

俩大将缺席辽篮仍顽强逆转 用一场胜利为2019年度收官

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端首席记者高鹏报道 在郭艾伦和韩德君两名绝对主力缺阵的情况下,辽宁男篮依然凭借自己顽强的精神,用一场逆转成功捍卫2019年度的最后一个主场。

在昨晚结束的2019-2020赛季CBA常规赛第二十二轮比赛中,辽宁男篮在主场以116:108击败了来访的山西男篮。不但再次拿到一个阶段性的三连胜,而且还用一场胜利来告别了2019年度。

本场比赛,辽篮在赛前就已经意识到将面临巨大的困难,因为郭艾伦和韩德君两大主力球员,都无法在这场比赛中登场。一外一内两名最重要的球员缺阵,这对于辽篮来说无疑是一个巨大的损失。

早在比赛当天上午的训练时,郭艾伦和韩德君就没有同球队一起来到体育馆内,当时主教练郭士强就表示,这两名球员因为有一些伤病的原因,所以安排他们休息一下,至于晚上的比赛是否能够出场,还要在下午参考队医的意见。

而在晚上比赛前,辽篮已经提前确定了这两名本土主力在晚上的比赛中不会登场。其中郭艾伦更是登上了CBA联盟的官方伤停名单,原因则是“肺部疾病”,这意味着他根本不会出现在比赛的12人名单当中。而韩德君同样也因为感冒比较严重,被球队单排在这一轮中彻底休息,而且在晚上也没有来到比赛现场。



高诗岩倒地拼抢,争夺球权。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 查金辉 摄

在两大主力都缺阵的情况下,辽篮的整体实力明显受到很大的影响,尤其是在内线他们的整体身高在缺少了韩德君的情况下更是处于劣势,这直接导致球队在低位的进攻和篮板球的拼抢都受到很大的影响。

在上半场,辽篮明显的问题就是在限制对方进攻效率上做的并不好。辽篮自身进攻中的命中率也不算高,两分球命中率只有45%,三分球是38.5%,虽然和自身过去的几场比赛相比都还算可以,但是更大的问题则是他们并没

有能够限制住对手的命中率,让山西队在两分球和三分球的命中率上都领先了自己至少10个百分点。

不过在下半场,辽篮加强了防守强度,不但逐渐提升了自身的命中率,而且还成功的限制住了对手。尤其是在第三节时,山西队大外援莫兰德在一次反抢中动作过大,直接打在了高诗岩的脸上,导致后者眼角和嘴角均破裂流血,这个恶劣的防守动作也让莫兰德领到了一次违体犯规,再加上他早些时候因为与裁判争执领



赵继伟打出豪华数据。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 查金辉 摄

到过技术犯规,因此直接被夺权罚出场外。

因为对手单外援作战,辽篮开始逐渐掌握了场上的主动权,在一度落后对手10多分的情况下,他们在第四节刚开始不久就完成了反超,并且随后凭借史蒂芬森的不断内线强突,和外线赵继伟火热的三分球手感,很快就反超对手达到15分以上,提前锁定了比赛的胜局。

赛后,主教练郭士强表示:“今天整场比赛能赢对方,靠团队所有人。

尤其在拼搏作风上表现非常好,包括上半场比分落后情况下,下半场保持高强度防守,给对手很大压力,最后赢下比赛。”不过在赢得比赛的同时,郭士强也表示比赛中还有很多需要调整的地方,“上半场还是要总结,因为在进攻中还是太急,还是要耐心一点,下半场节奏和耐心解决得还挺好。”

本场比赛结束之后,辽篮将继续飞往客场,在2020年元旦当天,客场挑战江苏男篮。这也将是本赛季常规赛的半程收官之战。

C罗谈退役:会根据身体情况决定 未来想参演电影

如今,意甲已经进入短暂的休战期,尤文图斯球星C罗也开启了自己的休假模式。不过近期,他在谈到自己退役的话题时表示,会根据身体情况决定何时离开球场。

他说:“我的职业生涯从来遇到过一个糟糕的赛季,不过我总是做好准备去面对所有的挑战。但是当我的身体无法应对场上的情况时,无法再做出正确的反应时,那就是我停下来的时候。”

同时,C罗也展望了自己退役后

的计划,“很多年前,球员们大概都会在30-32岁之间退役,但现在你可以看到有人可以踢到40岁。退役之后,我愿意去继续学习。我现在的知识,还不足以解答我想知道的所有问题。还有,我很想去尝试拍摄一部电影。”

不久,C罗在与桑普多利亚的比赛中打入一粒惊为天人的进球,他在比赛中高高跃起头球破门,这粒进球也展示了C罗爆炸的滞空能力以及弹跳力。

在谈到如何保持状态的时候,C罗表示:“这里没有秘密,也不是奇迹。如果没有付出,没有全身心的投入,没有注入激情,你就不会赢得这么多的荣誉和冠军,也无法去打破纪录。”

“最重要的是,我们要保持前进的动力,从而维持竞技水平。除了我和我的家人,我不需要向任何人证明任何东西。这就是我的生活方式,我必须做出牺牲,将生活的70%都献给足球。”C罗说。 中新

安切洛蒂率埃弗顿两连胜 西汉姆联输球佩帅“下课”



