



■ 弗雷戴特(中)打破大鲨鱼
球员得分纪录 图 CFP

牵挂快出生的女儿仍砍下 73 分 “寂寞大神”不分神

文体人物

73 分！昨晚上海男篮客场双加时 132 比 135 不敌浙江广厦队的比赛中，绰号“寂寞大神”的外援吉默·弗雷戴特一举砍下 73 分，打破大鲨鱼球员历史得分纪录，此前的纪录为上赛季外援普莱斯的 57 分。鲜为人知的是，“寂寞大神”是顶着极大的心理压力创下此纪录的，赛后他才告知全队，自己未出生的女儿被查出存在缺氧状况，他需要马上回美国陪伴妻子进行剖腹产，而上海队也极为人性化地批准了他的离队要求。

昨晚这场比赛，对于上海男篮来说异常重要，因为输球排名就将跌至第三，季后赛次轮就要失去主场优势。而对于大鲨鱼头号得分手弗雷戴特来说，这也是一场双重压力的比赛：一方面，他要率队全力争胜；另一方面，他心里还牵挂着未出生的女儿。弗雷戴特的女儿即将出生，但是在本周的例行产检中被查出了问题，医生建议提前进行剖腹产，远隔重洋的他自然十分担忧。不过虽然担忧家人，但是大战在前，弗雷戴特还是向全队隐瞒了这一情况，非常职业地尽全力打完了比赛，赛后才向教练组和盘托出此事。

春节期间，弗雷戴特曾利用假期返回美国陪伴妻子，并透露妻子怀的

是一名女孩，预产期在 3 月份前后。由于需要征战 CBA，他本来不准备在美国等待女儿出生了，但是现在由于妻子产检出现问题，他还是决定提前返美陪伴妻子。赛后上海队主教练刘鹏表示，得知弗雷戴特女儿的情况后，教练组马上和球队投资人姚明进行了紧急沟通，并且很快达成一致让其立即返回美国，哪怕他将因此缺席季后赛第一场比赛。

对于上海队来说，弗雷戴特的重要性不言而喻。实际上，在另一名外援亚布塞莱上场时间受限、刘晓宇和卢伟等投手表现不佳的情况下，昨晚正是“寂寞大神”以一己之力扛起了大鲨鱼的进攻。全场投中 10 个三分球，罚球 13 罚全中，14 次制造对手犯规，砍下令人咂舌的 73 分……这些数据都是全场最高的，如果不是“寂寞大神”一次次强硬回击对手，大鲨鱼可能连加时的机会都没有。“虽然今年上海队的势头不错，对于球队来说也有一个不错的机遇，但是对于吉默来说，孩子的出生也是他一生中最重要的时刻，这种时候我们能够理解他的想法，也尊重他的选择。”刘鹏表示，“虽然竞技体育是残酷的，但老板姚明和俱乐部始终坚持人性高于一切的理念，我们也祝福吉默的孩子能够顺利降临到这个世界上！”

本报记者 李元春

上海队季后赛首轮赛程

(上海 VS 深圳)	
时间	地点
2 月 24 日	深圳
2 月 26 日	上海
3 月 1 日	上海
3 月 3 日 *	深圳
3 月 5 日 *	上海
带 * 比赛视情况决定是否进行	

场外音

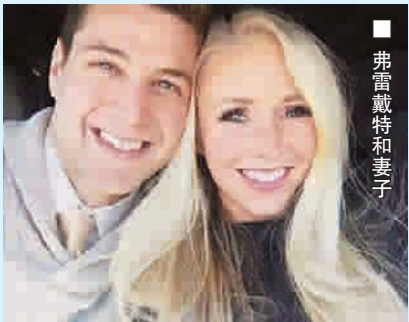
再多一点暖意

弗雷戴特顶住家事影响，打出了代表上海男篮的最疯狂一战，而大鲨鱼也投桃报李，在季后赛来临的关键时刻放其离开去陪伴家人。“寂寞大神”的职业精神令人称道，而大鲨鱼俱乐部这种人性化的管理更值得点赞，为 CBA 添了一抹暖意。

实际上，随着中国篮球的不断发展，各支球队也越来越注重人性化管理，此前中国男篮征战长沙亚锦赛时，就曾火线放队长周鹏离队探望生重病的女儿，一时被传为佳话。当时中国男篮身背亚锦赛必须夺冠的巨大压力，此时让既是主力又是队长的周鹏离队，难免会对球队的夺冠征程产生不利影响。但是以主教练宫鲁鸣为首的教练组却顶住压力放周鹏离队，那是国家队第一次在重大国际比赛期间有球员因家事离队，不过那次放行决定却得到外界一致肯定。

