

本报记者 叶嘉利
12月25日发自义乌

上一场高速男篮取胜八一,靠的是乱拳打死老师傅;但再战稠州银行,再用乱拳只会打伤自己。本赛季双方交战首回合山东在主场取胜,稠州男篮超级外援麦克克鲁姆砍下47分,杰特砍下38分,那场比赛成了两名外援的飙分大战。麦克克鲁姆本赛季以场均38.3分的数据高居得分榜第一,而杰特对阵八一一分未得,近几场手感都不在状态,与稠州一战,困难不小。

近来高速男篮最火热的球员非克拉克莫属,这位球队新宠已经慢慢熟悉了CBA联赛的环境和球队生活,对于饮食也不再挑剔。然而,除了克拉克以外,高速男篮其他的火力点似乎都“隐身”了,小丁已经连续好几场不在状态,杰特的出手次数在减少,这两位当家球星的状态低迷,对于球队的影响非常大。

客战八一,高速男篮虽然赢了,但是这并没有让队伍开心起来。球队整体实力确实高八一队一筹,但是技战术方面和杰特的表现并没有让教练组满意,以至于后来差点被八一队追上,倘若不是陶汉林末节爆发,比赛的结果还很难预料。

丁彦雨航本场可能复出

本报记者 叶嘉利
12月25日发自义乌

尽管丁彦雨航随队来到了浙江,但是对阵八一的比赛,小丁一直坐在场边,都没有进入比赛的大名单,原因是感冒发烧。在那场比赛过后,有宁波的媒体记者提出了丁彦雨航为什么不上场的问题,可见即便是在客场,小丁依然非常受关注。

25日球队乘坐大巴从宁波来到义乌,下午球队训练的时候,小丁已经从发烧中恢复过来,参与了球队训练。由于给客队安排的训练时间只有一个小时,球队主要进行了外线

浙江稠州银行本赛季的表现并不好,他们目前的成绩是6胜17负。虽然排名落后,但是他们场均能得到115分,进攻火力在CBA中名列前茅,与场均得分第一名的辽宁只差0.2分。但他们的防守问题始终解决不了,赢球只能靠得到比对手更高的分数,这种打法有点像金庸笔下的“七伤拳”,伤人伤己,但这也是最容易让观众兴奋的打法。相比之下,高速男篮则是以防守见长,场均只让对手得到98.3分,而浙江队场均失分是123.3分,防守十分糟糕。因此这场比赛高速男篮可以“以己之盾,攻彼之矛”。

稠州银行男篮的得分点一直是小外援麦克克鲁姆,这名希腊联赛前“得分王”今年才登陆CBA,本赛季的表现堪称惊艳。而浙江队的大外援查尔斯则是CBA的老熟人,上赛季在山西队效力,他的进攻手段主要以内线为主,本赛季场均能得到25.3分还有15.3个篮板,是一个内线的大杀器。浙江队一内一外两个进攻强点,对于高速男篮是个大考验。而且,克拉克与查尔斯并不是一个类型的球员,防守查尔斯会是一个难题。

的投篮练习,小丁、睢冉、张辉等外线球员不停地尝试三分球,而克拉克和杰特则在场地的另一端。由于训练时间短暂,队员们刚刚出了点汗,训练就结束了。

浙江稠州男篮的主场是梅湖体育馆,距离市中心有点远,但是这里的球迷气氛并不差,而且观众坐席距离球场比较近,经常会给客队造成一些麻烦。小丁近来状态一般,但是只要能复出,站在球场上,就能在进攻端形成威胁,与稠州的比赛,小丁经过了几天的休息后,是不是能够走出低迷呢?



两队的得分手会碰撞出怎样的火花?

高速男篮今晚客战浙江稠州男篮

以己之盾 克彼之矛



我的健身故事

主办:山东体育记协 齐鲁晚报

健步如飞 上下班

刘伟洪

三年前,我刚四十挂零,可身体明显感觉弱了:在电脑前坐一会儿就腰疼眼花脖子发紧,晚上睡觉一伸腿,腿肚子就抽筋,连续几次“大姨妈”快来时都要感冒,整天无精打采。我觉得这样下去可不行,一定要想法改变这种状况,可一整天都呆在家里,下了班还要急火火地赶回家做饭、辅导孩子做作业,哪来的时间锻炼呀?想来想去,嘿,还真让我想出一个两全其美的好办法:走路上下班!

为步行计划能够顺利实施我可费尽了心思:我家离单位约3.7公里,我预想可以推着自行车先行走一段时间,一旦中途累了或者时间长了再骑,这样既不会上班迟到,也不会耽误下班做饭,更不至于因为身体太累而放弃。没想到计划了半天一点没用上,第一回仅用了50分钟就走完了全程,腿有些酸可并不是不能承受。我心里那个高兴啊,第二天早上就把自行车挪下,提前半小时出门。因为是第一次彻底行走心中还是有些急,走到单位满头满身汗,不过时间又提前了5分钟。

从此我就对时间和体能胸有成竹了,一段时间下来,几点几分到哪个路段基本上没差,该急该缓也尽在掌握中。截至目前,走完全程大概在35分钟到40分钟之间,身上也只是些微发热,毫不气喘。以前上班是负担,而今是满心期待,走在路上,乐趣无穷,且行且轻松畅快,春花盛开叶茂,秋冬追风踏雪;家里班上碰上烦心事,走着走着就想开了,走到最后都忘了。路边店铺和行人都是我眼中的风景,或许,我亦是他们眼中的风景?

