

# CBA新格局初现雏形

■秋 锦 本报记者 马晶

## 聚议厅

28天,108场比赛,2020-2021赛季的CBA联赛第一阶段比赛于11月14日在浙江诸暨落下帷幕。

虽然休赛期留给各队调整的时间不多,但本赛季的CBA联赛仍然不乏精彩好戏上演。浙江与广东的两场较量,吴前在比赛中大放异彩;北京首钢与浙江广厦战斗到最后一刻,追平与绝杀连续上演;高诗岩面对旧主上演三分绝杀,击破了辽宁队的不败金身;周琦伤愈回归,带领新疆队结束三连败……

精彩的比赛永远是体育竞技的核心。本赛季CBA联赛对外援提出4节4人次的限制,在开赛前一度引发外界对联赛精彩程度的担心。但随着联赛的进行,本土球员出色的发挥逐渐打消了人们的疑虑。

经过12轮联赛的较量,和上个赛季相比,新赛季CBA联赛的格局已经在悄然间发生了变化。各输1场的辽宁队、浙江队和广东队在第一集团呈三足鼎立之势。

除了1分惜败山东队外,辽宁队在其他场次里都展现出了十足的统治力。作为CBA赛场上的明星后卫,郭艾伦场均贡献25.6分、3.7个篮板和8.9次助攻,带领辽宁队一路高歌猛进,在第一阶段结束后排名榜首。尽管功勋教练郭士强远走广州,但主帅杨鸣很好地适应了主教练的位置。外援梅奥和球队的磨合渐入佳境,本土球员的表现依旧稳定,再加上新人张镇麟的加入,辽宁队在第一阶段的表现堪称完美。

上赛季复赛就表现惊艳的浙江稠州银行,本赛季更是以十连胜强势开局。他们虽然在和广东的第二场交锋中遗憾输球,但仍然以11胜1负的战绩排在联赛第二位。作为浙江队队长,吴前在本赛季的表现愈发稳定和成熟,场均贡献23.5分、7.9次助攻和3.6个三分球,三分球命中率43%。在他的带领下,队中陆文博、王奕博、刘泽一、程帅



澎等小将均有出色发挥,浙江队在本赛季的CBA刮起了一股“青春风暴”。

尽管易建联因伤休战,但广东队仍然保持着冠军之师的风采。在主教练杜锋的带领下,他们以九连胜结束第一阶段的比赛。

三强争霸,或许是本赛季CBA联赛目前的新格局。可在他们身后,吉林、青岛和新疆等球队的实力同样不容小觑。

“全华班”的吉林队能够位居联赛第四名,主教练王晗功不可没。作为年轻教练的代表,王晗把吉林队本土球员的特点发挥得淋漓尽致。姜宇星、姜伟泽、代怀博等队员逐渐成长,挑起了球队大梁;强力外援琼斯回归在即,球队实力再获升级,吉林队的战绩有望更上一层楼。

青岛队目前以8胜4负战绩排名第五。他们最大的优势就是人员稳定。球队的本土球员在经过上赛季复赛阶段的锻炼后,自信心有了极大提升。再加上外援亚当斯的回归,更是让球队在进攻端有了依靠。虽然塞尔维亚外援斯蒂马克进攻能力一般,但他的防守和团队篮球意识,给球队带来很大的帮助。等到约翰逊复出,青岛队有实力在本赛季冲击更好的名次。

使用“全华班”阵容的新疆队在本赛季第一阶段战绩排名第六。周琦坐镇内线自不必说,唐才育在外线场均砍下19分,是新疆队到目前为止最大的惊喜;曾令旭也在第一阶段打出高效表现,场均送出7.3次助攻的同时还以超过51%的命中率得到13分。在