12月28日,西汉姆联队球员福纳尔(右)庆祝进球。 新华社发

刚走马上任一周的意大利名帅安切洛蒂28日率埃弗顿客场2:1击败纽卡斯尔联队,收获英超两连胜。西汉姆联则在主场1:2不敌莱斯特城队后立即宣布智利教头佩莱格里尼走人。

26日安切洛蒂执教埃弗顿的首场比赛,“太妃糖”凭借卡尔弗特-卢因的进球主场1:0小胜伯恩利。而今到访纽卡斯尔,卡尔弗特-卢因又独中两元。这位22岁的英格兰射手先是在第13分钟时捅射破门为埃弗顿力拔头筹,下半场又在主队扳平比分8分钟后建功,助埃弗顿最终胜出。

安切洛蒂赛后盛赞卡尔弗特-卢因拥有出色头脑,在禁区内聪明而犀利。“我认为他将成为英格兰乃至欧洲最好的前锋,他具备顶级前锋的能力。”

60岁的安切洛蒂还在享受美好的开端,66岁的佩莱格里尼已黯然“下课”。尽管西汉姆联输给联赛排名第二的莱斯特城也算

不上意外,但第17的排名显然让俱乐部高层已无法忍耐。

与两天前0:4不敌利物浦时的首发阵容相比,莱斯特城做出了多达9处调整。即便如此,“狐狸”依然在伦敦客场牢牢掌控全局。虽然有一记点球被扑出,但莱斯特城第40分钟由伊海亚纳乔近距离头球破门取得领先。西汉姆联在上半场结束前由福纳尔一脚低射扳平比分,但罚丢点球的格雷下半场将功补过命中一球,帮助客队2:1获胜。

同日,曼联凭借马夏尔和拉什福德进球客场2:0击败伯恩利。热刺依靠凯恩最后阶段的点球命中才得以2:2逼平“副班长”诺维奇队。沃特福德在一人被罚下场,的情况下3:0完胜同样处于降级区的阿斯顿维拉,收获20轮联赛以来的第三场胜利。

另外,布莱顿2:0击败伯恩茅斯;南安普敦1:1战平水晶宫。

据新华社

中国跳水队狠抓体能初见成效

为期两天的测验来告别2019年,是中国跳水健儿迎接2020年的最好方式。在领队周继红看来,测验的整体表现令人满意,凸显了加强体能训练的效果。

周继红介绍,2019年的冬训从10月初启动,每周用三个半天训练体能,再加上三个全天训练,此外还有早操、每一天的水上专项训练后,都有专项能力的训练,体能训练占据了很大的训练比重,效果明显,队员们大都在测验中表现出很好的状态,超过了队伍内设的达标分数线。

“跳板女皇”施廷懋以395.55分完成3米板的战斗,达标分数是380分,而她给自己定的目标更“苛刻”,是400分。周继红指出:“施廷懋的训练水平和能力要比以前高很多。前两年她很辛苦,冬训刚开始的时候(动作)都翻不过来。”

北京小伙曹缘从摘取2012年伦敦奥运会男子双人10米台冠军,收获里约奥运会3米板单人冠军,如今横跨男子单、双人跳板和双人跳台三个

项目,对体能负荷的要求更高。

“曹缘的项目多,练得多,身体疲劳性强,他训练非常努力,只是每天都要在板台之间转换,还需要加强专注力,而保证训练质量的前提就是体能。”周继红说。

里约奥运会男子跳台双冠王陈艾森近两年受到伤病困扰,“从头伤到了脚”,陷入状态低谷,这个冬训最明显的进步就是他完成高难度动作了,脸上也流露出了久违的轻松笑容,他说:“很久没有跳得这么轻松了。我看到了冬训中自己的进步。”

周继红点评:“陈艾森的动作翻腾的速度很长时间没有这么轻松过了,所以他还有点不适应,在入水打开的时候总是想去控制,他有从最低谷向上爬升的苗头,但还需要进一步提高动作的质量和精确度,同时不能放松体能训练。”

体能训练的最大受益者当属14岁的上海姑娘陈芋汐,她“出道即巅峰”首次参加光州游泳世锦赛就拿下了女台冠军,不过近5个月来她的身

高体重都有所上涨,却依然在测验中刷出438.80的高分,距离她的世锦赛夺冠分数只差0.2分,而实际上测验中的所有裁判都在拼命“压分”。

周继红表示:“女台可以说是跳出了世界级的水平,陈芋汐比世锦赛时长了身高,体重倒是没涨多少,但是核心力量跟不上,入水动作就会松散,所以我们一直在加强力量体能训练,但这要靠每天一点一滴的积累。”

“转眼就要迎接2020年了,我很纠结。一方面压力大,想早点比赛,另一方面,总希望时间再多一点,让我们有更多的时间准备、更充分的精雕细刻。中国跳水队有很高的起点,也有一个梦想——在东京奥运会再创辉煌。所以每个人都争分夺秒,希望通过不断的努力去实现它。”周继红说。

进入2020年,中国跳水队的日程安排很紧:1月22-23日进行奥运选拔;训练中度过春节;2月底出征参加世界系列赛以及4月的世界杯比赛。

据新华社