辽篮用“九连胜”为常规赛收官

郭艾伦:我觉得我打得非常好,我觉得这赛季这个阶段,是我从小到大这辈子打得最好的篮球

本报讯 辽沈晚报首席记者高鹏报道 辽宁本钢男篮用一场大胜,为本赛季常规赛阶段圆满收官,同时也让球队在积分榜上锁定了四强的席位,避开了季后赛首轮的较量。

在昨日结束的2019-2020赛季CBA常规赛最后一轮比赛中,辽宁男篮以126:79的大比分轻松击败四川男篮,取得“九连胜”的同时,也实现了在复赛第二阶段的全胜战绩。不过,在取得大胜的同时,球队的伤病问题仍然让人替他们在季后赛的征程上捏了一把汗。

本场比赛,四川队在“全华班”作战且多名主力伤停的情况下,从整体实力上与辽篮有明显差距。所以从比赛一开始,辽篮就很轻易地掌控了场上的主动权,在第一节就建立起了两位数的领先优势,接下来的两节比赛中也继续扩大领先优势,在第三节结束时,双方的差距已经拉大到了50分左右。

在这样的情况下,比赛的第四节已经成为了彻底的垃圾时间,辽篮也撤下了主力球员开始锻炼新人。不过在这一节的后半段,内线小将王化东在一次沿底线进攻时,被对方防守球员绊倒。这导致了王化东脚踝受伤,长时期间无法起身,最后只能在队友的搀扶下回到场边休息,随后也没有再出场比赛。

虽然王化东的这次受伤并不像上一场李晓旭那么严重,但是给辽篮带来的影响依然不可低估。因为在李晓旭提前告别赛季之后,辽篮在内线人员的轮转储备上已经出现了一定的问题,王化东虽然是一名年轻球员,但是也可以在4号位上给予球队一定的支持。但是如果当王化东也因伤缺阵的话,对于辽篮的内线阵容来说就只能用捉襟见肘来形容了。

不过对于辽篮来说,也并不是没有好的消息,比如郭艾伦的状态持续回暖,就给球队在季后赛中的竞争力带来了很大的提升。在前一段因身体不适而短暂休息进行调整后,郭艾伦在最近几轮比赛中已经明显地开始恢复状态。

本场比赛,郭艾伦时隔三轮之后重新回到首发位置,而且从一开场就展示出了非常强烈的进攻欲望,给对手的防线带来了非常大的压力。整场比赛,郭艾伦只打了22分钟,但是却非常高效地砍下了全场最高的32分,以及4次助攻。而且在这么短的时间里,他就遭受了对手多达11次的犯规,也足以看出四川球员确实在防守端面对郭艾伦的时候,显得没有什么办法。

在赛后,郭艾伦也罕见地高调肯定了自己的表现,“我觉得我打得非常好,我觉得这赛季这个阶段,是我从小到大这辈子打得最好的篮球。我从来没对自己认可过,但这回我认可自己。不管以后还是以前,这段时间都是我打得最好的篮球,我觉得我发挥非常好。因为我坚持我自己,困难的时候相信我自己。”

在今日CBA将结束常规赛阶段的全部剩余比赛,从7月31日开始进入到季后赛阶段。因为辽篮已经锁定积分榜四强的席位,因此他们不用参加季后赛首轮第8名至第12名之间的淘汰赛,而是有相对较长的休息时间,去等待自己季后赛首个对手的出炉,并做出相应的准备。

辽宁女排封闭训练 全运会要拿奖牌

深受球迷们关注的辽宁女排,目前已经在沈阳封闭训练了三个多月的时间,虽然日复一日的训练辛苦又枯燥,但踏踏实实的训练让每个人都有了进步。大家为了明年全运会的目标一同努力。

辽宁女排姑娘在训练中拦网。 辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

一人没完成全队加练

记者来到辽宁女排的训练馆,队员们早已投入到了训练之中。除了在国家队训练的丁霞、颜妮和胡铭媛3人,其余队员都参与到了训练之中。这其中有老将王一梅,有伤愈归来的接应王美懿,有球迷熟悉的球员段放、宫美子、孙海平,还有一些新鲜的面孔。

从4月份队员开始归队,三个月的封闭训练让队员们的变化都不小,最直观的就是很多队员看着更紧实了,体脂率更低了。训练中,主帅赵勇给队员接一传设定了指标,接一传10次,到位几次,失误不能超过多少次。“训练指标首先会给心理上更多的压力,完不成会有相应的惩罚包括队伍的加练,或者接近实战训练的要求,训练当中给队员强化,排球是集体项目,有些训练指标一个人没完成,全队要一起加练”。

早上8点开始训练,一直到中午将近12点才结束训练,一堂三个多小时的训练课,所有队员的全身心投入,对于辽宁女排的队员们来说已经习惯了。

对于国家队三名队员的情况,赵勇介绍说,“丁霞、颜妮和胡铭媛有可能训练到9月中旬,现在也是看各种情况,再决定接下来继续训练还是回到省队、参加联赛。奥运会延期一年,对运动员身体方面要求比现在打要更高,还是要自己调整心理和身体方面的调整,她们身体状况和训练情况都可以。”

强化体能是训练重点

1月中旬,结束上赛季联赛征战的辽宁女排开始放假,原定是大年初二就要集结训练的。赵勇告诉记者,以往每年联赛结束后,队员一般也就只放一个星期的假,多的时候也就十天,而今年将近三个月没有集中训练,其实心里也是很着急的,但是好在队员在家里都完成了以体能为主的训练。

