现场活动,不仅让球迷们有机会近距离接触两名球员,更是能够从他们的言谈举止中,发现他们截然不同的性格特点。比如在现场访谈的阶段,虽然大部分问题都是提给主教练郭士强,但是两名球员也经常一起参与到话题的讨论中,而且每一次他们的发言,都能充分展现出各自的特点。

丛明晨平时就给人一种比较内向的感觉,似乎并不擅长于言辞表达。但是通过他在参与话题讨论的过程中,球迷们却感受到了他认真严谨的一面,几乎是所有的话题,丛明晨都会非常认真地考虑后作出回答。比如在提到生活中有什么兴趣爱好时,丛明晨就坦言

自己休息时间很喜欢玩电脑游戏,主持人随口问他水平如何,丛明晨很是认真地思考了一下,然后严肃地说道:“专家4”(游戏内的分级)。

而高诗岩的表现就显然是另一种风格,几乎每一次参与到话题中都能引起全场的一片欢笑。比如在上面提到的那个话题里,主持人问高诗岩有没有和丛明晨一起玩过那款游戏,高诗岩就调侃队友说道:“从来没和他一起玩过,因为他都是专家了,我哪敢和专家玩啊!”

这两人截然不同的言语风格,在访谈环节形成了非常有趣的对比。再比如谈到韩德君履新队长的时候,主持人询问两人对此的看法。丛明晨依旧是谨慎地思考了一下后,回答道:“哥哥无论是从年龄还是经验上,包括资历上,都是最老的,我相信哥哥能够担任好球队的队长。”

而高诗岩则保持自己幽默的风格,尤其是被问到以后见到当了队长的韩德君后还不敢像以前那么“皮”的时候,他做出一本正经的表情感慨道:“哎呀,以后就得收敛点了,不然我怕他拿官职压我啊”,说完自己忍不住笑出声来,也逗笑了身边的郭士强和现场的球迷们。

本版稿件均由辽沈晚报、聊沈客户端首席记者高鹏采写;本版图片均由辽沈晚报、聊沈客户端首席记者查金辉摄

## 欢乐现场 球员球迷合作闯关

在昨日的球迷见面会上,最令球迷感到新鲜的一个环节自然就是球迷与球员共同参与的互动游戏。

考虑到场地条件和游戏难度等综合因素,这一次的互动游戏主要是考验参与者力量与技巧两方面的综合能力,参加游戏的选手先要在划船机上尽快完成100米的距离,用坐姿投篮命中一球,最后还要躺在地上做一次仰卧起坐后用击地传球来穿越指定障碍物,最终根据完成三项挑战的总时间来决定胜负。

一共5名幸运球迷在现场被选出来参与游戏,他们先进行了一轮PK,然后获得前两名的球迷进入到下一轮中,分别与高诗岩和丛明晨进行组队,展开最终的决战!

当然,这些项目虽然对普通球迷来说有一点小挑战,但是对于专业篮球运动员的身体素质来说,还是显得比较简单。所以在球员下场的时候,也增加了额外的难度,那就是在坐姿投篮的时候,必须用自己的非惯用手来单手完成投篮。

显然这个变化还是给球员们带来了一点挑战,首先出场的丛明晨就在这上面吃了一点点小亏,虽然他前面划船机完成的非常快,但是

在尝试坐在地上用左手投篮时,却连续试了几次才成功,其中还有一次球滑筐而出,让现场响起一片惊呼。最终,丛明晨用了50秒的时间完成了三项挑战。

有了丛明晨在前面示范,充分观察后的高诗岩下场后明显更有把握,他在划船机这个环节要比丛明晨略慢一点,但是接下来的投篮和传球都一次完成,尤其是作为一名左手选手,高诗岩的右手显然也非常稳定,这让他在使用上反而比丛明晨快了一些,只用43秒就完成了挑战。最终也和帮助他组队的球迷一起赢下了这次互动游戏,让球迷拿到了一份惊喜,获得修正集团修参酒大奖。

版权所有 违者必究

总值班:刘放  
一版编辑:赫巍利  
一版美编:冯漫图  
编:王泰舒

零售  
专供报



6 935970 566666