就这样走了两年多快三年了,真的是“健步如飞”上下班,强身健体心情爽,两全其美好办法。如今,一觉睡到天亮,天气变化再也不当“预报员”,人也变得自信、开朗、充满了活力。小小的遗憾是体重没下降多少,也就两公斤吧。老公说话中听:俺媳妇体形本来就很标准。

上班锻炼两不误,我就想倡导别人也这样做,我说服同事老唐:你家孩子不用你照顾,8点上班7点你就到,到了坐着看电脑;下班骑车15分钟回家,如果走路也就比平时晚回去15分钟,走着上班下班多好,啥也不耽误。开始人家只是听了笑笑,后来单位组织体检,老唐的检查结果是中度脂肪肝。没想到第二天老唐就走着来上班了,坚持了一年后他的体重降了不少——从102公斤降到了93公斤,再比较脂肪肝指标,从中度降到了轻度的上限,他说他再稍控制一下饮食,效果可能会更好。

现在,老唐走路比我还积极,一早一晚还“加餐”,再过几天又要体检了,希望他能带来好消息。

篮协召开紧急会议,告诫球队不要“闹事” 整顿联赛纪律,靠开会有用吗

25日下午,各支CBA球队主教练、WCBA队伍的管理层齐聚南京参加中国篮协组织的紧急会议。篮协开会这么急,放在两个比赛日之间,甚至打乱了所有CBA球队的备战训练计划。而目的就是传达总局的指令,针对近期篮球联赛多次发生打架斗殴、禁赛处罚、罢赛等事件,要求主教练们管理好自己的队伍,不要“闹事”。

本报记者 叶嘉利
12月25日发自义乌

暴戾之气,不可不治

在这场会议之前,中国篮协对天津队与四川队的冲突事件开出本赛季最重罚单:天津队尚平被停赛10场,四川队徐韬被停赛5场,天津队刘伟与四川队外援奥顿各被停赛3场,如果算上各自球员因为当时被逐出场而自动停赛一场,那么这两人总共被停赛25场,此外这两支球队总共被罚款18万元,这是CBA历史上因为打架冲突而被停赛总场次最多的一次。而就在不久之前,黑龙江女篮被禁赛一年,还有多名球队总经理遭遇禁赛处罚。

这已经不是中国篮协在本赛季第一次召开这种紧急会

议,在联赛还未过半时,由于CBA球队对于裁判质疑过多,中国篮协就不得不在北京召集各队总经理进行磋商会议,以前类似这种会议一般安排在CBA全明星期间。之所以突然召开会议,是因为篮协的上级国家体育总局的指示,CBA的暴戾之气已经到了不可不治的地步了。

乱世重典,未必有用

打架之风盛行,动不动就辱骂裁判,球场上坏动作越来越多,球队总经理甚至要对裁判动手,这显示出CBA联赛秩序已经相当乱。针对这些事情,篮协挠破了头,开出了相当重的罚单。然而,篮协越是绞尽脑汁处罚球队,球场上的不文明行为却似有愈演愈烈之势。

目前联赛存在的问题太

多,篮协在各支球队中的威信和形象早已不复以往。管办不分的制度,让联赛吃尽了苦头,俱乐部自己的事情不能自己说了算,球队自身的权益也得不到满足。在裁判的选拔任用上也是问题多多,直到今年才成立了裁判管理委员会,由俱乐部派人来监督裁判的行为。即便这样,俱乐部的很多诉求难以满足,所以篮协即使亮出重刑,也难以让各支球队心服口服。

俱乐部需调整心态

在这样一个体制之下,每家俱乐部都有自己的“小九九”。很多俱乐部自己想歪招,尽可能在每场比赛中占到便宜。早些时候的CBA主场哨横行,即使是现在,也不能否认主场哨的存在,这个时候如果有

球队吃亏了,他们就会喊出来,有时候甚至动起了扰乱联赛秩序的歪念头。

但是球场上出现坏行为,不能完全归于篮协和联赛的问题,俱乐部也是联赛的一部分,自身也存在各种不职业的地方。在这样的环境下,如果以暴治暴,那只会形成恶性循环。扰乱联赛秩序的念头坚决不可取,对于球场打人、罢赛,殴打裁判这样的行为也应该采取零容忍。

据了解,在这次会议上中国篮协向各个球队的主教练传递一个信息:如果今后再次在赛场上出现冲突、打架等暴力事件,那么中国篮协对于违规者的处罚力度将按照处罚力度上限进行。同时,还让各队主教练签下维护赛风赛纪的承诺书,如果再犯类似情况,球队主教练和管理层也会受到牵连。