



『百万投篮』大行动现场高手为何掉链子——拼的是准头 比的是心态

7月3日上午,2013上海市市民大联赛篮球比赛“百万投篮”大行动举行。这项活动由上海市体育局与本报联合主办,是市民大联赛各项赛事中参与人数最多、影响最大的赛事活动之一。“百万投篮”大行动当天上演了这样的一幕:几名少体校和半专业的篮球高手信心满满站上罚球线,可在众目睽睽之下,球一时间却不听使唤。一名少体校球员投出的球甚至偏出篮筐“十万八千里”。现场球迷脑子里冒出一个大号:篮球“达人”为何也会“掉链子”?

对于一个篮球运动员来说,投篮是基本功。阿俊是一支草根篮球队的创始人,每天坚持篮球训练两个小时,一堂课至少要投中100个球。“平时罚篮,我虽然不能保证百分之百命中,但也有八成把握。”“百万投篮”大行动,阿俊经过层层选拔才作为市民代表来到最后的活动现场。可当天,他却失了手。阿俊分析,球场上影响球员命中率的因素很多,最重要的一个是心态。“球场瞬息万变,心中一个细微的波动都会导致投篮偏出。”所以球场内篮架后会有球迷挥动气球棒,目的就是造成球员心理波动,投篮不中。

黄浦区卢湾第一青少年体育学校篮球教练徐超带着弟子也来到“百万投篮”大行动现场。他的队员当天投篮很准,球迷跷起大拇指。徐指导介绍,孩子们几年如一日在球场上天天练投篮,基本功扎实。“但这不足以让他们在任何时候都具备‘百步穿杨’的本领。我们的小球员之所以命中率高,因为教练平时注重小球员心理素质的培养。这些孩子都经历过全国少年篮球赛、上海市少年篮球赛的磨练,面对大场面不怯场。”

其实,不光是篮球,其他运动项目想成为顶尖高手,过硬的心理素质也必不可少。美国著名射击选手埃蒙斯,因为将子弹打在了别人的靶上,遗憾地失去了奥运金牌,反映的就是心理素质问题。

有人说,心态决定命运,这话放在运动场上很实用。其实,高手之间的对决,往往只是一念之差。而这一念之间,稳定的心态起了决定性作用。 本报记者 钟喆

NBA球星也来参加阿拉的活动

保罗·乔治出现在“百万投篮”大行动活动现场



轻轻助跑几步, 倏然纵身一跃, 完成单手爆扣……步行者队当家球星保罗·乔治倾力表演, 为2013上海市市民大联赛篮球比赛“百万投篮”大行动画上圆满句号。进入NBA才短短三年, 保罗就已经赢得了诸多赞美。活动结束后, 保罗与本报记者分享了自己从一名“菜鸟”到当家球星的心路历程……

勤奋者

三分线上建立起自己的王国, 出手时, 自信满满。百步穿杨的功夫如何练成? 保罗谦虚笑笑, 透露秘诀: “一切只是熟练功。”

近800次投篮练习, 三小时健身房力量训练, 这是保罗每天常规训练前的自我加班加点。保罗说: “赛场很公平, 你投入时间与努力, 一定会得到回报。”憨厚朴实的话语是他送给所有篮球爱好者的忠告, “在上海, 我看到不少有天分的球迷, 加以苦练, 他们也

能取得成功。”

每个休赛期, 几乎所有的NBA球员都会对采访他们的记者海吹自己在过去的夏天练得有多苦, 掉了多少肉, 牺牲了多少聚会……然后毫无例外, 当赛季开始的时候, 人们发现, 这些所谓夏练三伏的球员里, 能够有显著进步的简直凤毛麟角。而保罗也会这么说, 却实实在在这样做到了。一个简单的例子: 他在菜鸟赛季的三分球命中率只有30%, 而第2个赛季, 他就把这项数据改写到了39%。助攻方面, 从场均1.1次提升到了2.4次, 翻了一倍多。

全能王

保罗·乔治有多红? 让我们翻开美国杂志——《福布斯》撰文“保罗·乔治成为下一个商业代言巨头的正反面辩论”, 《体育时代》疑惑“湖人2014引进保罗·乔治?” 《露天看台》言之凿凿“保



▲ 致新民晚报读者 让我们享受比赛 保罗·乔治
◀ 保罗·乔治露一手 本报记者 周国强 摄

罗·乔治的步行者!”

在美国, 保罗的外号是“KING GEROG” (乔治王) 和 “KING JAMES” (小皇帝) 相似——在不少球评家眼中, 如今的保罗, 无疑已扮演起“詹皇终结者”或者接班人的角色。

保罗坦言, 自己职业生涯, 印象最深刻的比赛就是刚刚过去的2013赛季东部总决赛, 将不可一世的热火逼到“抢七”。接下来, 保罗的目标十分明确: 跨过热火这道坎, 夺得总决赛MVP! “和常规赛MVP相比, 我更看重总决赛MVP。”保罗说, “因为总决赛MVP, 意味着你已经夺得了总冠军。”

并不满足于神射手的美誉, 进攻能力全面的保罗, 对防守有着近乎痴迷的执著。不久前获得“进步最快球员奖”的他表示: “我更希望得到最佳防守球员奖。每一个球员都会投篮, 但防守好不好是普通球员和伟大球星的本质区别。” 本报记者 厉苒苒

2013年上海市市民体育大联赛赛事目录汇总表(第三期)