周琦伤愈回归后,新疆队的表现同样值得期待。

随着联赛第一赛段的结束,CBA各支球队有16天的时间进行休整。CBA常规赛第二阶段将于12月1日开始,依然在诸暨赛区以赛会制方式进行,每轮会有一支球队轮空。在第二阶段比赛中,各支球队的外援都将陆续到位,磨合也将愈发熟练,未来的竞争必然会更加激烈,比赛也将更加精彩,真正的较量即将开始。

在短暂调整之后,第二阶段的CBA将会带给我们怎样的精彩?12月1日,让我们共同期待。

上图:11月11日,辽宁队球员郭艾伦在与吉林队的比赛中传球。

新华社发

# 掀起冬季体训热潮

■黄小凡 石肖鹏

## 体谈

老话说,冬练三九,夏练三伏。

冬训,在竞技体育的世界里可谓司空见惯。所有竞技体育队伍都非常重视冬训,不仅会封闭集训苦练体能,还会针对个人技术的短板进行针对性补强。很多运动员,都将冬训看作是一年中最重要的时刻,下功夫储备好体能,以供来年比赛消耗。

对于官兵来说,冬训同样十分重要。在寒冬腊月,战严寒、斗风雪,不仅能强化官兵的体能素质,还可以有效砥砺血性担当、锤炼打赢本领。

“冬训中加强体能训练,是为了保证官兵拥有更加充沛的体能,通过改善体能增大‘油箱’容积,加大‘发动机’功率,打好体能底子,为军事训练打好基础,这对新兵来说尤其重要。”武警某部新训骨干丁同猛如是说。

冬训,简单来说就是一个体能储备期。如何通过军事体育训练,让官兵的体能得到改善,这里面有着不小的学问。那么,冬季体能训练,我们究竟应该选择哪些项目来进行,又有哪些注意事项呢?

核心力量训练。冬天,很多地方十分寒冷,温度达到-10℃,甚至更低。在这种环境下,户外体能训练就一定要多加注意,公开水域游泳、长距离拉练等一定要慎重,毕竟温度过低很容易引发风险。此时,俯卧撑、器械等应是比较适合的锻炼方式,室内的力量训练应该被大力提倡,有条件的部队可以将滑冰、滑雪运动开展起来。虽然力量训练不会直接提升我们3公里的成绩,但作为交叉训练可有效提升核心力量,长久下来肯定会对跑步成绩提升有帮助。

有氧训练。除了力量训练外,冬季需要大量的有氧训练来进行体能储备,慢跑就是一个很好的方式。通俗点说,就像一座金字塔,底下的塔基越大,金字塔就能累积得越高。在冬季进行大量有氧训练后,春暖花开时,你就能迅速提升训练强度,让体训成绩实现飙升。

控制好强度和量的平衡。在凛冽寒冬进行体能训练,一定要注意控制好训练强度和训练量的平衡关系。盲目进行大强度或者超大运动量训练都不是最佳选择。过于单一的大运动量、低强度的有氧训练,不仅容易造成官兵身体的自

我适应状态,而且对提升心肺功能的效果也不明显。因此,冬季体能训练期间,可以安排一些中等偏上强度但运动量适中的训练来刺激身体机能,从而促进官兵的体能水平有效提高。

防止感冒,是冬训的重要环节。冬季是感冒高发期,剧烈运动后应迅速擦干汗水、穿好衣服,以防感冒。身体状况不佳时,运动量过大,容易造成过度疲劳,降低机体抵抗力,也易感冒。因此,合理地安排体能训练计划十分重要。若能根据每名官兵的身体素质进行差异化分组训练,并安排适宜的运动量和强度,必然会是不错的选择。