将近三个月没有集中训练,赵勇对于队员技术上的担心并不多,但是对体能的担心还是比较大的。“我们从4月份回来之后,整体的备战还是比较好的,按照体育局打造辽宁铁军的要求,补强短板,这一段主要是强化体能。在技术环节,针对去年的联赛,包括发接、拦防这些体系重点强化,感觉现在整体的训练氛围还是比较好的,大家训练自觉性还是非常好的。”

训练中,主攻手段放无论是移动速度还是扣球速率有都有了提升。“通过这三个月的体能训练,现在在场上能够感觉到,移动更加稳定,腹背肌的力量也更强了”,段放说,虽然这段时间训练很苦,但是能真真切切的感受到自己的进步会特别开心。

段放告诉记者,队伍每周都会有两次在田径场训练,10组400米跑的训练,真的是非常磨砺意志力。“这段时间我们的训练很系统,练得很细,封闭训练虽然挺枯燥的,但是大家完全都投入进来了,踏踏实实的训练,都有进步。”

强化小将特长补队伍短板

现在对于辽宁女排来说,最主要的任务就是备战明年的全运会。明年的陕西全运会,女排项目对于参赛队员的构成有了新的要求,每队12人名单中,必须要有至少4名1999年及之后的年轻队员。虽然辽宁女排目前在大力培养新人,但是合格的替补也并不多。“我们队里现在有5名1999年到2001年出生的队员,整体看这几名队员有三人能作为替补或者主要轮换队员,剩下2名队员技术包括心理上有所欠缺”,赵勇介绍说道。

赵勇告诉记者,现在这几个重点队员天天强化她们,包括技术和身体方面训练,“这一年的强化相对来说,她们想上场打球的可能性相对比较小,只能是在某一个单项技术环节怎么帮她们强化,有的队员个子比较高,看看能不能在拦网上给我们队伍更大的支持,有的队员发球比较好,在发球环节能不能给我们更大的帮助,根据队员的技术掌握程度,更加合理的、最大化的运用。”

而说到其他省份的球队,赵勇介绍说,“天津、江苏实力比较强,包括上海、山东,北京、八一队伍水平都差不多。”而对于备战的重点,赵勇介绍说,“针对这几年在联赛中暴露的问题,包括一传不稳、发球攻击性不强,这两大环节必须在全运会前解决掉,这一段训练中我们一直在强化,也在强化二、四号位的突破能力,相信我们在这几方面能够做得好。”

从不缺乏战斗力的辽宁女排,对全运会充满斗志,主帅赵勇表示,明年的全运会,辽宁女排的目标是拿到奖牌。

辽沈晚报记者 王冠楠

中超回归 武磊送祝福:是真爱让球员们坚持

25日晚,2020赛季中超联赛拉开帷幕。卫冕冠军广州恒大淘宝2:0战胜老牌劲旅上海绿地申花,上赛季黑马武汉卓尔2:0轻取“升班马”青岛黄海青港。

历经漫长等待,无数球迷内心的激情和渴望在一夜之间得以释放,中超归来,唤燃亿心!

作为国内最具影响力的职业体育赛事,中超开赛是国内体育产业全面复苏的重要标志。来之不易的复赛,牵动无数人心,引发各方热议。

攻入中超复赛首球的恒大球员韦世豪坦言,空场比赛还是有些不适应,很期待球迷的回归;苏州赛区揭幕战中进球的卓尔球员刘云也表示,第一次面对长时间封闭式的赛会制比赛,必须做好思想上的准备。

面对全新赛制,不仅是球员,教练员同样面临着不小的考验。卓尔主教练何塞说:“球员们面对每一场比赛都会全神贯注地投入,但比赛密度确实很大,需要提前进行调整。”江苏苏宁主教练奥拉罗尤表示,新赛季充满挑战,但球队会尽最大努力解决问题、赢得比赛。

面对全新挑战,哪支球队会脱颖而出?体育解说员韩乔生表达了自己的见解:“最终决定谁能夺冠的不是谁的杯赛经验多,而是谁的综合实力强,也就是板凳厚度、人员调配广度、控制伤病的能力。”

西班牙人队球员武磊向中超送来祝福:“疫情期间球员们一直在努力训练,是真爱让他们坚持。要珍惜现在、努力将来,不忘初心、砥砺前行。”

体育评论员黄健翔强调了中超回归不容忽视的社会意义。他表示,中超重启是我国防疫能力的体现,是社会经济和民众生活重回正常的重大信号,中超要以精彩的比赛来承担起这份社会责任。

中超开赛同样引发众多网友热议。“中超终于回来了”“中超唤燃亿心”“中超是人民群众的刚需”等观点不一而足,球迷们的感慨霎时间“燃爆”全网,让中超正能量在“云端”传递。

据新华社

版权所有 违者必究

总 值 班:贾敬伟
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

总第9060期 | 社务管理部:22698080 编采管理部:22699233 | 发行部:22853760 订报热线:22895302 广告部:22699260 22699261 | 社址:沈阳市青年大街356号 电报挂号:1032 邮编:110003 | 广告经营许可证:辽工商广字01—257号 印刷:辽宁金印文化传媒股份有限公司 | 零售价:1.00元/份 订阅价:300元/年