

石家庄翔蓝昨晚力挫江西队

“三分雨”助力主场四连胜



■石家庄翔蓝队员突破上篮。王唯朗 摄

本报讯(记者 常明)“石家庄加油!翔蓝必胜!”昨晚在河北体育馆两千多名球迷的助威声中,石家庄翔蓝凭借疯狂的“三分雨”,以105比96力挫江西队,在全国男篮联赛(NBL)中主场取得四连胜。翔蓝目前以5胜4负的战绩,暂列第四。

在前不久进行的第七轮比赛中,石家庄翔蓝客场曾以101比94战胜江西队,此番第九轮主场作战,志在必得。

昨天比赛一开始,江西队反客为主,频频杀到内线得分。之后,伴随着外援帕斯卡尔的出色发挥,石家庄翔蓝将比分反超,首节结束时以29比24领先。薛博文和陈雨生各命中两记三分球。

第二节,石家庄翔蓝严防外线,江西队远投一直没能打开局面。翔蓝队的阿诺斯克、帕斯卡尔和薛博文内外开花,一举将优势扩大。半场比赛结束时,石家庄翔蓝以59比44领先。

下半时,石家庄翔蓝大多数时间将领先优势保持在

两位数。江西队的外线进攻乏力,下半时只命中一记三分球。第四节时,翔蓝有所放松,江西队一度将差距缩小到8分。不过,随着阿诺斯克和帕斯卡尔中远投接连命中,石家庄翔蓝奠定胜局,河北体育馆变成了欢乐的海洋,球迷们庆祝主场保持不败。

此战,石家庄翔蓝有四名队员得分上双,阿诺斯克得到全队最多的28分。帕斯卡尔得到27分,他三分球7投4中,命中率高达57.1%,他的三分球总能瞬间点燃现场球迷的激情。薛博文得到19分,三分球10投5中。陈雨生得到13分,三分球2投2中。石家庄翔蓝全场三分球32投15中,命中率高达46.9%。江西队三分球则是20投2中,命中率和他们主场负于石家庄翔蓝那一战一样,仅为10%。

石家庄翔蓝此番将连续征战三个主场,7月24日,将主场对阵合肥狂风队。合肥狂风队昨晚主场以110比103战胜长沙队,目前以6胜3负的战绩列第二。

从强身健体到心灵重塑

——贝宁武者的中国缘

□新华社记者 孙毅

在贝宁南部阿克普罗-米塞雷特镇的一家武术俱乐部里,53岁的达米安·阿戈苏·德格博身着练功服,带领数十名学员在阳光下挥拳踢腿。“嘿哈”声伴随着脚掌击地的节奏,在场馆中回荡。

对德格博而言,中国武术不仅是强身健体的技艺,更是一种生活的哲学、一种精神的寄托,一座中国与贝宁文化交流的桥梁。

德格博与中国武术的缘分要从他13岁说起,那时他还是名中学生,经常在假期时跑到政治首都波多诺伏的影院,观看李小龙和成龙等主演的中国功夫片。银幕上的“快拳急腿”令他目不暇接,更唤起他内心深处对中国武术的强烈向往。

德格博后来加入了贝宁一个私人武术俱乐部,开启习武之路。2009年,他到科托努中国文化中心学习中文。一年后,他创建了自己的武馆——“贝宁超级少林俱乐部”,成为传道授业的师傅。

2014年,德格博获得奖学金,前往中国嵩山少林寺——他心中的“武术圣殿”进修。在为期3个月的进修中,他经历了前所未有的艰苦训练。“在贝宁,我每周只训练三四次。而在少林寺,练功就是生活本身。”他说,“从清晨到日落,我们练功、冥想、修禅。身与心都被不断打磨。”

除了武术,德格博还接触到中国书法、茶艺、中医等,深深体会到中国传统文化博大精深。

2015年,德格博再度前往中国,学习舞狮、舞龙等传统表演技艺。回到贝宁后,他将自己学到的技艺一一传授给弟子们,让更多人通过武术了解中国、热爱中国文化。

如今,贝宁超级少林俱乐部的学员总数已超过350人,既有青少年,也有成年人。德格博不仅教授中国武术,还教授冥想、茶艺及舞狮等课程。

26岁的谢里夫·迪恩是德格博最早的学生之一,习武多年。他说,“中国武术改变了我的人生,让我学会冷静、专注、坚韧。这是一项技艺,更是一种智慧。”