为球队征战重要，家人健康更重要，无论是中国男篮给周鹏放假，还是上海男篮给弗雷戴特放假，都是球队管理人性化的体现，也是球队抗压能力提高的表现。弗雷戴特的缺席不是个好消息，不过在“寂寞大神”缺阵的情况下，上海男篮也不是没赢过球，而且赢不是一场。希望大鲨鱼三军用命，以出色的团队表现迎接季后赛，迎接“寂寞大神”的回归。

李元春



■ 弗雷戴特和妻子

文体社会

2 月 18 日，沪上一位篮球爱好者在上体篮球公园打球时意外摔伤，甚至在网上被流传摔断脖子不幸身亡，虽然事后证明死亡是不实消息，但是受伤入院确实是事实。据了解，男子左侧颅内出血，颅底骨折，并伴有一定程度的出血量，经过第六人民医院的治疗，目前伤者病情相对可控，生命体征暂时平稳，已被转入脑外科观察治疗。

第一时间进行自救

当天事发后，这位篮球爱好者打球摔伤的视频在网上迅速流传开来，从视频回放中可以看到，他是在失去防守位置后飞身跳起盖帽，结果被进攻方一个假动作骗到，身体在空中与对方肩膀接触后发生反转，结果横着身子重重摔下来导致受伤。

记者昨天把这个视频转给沪上篮球专家、上海市篮球协会专职副会长兼秘书长陈德春看，他表示从双方动作看，并不是进攻方队员故意使坏导致防守方队员受伤，只能说是防守方队员的技术动作运用不合理，在空中身体失去平衡后又没有及时做出自我保护动作，所以才导致了悲剧的发生。

陈德春表示，防守方队员的封盖技术有问题，是导致悲剧发生的重要原因：“他是冲着人斜着跳过去的，这种防守动作很容易导致身体失去平衡而受伤。正确动作应该是垂直起跳，不要往前冲，那样即使犯规了也不容易伤到自己。”在陈德春看来，这位篮球爱好者的第一个防守动作就不大合理，等身体和对方接触失去平衡后，他又没有选择有效的自我保护动作：“如果他的经验稍微多一些或者反应稍微快一些，就应该在第一时间进行‘自救’，可是他却没有做到这一点。”陈德春表示，一旦意识到自己要摔下来了，一定要注意抓“救命稻草”：“首先要争取抱住对手，实在不行用手拉一下对方也可以起到缓冲作用。如果拉到别人，那么自己落地时争取用屁股或肩膀着地，那样也可以减轻受伤的程度，总比腰部或头部直接着地好。”

量力而行 冷静克己

就在三个月前的 CBA 联赛中，就曾发生过类似一幕，上海客场对阵辽宁队的比赛中，辽宁队的郭艾伦追防上海队外援亚布塞莱，当时他也是跳起来后坐到对方肩膀导致身体失去平衡，不过郭艾伦下落时用手拉了亚布塞莱一下，后者也放弃继续进攻及时用手扶了他一下，最终他平安落地。对此陈德春就表示，职业球员遇到类似情况会在第一时间抱住对手，而很多对手也会像亚布塞莱一样做，这样才能避免受伤。“业余篮球爱好者一般都没有这个反应，有的人甚至会马上躲开，你一躲的话对方摔得更厉害，应该扶一下对手或者站住不动让对手有个支撑物。”

上海街球王、绰号“热狗”的陈旭俊就表示：“球场上动作的选择、自我的保护都是需要日积月累的，平时一定要注意技术、力量等锻炼，还会有一点就是好的场地也会降低运动伤害，建议大家有条件的话多到正规场馆打球。”

陈德春表示，篮球是一项对抗性很强的运动，所以打球时一定要量力而行，冷静克己保证安全。“第一，打球时要讲道德，要注意互相保护，保护自己也保护对手。第二，打球前要做好热身，提高灵活性和兴奋度，这是预防受伤的有效手段。第三，注意力一定要高度集中，这会让自己有更多自我保护意识，能及时做出自我保护动作。”

本报记者 李元春 陈浩

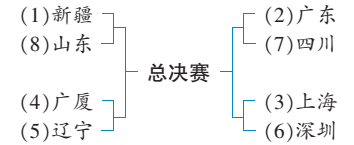
专家支招如何自我保护

沪上一男生打篮球时意外摔伤引发关注，

身体失衡时会抓『救命稻草』

CBA 季后赛对阵图

(队名前括号内数字为球队常规赛排名)



季后赛赛制

四分之一决赛:5 战 3 胜
半决赛、总决赛:7 战 4 胜