

两耳不闻窗外事 一心只盼早复出

告诉你一段阿里纳斯的沪上生活

独家揭秘

昨晚，是上海外援阿里纳斯的复出之战。年纪大了，伤病多了，不能打了……面对各种非议，阿里纳斯两耳不闻窗外事。24 天的康复训练和治疗，他每一天都在努力。

想办一场派对

源深体育馆更衣室对面，有一家保龄球馆。阿里纳斯早就注意到了，“以前我在奇才队打球时，如果赢球，我都会搞一场保龄球派对。”现在，他盘算着，等他复出、主场取胜之后，也要办一场保龄球派对。

他很想融入球队。无球可打的日子里，他就帮助打同样位置的年轻球员葛阳，不仅在训练中，更在生活上。赛前训练结束前，他总会和葛阳进行一对一较量，让葛阳体会他的过人、传球技巧。休息的时候，他和葛阳一起打 NBA 电子游戏，他帮助葛阳提高英文，葛阳也教他中文。作为 90 后，葛阳是看着阿里纳斯的球长大的，当有一天，阿里纳斯成了他的老大哥，手把手教他的时候，那份喜悦，是难以言表的。

其实是个宅男

NBA 球星的着装特点，在阿里纳斯身上体现得淋漓尽致。伤停期间的每一次观战，仿佛是他的时装秀，品牌、颜色、式样，搭配得恰到好处。他透露，租住的公寓里的所有衣架上，都挂满了衣服，具体数量，自己也搞不清楚。

不过，阿里纳斯来到上海后，从未去商场血拼过。“我对上海这座城市一无所知，尽管早知道它很漂亮。”外滩、新天地、东方明珠……那些地标性建筑，对他而言，早在照片上看过，却未现场参观游览过。

网友在徐家汇某电脑城，拍下了他买光碟的照片，走红网络。实际上，窝在家里看 DVD，是阿里纳斯来到上海后的唯一爱好。“我是个宅男，每天除了训练和吃饭，我就在家里看片子，我喜欢看《火线》和《摩登家庭》。”

保持职业意识

上一轮客场，阿里纳斯留守上海接受体能师詹姆斯的治疗。有一天，詹姆斯有事没法陪同，阿里纳斯独自打车 20 多公里去浦东一所乡镇，找到一家医疗器械公司，取一套美国进口的护膝设备，用以锻炼大腿伸展力。就靠着他一会打手势，一会打电话请翻译沟通，耗费了 2 个多小时，工作人员才明白了他的意思，找到合适的护具，给他进行了试戴，并进行了预订。

在上海队工作了 4 年的詹姆斯说：“在我所接触过的外援中，阿里纳斯是最职业的，他明白自己该干什么。他会给自己设定一个目标，然后有效率地去完成。”治疗期间，阿里纳斯不会频繁询问复出时间，但是在康复手段和训练计划上，他会提出自己的意见。

昨天赛后，阿里纳斯又一次成为最后一个登上大巴的球员，因为，从更衣室通道走出来，他花费了整整 5 分钟，以满足每一位球迷的签名、合影要求。同一些球队的大牌外援匆匆离场不同，阿里纳斯从来不拒绝任何签名。在主场源深体育馆，只要球迷守候在能接触到他的地方，一定会满载而归。