比武术更重要的,是文化交流带来的心灵共鸣。德格博认为,自己如今更像是一名文化使者,通过一招一式、一茶一礼、一舞一鼓,把中国文化的价值观——尊重、和谐、自律——播撒进贝宁青少年的心中。

“中国武术的精神超越国界,教会人们尊重对手,也尊重自己。对许多贝宁青年来说,这是一扇了解世界、理解他人的窗户。”德格博说。

在他带动下,越来越多的贝宁青年走进武馆,走近中国。他们学习武术,还主动了解中国历史与文化,他们中不少人希望有朝一日能赴华求学、研习武艺。

近年来,随着中贝文化交流不断深化,像德格博这样传播中国文化的民间人士越来越多。

“希望有一天,中国武术在贝宁能像足球一样普及。”德格博说,“到那时,我们不只是学到了技艺,也学会了如何理解彼此、尊重差异、携手前行。”

(新华社科托努7月22日电)

明析篮球

中国女篮怎么培养出“田中心式”的后卫?



■田中心(右)突破澳大利亚球员的防守上篮。

新华社记者 卢汉欣 摄

□本报记者 常明

女篮亚洲杯已经结束两天了,可中国女篮半决赛失利的“伤口”还在隐隐作痛。很多球迷不断地搜集田中心各种信息和视频,很想拉直一个巨大的问号:中国女篮何时能培养出“田中心式”的后卫?

田中心,今年19岁,身高1.72米,是征战亚洲杯的日本女篮中年龄最小的球员。如果放到中国女篮队伍中,是一位很不显眼的球员。但就是这个小小个子,在对阵中国队前放出话:要让中国女篮替补席安静下来。

结果她做到了。她首节就独得21分,三分球五投五中,全场得到27分。而中国女篮全队只投进了6记三分球。到了决赛,她仍然得到了21分。她的很多次三分球,都是后撤步投篮,而且出手很快。其中,有几次命中远投的投篮点,在三米线三四米开外。

此外,她突破也十分犀利,节奏感非常好。她在一次突破中国女篮队长杨力维的防守时,先是做运球跨步的慢动作,紧接着压肩快速突破,最终造成杨力维防守犯规。

在亚洲杯最佳阵容颁奖时,田中心和韩旭都登台亮相。这一幕,难免会让人浮想联翩——中国女篮要有“田中心式”的后卫,哪个对手还敢让两三个队员放肆地夹击中锋?中国女篮的亚洲杯之行绝不会这般苦涩!

怎么才能培养出这么优秀的后卫呢?

赛后接受采访时被问到,你的三分球是怎么练的?田中心笑着说:“其实,我训练时投三分球的难度要高于比赛,所以回到比赛中,就觉得远投更容易了。”

在李连杰主演的电影《精武英雄》中,陈真与日本空手道高手船越文夫野外比武的情景让人记忆犹新。两人探讨:最强的拳是什么拳?

陈真拿起一块石头,一拳打烂,回答说:“把全身的力量集中在一点爆发出来就是最强的拳!”

船越文夫反驳称:“可是我就从来没见过石头会打人,你要知道我们的对手是会动的人!”说完,他一手刀将空中飘落的一片纸钱削成两半……

据一位曾执教国字号球队的教练称:“日本队的青训体系非常好,基本功扎实。她们结合实战训练,难度很大,完全超过比赛难度和强度,技战术的更新也很快!”

反观我们的青训,我们的训练难度有多大呢?无防守的情况下练习投篮和突破,与在有冲撞的防守情况下,仍能高命中率将球打进,两种训练效果大不同。

有球迷竟然找到了田中心参加青训时的视频,让观众惊讶地看到,其训练的环节格外细致。特别是在训练脚步的节奏变化和灵活性上,竟然用上了带鼓点的音乐——要求球员踩着快节奏的鼓点练习步伐,队员们兴致很高,训练氛围也十分活跃。

此外,田中心还有一颗“大心脏”,不仅信心十足,而且还具备一定的“转念”能力,即将不利的因素转变为有利的因素。田中心曾表示,虽然比赛在中国女篮的主场进行,但当现场中国球迷呐喊加油时,她会认为这是在她为她呐喊加油!

一点一滴的自信心,要不断地注入到青训中的球员身上,需要教练的耐心,更需要长期对队员的信任。

中国篮球固然有依靠超级中锋打天下的传统,但这并不意味着大多数教练只对培养中锋球员上有耐心。但培养“田中心式”的后卫,只有耐心是不够的,还需要与时俱进的观念和先进、有效的训练手段,显然在这些方面,中国篮球需要快速更新升级。