

洋枪发焉 土炮发威

上海男篮本土球员集体爆发

91比85,大鲨鱼终于赢了,六连败后一场及时雨般的胜利。两名外援依然没有打出期望值,上海队昨晚能够主场战胜福建队,主要靠的是国内球员的众志成城:“刘大队”身先士卒,“蜘蛛侠”冲锋陷阵,“橡皮擦”一夫当关……怪不得赛后主教练帕纳吉直感叹:“这场比赛,我为我们的国内球员感到骄傲,他们展现出了统治力。”

这是“0号特工”阿里纳斯的主场首秀,但是整场比赛表现一般,7分5个篮板3次助攻的成绩单可谓惨淡。上海队之所以能赢,关键在于开局打得漂亮,而这主要归功于刘炜、张兆旭、蔡亮等本土球员。“刘大队”快攻中分球,“橡皮擦”接球暴扣,仿佛当年姚明和刘炜的配合再次出现……前段时间

表现有些低迷的张兆旭,昨晚在进攻端打得异常坚决,他开场一人包办上海队的前6分,帮助球队迅速拉开了分差。

如果说得到16分的张兆旭是突然爆发,那么身为队长的刘炜则体现出一贯的稳定。30分7个篮板6次助攻,全场没有一次失误,这几乎就是一个外援的成绩单,怪不得老帕赛后也不吝溢美之词:“刘炜整场都很棒,他就像一个指挥官,在得分上做得也非常杰出。”蔡亮的表现没有刘炜和张兆旭抢眼,但是这个“蜘蛛侠”昨晚充分展现防守本事,福建队外援盖恩斯在他的“笼罩”之下,前三节一共只得到4分……

DJ·怀特体力差、阿里纳斯状态差,现在上海男篮虽有双外援之名,但实际上两人加起来只能发挥

一名外援的作用,这客观上也需要上海队本土球员站出来。值得一提的是,以前帕纳吉总是限制几名本土球员的上场时间,昨晚有了充足的上场时间,这些“土炮”用实际行动证明了自己——昨晚刘子秋上场时间超过40分钟,他用12分7个篮板4次抢断回报了老帕。

下半场一开始,上海队并没有派上阿里纳斯,而在关键的第四节,怀特也一度坐在场下。显然,帕纳吉奥已经意识到自己之前过于迷信外援,在看到两名外援状态不佳的情况下,他也开始内部挖潜了。其实与其让状态不佳的外援占据大把上场时间,不如多给状态出色的本土球员一些机会。相信在感悟到昨晚的赢球之道后,老帕之后会多给“土炮”一些信任票。本报记者 李元春

只要能跑 不会拒绝

六月恢复正常训练

孙海平估计刘翔明年

两个月前,拎着简单的行李,刘翔悄然赴美,进行康复治疗。昨天教练孙海平向记者透露,如今刘翔已甩掉拐杖,能进行简单的慢跑恢复训练。而在美国康复团队的帮助下,刘翔无论精神风貌还是身体状况,目前都还不错。