# 深蹲起立中的门道

■郭凯 梁茂森

“班长,我认为这个动作这么做是不正确的……”在武警广东总队肇庆支队某中队的一次体能训练课上,列兵蒋云浩在班长刘哲俊讲解深蹲起立动作时,提出了心中的疑惑。

蒋云浩在入伍前是一名运动康复专业的学生,他上学时曾跟随老师学习过深蹲起立这个动作。还没讲完就被打断,刘班长也不禁在心里犯了嘀咕。

“深蹲起立动作主要是加强腿部和臀部力量,其动作要领是两脚打开与肩同宽,膝盖与脚尖方向保持一致,躯干略微前倾,保持重心稳定。”蒋云浩边讲边示范,并补充道,“一定要保持膝关节和脚尖处于同一个方向,否则很有可能造成韧带、半月板等损伤,下蹲幅度最好保持在臀部比膝盖略低的位置,这样就可以充分刺激到臀部和腿部后侧肌群。”

原来,一个看似简单的深蹲起立动作有这么门道,蒋云浩详细的讲解得到战友热烈的掌声。

这一幕正在组训的中队长杨伟明看在眼里。他开始认真琢磨,班长教的内容是不是标准,多年来执行的训练方法是不是科学,到底该相信专业还是相信经验?

为了解决这些问题,确保训练向科学化专业化高效化转变,中队组织官兵集思广益。他们引导官兵积极建言献策,收集官兵意见建议,改进了多个训练方法。此外,他们还邀请驻地院校的军训专家来队授课指导,有针对性地解决难题。

在前不久进行的军事考评中,该中队军事体育训练实现了全优,并代表支队在广东总队组织的“2020-巅峰”比武中获得了多项名次。

# “苏醒”的示范效应

■战胜 赵镜然

## 短评

江苏苏宁,是中超的一股“新势力”。广州恒大、上海海港、山东鲁能、北京国安,属于中超联赛的传统强队,这些年一直用疯狂的投入统领着中超的秩序,尤其以广州恒大和上海海港最为典型。

江苏苏宁,在5年前杀进中国足球的版图。当年国内足球热度空前高涨,职业联赛从竞技战演变为“烧钱”战。但大投入之后并未带来竞技水平的大幅提高。

转型,成为了一条必由之路。从2018年起,江苏苏宁俱乐部进行了思路转变,开始追求务实和实用。“与其买贵的,不如买对的。”引援根据球队实际需求,进行针对性补强,不再花大价钱制造市场泡沫。借助国际米兰的关系,他们接连“淘”来了步入职业生涯末年的埃德尔、米兰达,又聘到奥罗拉这位冠军教练。特别是在本赛季,以低成本挖来的

外援瓦卡索和内援张诚,都成为了争夺冠军的重要拼图,并在关键比赛中起了重要作用。2020年,历经磨砺的苏宁队终于尝到甜头,拿下队史首座中超冠军。

国内球员方面,相对保持稳定。从2018年到现在,吴曦、吉翔、顾超、周云、谢鹏飞、李昂、张晓彬、杨博宇等核心球员一直保持稳定,并且日趋成熟。阿不都海米提、张岩、黄紫昌、张凌峰等U23球员水平逐步提升,并且开始成为重要的轮换球员。在战术打法上,主帅奥罗拉的控球理念深入人心,遇到关键比赛时,还会根据对手的打法及时调整策略。这两场冠军争夺战,他们就用两场顶级的防守,给所有中超球队上了一课。

在中超联赛出台引援调解费规定和限薪令之后,“金元”足球必将慢慢退去。低调和务实的江苏苏宁耐心耕耘数载,终于开花结果,这对于其他中超球队有着很多的启示。江苏苏宁主帅奥罗拉坚信:“这给所有球队以希望,所有的球队都会有更大的决心和动力去为冠军而拼搏。”