汇总数 项 目	办赛总数(项)	参与总人数(个)	汇总数 项 目	办赛总数(项)	参与总人数(个)	汇总数 项 目	办赛总数(项)	参与总人数(个)
足 球	77	17161	上海人民电器厂乒乓球选拔赛			游 泳	28	7128
主要赛事	奉贤区足球比赛 真如中学足球比赛 杨浦区殷行社区趣味足球赛 松江工业区第十三届足球联赛		回力杯乒乓球比赛			主要赛事	杨浦区“中原杯”游泳达标赛 长寿路街道游泳比赛	
篮 球	184	53635	羽毛球	127	18042	龙 舟	20	16599
主要赛事	上海市百万投篮大行动 湖南社区首届全民健身季白领篮球对抗赛 “贺龙杯”三对三篮球赛		主要赛事	宝钢第九届职工运动会羽毛球比赛 上海市政总院职工羽毛球比赛 东方有线职工羽毛球比赛		主要赛事	“中天杯”上海苏州河城市龙舟国际邀请赛 上海市市民龙舟大赛暨松江区端午龙舟赛 宝钢第九届职工运动会龙舟比赛 崇明县第三届端午季龙舟比赛	
排 球	7	1163	网 球	15	1259	广播操	61	30126
主要赛事	长风街道排球比赛		主要赛事	网球春季公开赛 黄浦区市民体育大联赛网球比赛		主要赛事	990 第九套广播体操比赛启动仪式暨嘉定区职工百队千人广播体操比赛 奉贤区第三届运动会广播操比赛 华泾镇社区运动会广播操比赛	
乒乓球	169	25318	田 径	112	135006	合 计	800	305437
主要赛事	“蝴蝶杯”乒乓球团体赛 彭浦机器厂乒乓球选拔赛		主要赛事	世界行走日(上海站) 第三届上海坐标·城市定向赛 第一财经十周年暨“河流孩子”五周年嘉定慈善跑 闵行区中小学校田径比赛				

新民

祝福

生日快乐

恭祝谭培海先生七十华诞健康快乐! 愿您: 老有所爱、乐在其中、福寿康宁、合家欢乐。 兄嫂及儿孙辈共贺

祝宝宝余梓昕7月11日周岁生日快乐! 健康成长! 外公董国金、外婆宋盛贺

7月13日是爱孙蒋智明8岁生日, 祝他天天快乐健康成长。 爷爷奶奶贺

祝厉泽晨7月12日一周岁生日快乐! 愿你健康活泼、聪明懂事, 一生平安。 全家共贺

祝平萍八十大寿健康、长寿、幸福、青春永驻! 全家共贺

贺延吉幼儿园瞿子宸小朋友五周岁生日快乐! 健康活泼! 外公外婆爷爷奶奶共贺

祝姐姐月华7月10日六十大寿生日快乐, 身体健康, 平安幸福。 妹张玲华张秀华贺

祝宝贝孙子彭友友7月14日7周岁生日快乐, 身体健康, 学习进步, 快乐成长。 爷爷奶奶贺

祝曹玮容7月10日生日快乐, 永远那么活泼可爱、天真。 大伯曹志亚率全家祝贺

祝虞一昕7月8日10岁生日快乐! 愿幸福和欢乐天天伴随着你茁壮成长! 外公外婆贺

祝活泼可爱调皮的小孙子傅辰浩7月10日与父亲同一天生日快乐, 身体健康! 阿爷阿婆贺

祝焦阳七月十日生日快乐! 你即将升入初中, 愿智慧全面发展。 爷爷焦国堂奶奶王玉环

祝女儿张薇7月14日30岁生日快乐! 身体健康! 心想事成! 爸爸老妈妈贺

祝孙女王乙尧生日快乐! 健康成长, 好学上进更上一层楼。 爷爷王玉德奶奶徐兰英

祝父亲爷爷郑龙根70岁生日快乐, 身体健康, 家庭幸福。 子郑晓军晚峰、孙郑唯彤子露贺

祝爱妻赵月华7月7日生日快乐, 健康长寿, 生活开心。 丈夫杨全家子孙贺

祝董昊羽小朋友7月11日周岁生日快乐! 平安健康, 幸福快乐每一天。 阿爷阿婆贺

祝弟弟庆孝七月十三日六十六岁生日快乐! 愿身体健康、万事如意、家庭美满。 姪雄秀贺

祝母亲孙爱娣7月12日86岁寿辰福如东海寿比南山平凡生活平和心态平安健康。 祥达高贺

祝小龙女单祺七月十三日周岁生日快乐健康成长前程似锦!

祝爱妻王庆安二〇一三年七月九日七十大寿, 愿福泰安康。 夫婿屠龙携儿、媳、孙女共贺

衷心祝福

贺: 宋霖和双满月快乐! 一生幸福安康! 爱你的爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆

祝潘宥瑄百日百顺健康聪颖。 全家贺

祝我们的小宝贝邹致萱百日百福, 快乐幸福, 聪明可爱, 健康成长! 外公外婆爸爸妈妈贺

祝周歆岚宝宝2013年7月12日百日百福, 健康快乐, 幸福成长! 全家贺

祝刘嘉怡2013年7月7日半岁快乐! 爷爷奶奶外公外婆爸爸妈妈共贺

小帅哥陆宏晔7月10日喜诞百日。 祝聪颖快乐、健康成长! 爸爸陆水发、妈妈朱惠娟共贺

小外婆外公遥祝杭州倪悻婷考入心仪的金融大学前程无量祝身体健康心想事成太棒了加油

结婚纪念

路璐、FREDERIC2013年7月13日喜结良缘! 百年好合、幸福美满! May you two always be in love! 阿姨路月智全家贺