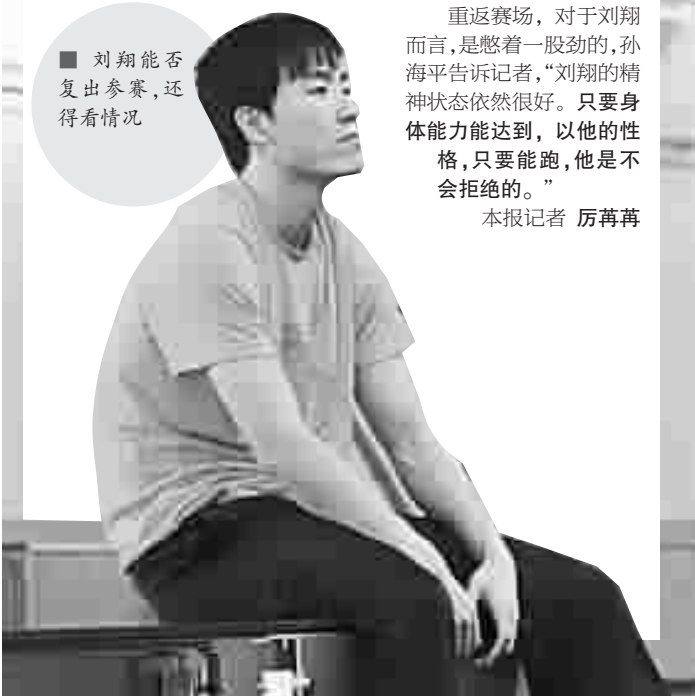
此次赴美,刘翔选择的是美国芝加哥阿泰克康复训练中心,而不是2008年休斯敦的那家医院,这也是田管中心和上海市体育局在听取了多方专家建议后选择的。每天的康复训练,包括上半身的训练和下半身的局部肌肉力量练习——这是为了帮助他已有些肌肉萎缩的腿,尽快恢复正常。“美国医生帮他制定了详细的康复计划,哪怕过年也要按照计划照常治疗,没空回家。”

5月的上海钻石联赛、8月的莫斯科田径世锦赛、9月的全运会……明年田径赛事不断,可刘翔何时复出目前还是未知数。追问孙海平,他也只是无奈摊手表示,“现在这个情况,一切还都不好说。按照刘翔的恢复计划,估计明年6月他就能恢复正常训练。”但真正参赛,还得再等等。“毕竟,训练和上赛场是两个概念。上赛场需要的是大强度的训练。从恢复训练到大强度训练,中间需要看刘翔身体的反应。”

重返赛场,对于刘翔而言,是憋着一股劲的,孙海平告诉记者,“刘翔的精神状态依然很好。只要身体能力能达到,以他的性格,只要能跑,他是不会拒绝的。”

本报记者 厉苒苒

刘翔能否复出参赛,还得看情况



上海残奥冠军学习贯彻十八大

本报讯(记者 华心怡)冬至的上海寒气逼人,但上海市残疾人体育训练中心的训练场上却是热火朝天。昨天,在历届残奥会上获得金牌的残奥冠军们举行了一场学习贯彻党的十八大精神的系列活动。

训练馆内,获得世界冠军的坐式女排姑娘们和轮椅击剑的冠军们都在汗流浹背地训练,全面备战2013年聋奥会、2014年亚洲残运会、2015年全国残运会、2016年里约残奥会。训练结束后,残奥冠军

们就冬训以来学习十八大的感受、就党员的责任和使命以及残疾人权益保障、树立正确价值观等方面进行交流。

近年来,上海推广和普及了多项残疾人体育项目,选拔和锻炼了一批优秀运动员。全市每年开展10余项单项残疾人体育赛事,经常参加体育活动的残疾人达到11万余人,占本市持证残疾人三分之一。全市累计建立了1046个社区残疾人体育训练点。

本报讯(记者 钟喆 黄永顺)

故事越讲越精彩。本报体育部与上海市体育局群体处联合举办的“我与市民运动会的欢乐”有奖征文活动接近尾声,不少市民在来稿中真实记录了参与首届市民运动会的新鲜事、有趣事,值得回味。

健身秧歌是中老年朋友喜闻乐见的健身娱乐项目。家住浦东新区金高路1068弄的刘建英来稿中介绍,自己很早就接触这项运动,2008年,她加入了陆家嘴海派秧歌队,并参加了北京奥运会开幕式前的演

开心事越讲越开心

“我与市民运动会的欢乐”有奖征文记录市民欢乐

出。2010年,刘建英还和队友一起把秧歌带进了世博会,向海内外宾客献上了来自基层社区的精彩表演。今年她又和姐妹们一起获得上海市首届市民运动会“健身秧歌”比赛自选套路“一等奖”,喜不自禁。家住闵行区航华四村的胡海民