上图:11月12日,江苏苏宁队球员在颁奖仪式上庆祝夺冠。

新华社发

在2020赛季中超联赛决赛中,两回合2比1击败广州恒大——

# 江苏苏宁首夺中超冠军

■文 元 本报记者 仇建辉

## 长镜头

11月12日,2020赛季中超联赛正式落下帷幕,江苏苏宁以2比1击败广州恒大,赢得球队历史上的首个顶级联赛冠军,也将广州恒大十年九冠的美梦击碎。

特殊条件下的特殊赛季,江苏苏宁首度回期中超联赛引发球迷热议,看似偶然的背后,其实有着必然的因素。

中超冠军争夺战,是两回合淘汰赛。11月8日,广州恒大和江苏苏宁在苏州奥体中心进行了决赛首回合的较量。结果,江苏苏宁稳守反击,广州恒大虽主导进攻但不够坚决,双方互交白卷。这也能理解,毕竟这是180分钟的对抗,首回合大家都不愿意过多的冒险,在比赛中试探对方的弱点,为下回合的决战寻找方法。

于是,12日的次回合比赛就成为了一场定胜负的生死大战。冠军争夺战,双方的压力都不小。卫冕冠军广州恒大显然背负了更大的压力,队员们有些患得患失,在场上的状态、节奏和整体配合都没有达到最高水平。反观江苏苏宁,打进决赛提前锁定亚冠名额就已经完成了赛季任务,剩下就是放开手脚去拼冠军。赢了,锦上添花;输了,了无遗憾。正是这种舍我其谁的气势、三军用命的拼劲,江苏苏宁最终顽强地击败了对手。从比赛过程来看,主帅奥罗拉制订的后场稳守+前场反抢+快速反击的战术,起到了很好的效果,最终帮助江苏苏宁拿下了队史第一个顶级联赛冠军。

在本赛季开始前,江苏苏宁并不是夺冠的热门。客观来说,受新冠肺炎疫情影响,特殊的2020赛季中超联赛有了更多的不确定性,季后赛变成淘汰赛也让结果有了一定的偶然性,但江苏苏宁的这个冠军并不失成色。



首先,规则就在那里,对所有球队都是公平的。淘汰赛的赛制,每一场都不可有失,能适应赛制并且让自己的球员在比赛中发挥出色,本身就是一支顶级强队的基本要求。

其次,江苏苏宁本赛季的表现足够出色,开赛一度领跑积分榜,并在小组赛阶段力压山东鲁能和上海申花斩获大联赛区第二名。在随后的淘汰赛中,他们更是先后击败上海海港、广州恒大夺冠,这本身就是实力的明证。

第三,江苏苏宁夺冠的背后,是团队足球的胜利。江苏苏宁虽然拥有超级外援,但特谢拉也是球队防守的重要一员,他们夺冠依靠的正是集体防守,所有球员在场上坚决执行主教练的战术意图,并且从始至终不折不扣地执行,才有了最后的冠军。

很多球迷可能会将龟缩防守看作是毫无进取心的丑陋足球。其实,攻势足球固然好看,但防守也是一种美学。防守之固如何平衡一直是很多名帅感到难解的课题。首回合,江苏苏宁基本没有太多的进攻机会,全队包括前场的外援特谢拉和埃德尔都回防到本方的半场,来阻击对手的进攻。次回合,江苏苏宁又是在全力做好防守的前提下,抓住反击机会,制造了杀伤,并收获进球,打破了场上平衡。

进攻赢得观众,防守赢得冠军。防守,本就是足球比赛的一部分。虽不好看,但却有效。这两场比赛,让球迷看到了江苏苏宁与冠军相匹配的防守能力。江苏苏宁的防守,绝非摆大巴式的刻舟求剑,而是有非常严谨的“双高”标准:高强度对抗下,实现

防守高成功率。正因如此,江苏苏宁这种近乎肉搏的防守,并没有给广州恒大太多的定位球机会。甚至两回合比赛下来,江苏苏宁的犯规次数比广州恒大还少两次。这样的防守,在世界足坛曾是西班牙马德里竞技的独特标签,需要良好的体能和战术素养,更需要勇气。这是教练和球员功力的体现,更是教练团队的足球理念的一种展示。

迈向21世纪第三个十年,中超联赛也必将进入到一个新纪元。而江苏苏宁这次夺冠,极有可能成为一个新时代开启的标志。

新华社发