记者 陶邢莹（本报东莞今日电）



■ 阿里纳斯复出战，旧伤多少影响了他的发挥
本版图片 IC



■ 阿里纳斯尽力寻找手感

昨晚，距离比赛开始 2 小时，阿里纳斯第一个出场进行热身训练。他的耳朵里塞着耳机，听得是最喜欢的说唱乐，收敛起了平日里笑嘻嘻的表情。

27 分钟里，出手 7 次，收获 5 分、7 次助攻和 7 个篮板的数据，还没找回感觉。但阿里纳斯在场时，上海队的进攻的确打活了，他那

数据不灵 手感不错

阿里纳斯复出战只发挥一半

犀利的传球，仿佛基德（现尼克斯主力控卫）再现。

赛后，阿里纳斯首度接受了 CBA 开赛以来，包括中央媒体在内的群访。随后，他又向本报记者披露了一些场内外的细节。

问：比赛日你紧张吗？

答：不，我从来都不会紧张。我只是很专注，不和与球队无关的人说话，不接电话，也不发短信。

问：可还是输球了，选择这一时机付出，你担心外界的批评吗？有压力吗？

答：为什么会有压力。我们会越来越好的。

问：以前你在 NBA 罚球时，有一套固定

的动作——先换口气，双手将球在腰间来回环绕三次，再有节奏地拍球三次，然后将球放在左手上，右手擦一下短裤，最后出手罚篮。有点小迷信，现在怎么不做了？

答：后来我发现这不怎么管用，所以就放弃了。

问：那你在 CBA 的比赛中会有其他一些小习惯吗？

答：我喜欢穿不同的鞋款比赛。今天这双是乔丹 9 代，我带来了好多乔丹鞋。我最喜欢哈达威的鞋，仅他的鞋我就带来了 17 双。下一场比赛我会再换一双。

问：你觉得今天打出了自己百分之多少的水平？



体坛观察

“大将军”阿里纳斯在球迷的千呼万唤中终于上场，上海男篮还是输球了。在昨天的 CBA 联赛第十一轮比赛中，上海男篮客场以 96 比 103 不敌实力强劲的广东宏远。11 轮比赛 2 胜 9 负，在遭遇六连败的同时，也刷新了姚明接手上海男篮以来的连败纪录。

过度依赖外援球星，想让他们凭借一己之力挽救整支球队，这在 CBA 赛场上就如痴人说梦。近的就有青岛队十连败佐证。目前上海男篮场上最稳定的得分点只有刘大队和 DJ·怀特两个点。上海男篮想摆脱困境，必须要有更多得分手！阿里纳斯的表现与球迷期待还有距离。

外援靠不住，本土球员又如何？相比广东队五人上双的表现，上海男篮能依靠的始终只有刘大队。这几年人才流动过频，成为上海男篮影响核心球员培养的主要原因。前年放走李根，今年先放走了冯甜和彭飞，把宝都押在外援身上，如今阿里纳斯身体一旦再出状况，上海队将面临无名额换援的窘境。

看近几场上海男篮的比赛，有一种担忧：第一节上海队可与任何强队对垒；第二节任何弱队都可与上海队对垒；第三节上海队拉不开任何队的分差；第四节任何队都不让上海队缩小分差……若找不到更多的得分点，摆脱不了这个困境，上海男篮的前景恐怕不容乐观。

本报记者 厉苒苒

上海男篮后四轮对阵					
第 12 轮	2012-12-21	19:35	上海	VS	福建
第 13 轮	2012-12-23	19:35	上海	VS	佛山
第 14 轮	2012-12-25	19:35	上海	VS	八一
第 16 轮	2012-12-30	19:35	吉林	VS	上海

麦迪也有无奈时

青岛男篮苦吞十连败

114 比 121，青岛队昨晚客场不敌新疆，遭遇赛季十连败。因为双方实力差距不小，胜负在赛前就已无悬念，比赛中最值得关注的焦点，是麦迪和韦弗的前“火箭帮”对决。最终麦迪赢了数据，韦弗赢得胜利，笑到最后的还是过去的“小弟”。

青岛队十连败，一方面是因为球队实力弱，另外也和麦迪的发挥一般有关。昨晚第 4 节，麦迪终于在三分线外投篮命中，让人惊讶的是，这竟然是他连续两场比赛命中的唯一一个三分。过去让球迷津津乐道的跳投三分，现在在麦迪身上很少出现了，查看数据可以发现，他本赛季三分球一共才命中 11 个，竟然有连续 4 场三分球命中为零。

过去因为队友不给力，麦迪一人无力回天，现在在新外援克里斯到来之后，青岛队在外援上终于不再“瘸腿”，也有了和其他对手叫板的实力。可是青岛队如果想要更有竞争力，麦迪必须得拿出更好的表现来——昨晚他在贡献高分的同时，也出现了全场最高的 7 次失误，这可不是他应有的水准。

本报记者 李元春



■ 球队十连败，麦迪一人无力回天

收视指南

上视五星体育频道今天19时30分将转播乒乓球俱乐部超级联赛上海与江苏比赛实况。

央视五套今天19时30分将转播CBA八一与福建比赛实况。

答：比赛前，我认为自己已恢复 70%的水准，但后来又拉伤了，所以我今天只发挥了 50%的水准。

问：CBA 的客场同 NBA 有什么不同？

答：比赛的连贯性有所不同，比如暂停、裁判的哨声等等。不过，我正在逐渐适应中。

问：今天 27 分钟的出场时间，觉得少吗？

答：我复出第一战，首先要帮到球队，要能施展我的能力，这才是最重要的。2003 年，我伤停了 32 场，着急复出后，效果适得其反。

问：你觉得自己哪些方面做得好，哪些方面还没发挥？

答：由于还不能全力突破得分，我今天主要在助攻和篮板上帮助球队。

问：我看你在控球时，一直在指导队友跑位，比分一度还追了上来。第一次配合，队友都能理解你的意图？

答：我是控球后卫，这是我该做的事情。我觉得挺有默契的，好像我们在一起打球很久似的。

记者 陶邢莹（本报东莞今日电）