长期伏案工作,经朋友介绍开始学习太极拳,只练了3个多月,“头晕的情况不知不觉不见了,整个人就像脱胎换骨一样。”后来,胡海民还参加了市民运动会太极拳赛,并取得了不错的成绩。他在文章中写道,“现在让我和太极拳说‘再见’,真是

“橡皮擦”暴扣大呼过瘾

队友支招使张兆旭找到进攻感觉

本赛季前11轮比赛中,张兆旭在场上的表现一直不如人意。作为国家队中锋和上海队的首发主力,平均每场只贡献六七分,让球迷有些失望。难道“橡皮擦”只能在盖帽和防守上给球队提供帮助?

昨晚张兆旭亮丽表现打消了球迷们的疑虑,只要给他机会,“橡皮擦”也能在进攻上打出霸气。昨晚一开赛,张兆旭连得6分,其中有两球都是接刘炜妙传打出空接暴扣。整场比赛,张兆旭完成5个灌篮得到16分,“橡皮擦”终于走出了低谷。

赛后张兆旭透露了找回进攻感觉的原因。“上一场比赛刘炜和刘子秋也给我传了些好球,但我没把握好,失误较多。这场比赛之前,刘炜等几个外线球员和我探讨了挡拆配合后的进攻细节。就是要发挥我的身高优势,他们往篮圈一扔,我就把球放进去。”昨天刘炜和刘子秋多次与张兆旭完成“空中接力”配合,让张兆旭得到暴扣良机。“今天扣篮挺过瘾。”压抑已久的张兆旭终于打出了一场与其国手地位相称的好球。

张兆旭本赛季技术统计数据不如上赛季,与他上场时间减少有关。被认为是上海队未来支柱的张兆旭,在没有大的伤病情况下场均上场时间比上赛季减少将近十分钟,实在令人费解。

也许,帕纳吉奥觉得张兆旭在篮下不够硬朗,进攻技术不够全面,或许还有其他原因。但作为国内身体条件最好的中锋之一,张兆旭应该得到更多的上场时间重点培养。昨天的比赛也证明了这一点,只要战术得当,只要给他充足的上场时间,张兆旭是能够在攻防两端发挥出威力的。 本报记者 王志灵



张兆旭暴扣显霸气

本版图片 记者 张龙摄

CBA 第12轮战况表

12月21日进行(主队列前)

吉林九台农商队	103:113	负	广东东莞银行队
辽宁衡业队	108:93	胜	东莞马可波罗队
浙江广厦队	94:91	胜	山东黄金队
上海玛吉斯队	91:85	胜	福建泉州队
北京金隅队	112:93	胜	浙江稠州银行队
山西汾酒集团队	126:107	胜	青岛双星队
八一双鹿电池队	100:92	胜	佛山友诚金融队
天津荣钢队	107:100	胜	江苏中天钢铁队
新民图表 制表 叶聆			

将有意义的事写得有趣 将有趣的事写得有意义

比登天还难。因为,我已深深地爱上了这项运动。”

“我与市民运动会的欢乐”征文活动将于12月25日截止。欢迎市民运动会的参与者,或者您身边参与市民运动会的读者向本报投稿,讲述你、我、他与市民运动会的趣闻轶事。

■ 征文体裁:除诗歌外,文体不限,字数500字以内。

■ 征文截止时间:2012年12月25日。

■ 征文投稿:请发送电子邮箱:xmtyb@wxjt.com.cn,或邮寄至上海市威海路755号新民晚报体育部,邮政编码:200041。来稿需注明“我与市民运动会的欢乐”征文,并留下作者姓名、工作单位(或住址)、联系电话。

■ 奖项设置:活动期间,来稿择优在新民晚报体育版“我与市民运动会的欢乐”征文栏目中刊发。征文截止后,主办单位将组织有关专家对入围作品进行评选,评出特等奖、一、二、三等奖,以及优秀奖若干,并颁发奖品和证书。