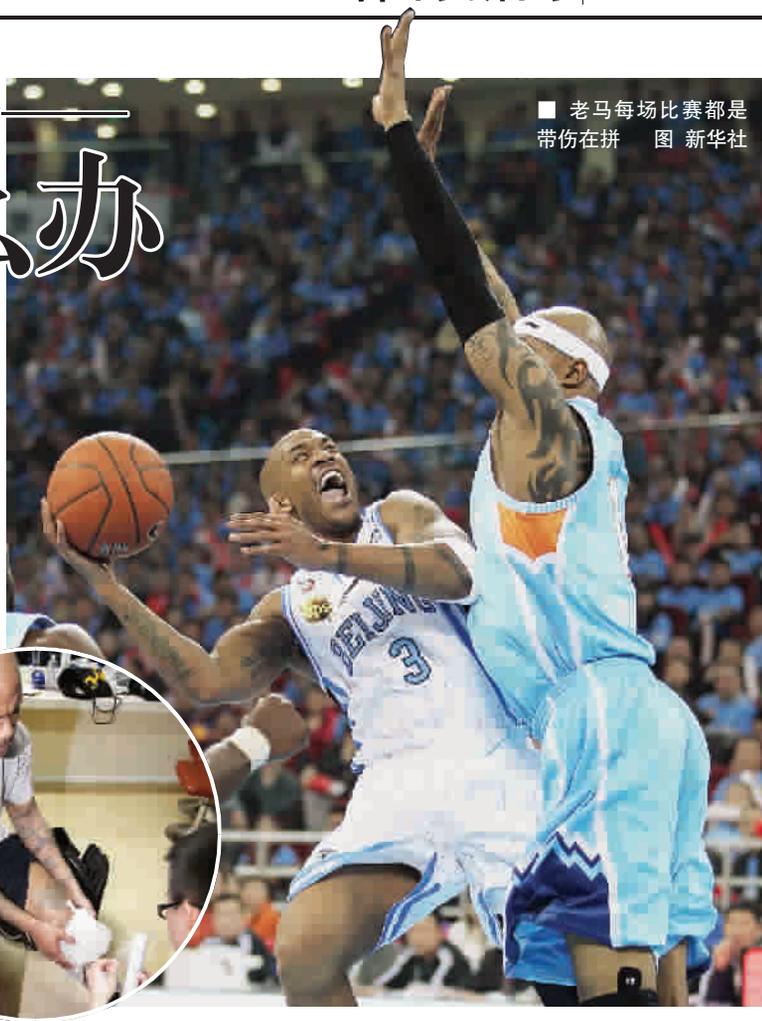


37岁,膝盖有伤,每场比赛还要拼命——老马吃不消了怎么办

■老马每场比赛都是带伤在拼 图 新华社



81比92,昨晚北京队主场不敌新疆队,被对手将CBA总决赛大比分扳成1比2。

跟之前的比赛一样,一旦到了关键时刻,北京队能够拿得出手的武器,还是马布里的突破。可是,老马毕竟已经37岁,他的左腿膝盖还有伤,每一次都希望他来救命是不现实的——昨晚老马虽然拼尽全力拿到23分,但他的三分球5投0中,用篮球评论员杨毅的话说,老马确实累了,到比赛最后时刻,他的腿明显已经用不上力了。

昨晚第3节后半场,北京队落后将近10分,当其他武器都不灵之后,马布里亮出了底牌,他一次又一次地杀入新疆队的内线,连续取得分数,使得北京队咬住了比分。但与此同时,老马也付出了代价,他的体能消耗很大,到了第4节冲击力下降,无力将北京队拽出泥潭。此外,为了减少马布里突

破的威胁,新疆队也主动收缩防守死守内线,全场比赛篮板球以61比44遥遥领先。自己的篱笆扎紧之后,老马的突破空间小了,他的得分也不再如以往容易。

得内线者得天下,新疆队内线优势本来就比北京队强,但在前两场比赛中,这种优势并未发挥出来,反而一味在外线盲目投三分。昨晚新疆队开始在内线做文章,依靠多抢14个前场篮板的优势,比对手多创造出14次进攻机会,如果不是命中率差了点,最后的比分优势不会只有11分。新疆队要想有所建树,之后还得继续在内线做文章——内线有威胁了,才可以为外线创造投篮机会;内线防得好,也可减少马布里的杀伤力。

为了减少伤痛,在进入季后赛之后,马布里被迫3次抽取膝盖积液。即便如此,随着季后赛的深入,老马的体能状况已不如前几

场。要知道,在总决赛之前,北京队跟广东队血战5场,老马咬牙顶了过来,如今已是勉力支撑。半决赛结束后,北京队得到了四五天休息时间,马布里的膝盖也得到较好的休息,这才有了总决赛前两场的出色发挥。可是,连续高强度的对抗,极大消耗了老马的体能,实际上,昨晚之前的5场比赛,老马的得分已呈逐渐下降之势(如右下图所示)。

本场比赛的北京队,跟前两场的新疆队一样,过于依赖核心球员。这场比赛,马布里的体能和伤病影响已经显现,如果其他队友之后不能给老马提供帮助,后面的比赛会越来越艰难,尽管现在是2比1领先。

本报记者 李元春



场外音 让老马打半场

保护马布里,现在已经成为北京队的头等大事,如果老马倒下,那将意味着胜利天平彻底倒向对手。问题是,北京队如何保护老马?如何在他的伤病、体能和上场时间之间找到最佳平衡点?

此前马布里一场比赛的上场时间在36分钟左右,假如北京队能为他再争取到12分钟的休息时间,让他只打半场球,也许

能让老马发挥出更大作用——想一下子摆脱对老马的依赖是不现实的,唯一出路是尽量想办法为他争取多一点点的休息时间,把他用在最关键时刻。

如果北京队主教练闵鹿蕾有魄力,干脆让马布里上半场全休息,相信老马的体能撑半场比赛应该没有问题,只要北京队中场时不落后太多,他还可以带领球队在下

半场有所建树。如果赛前明确马布里只打下半场,那么也可以让其他队友上半场打得更有担当,下半场再在老马的带领下战斗。

与其打36分钟高开低走,不如打24分钟好钢用在刀刃上。但让马布里只打半场球,北京队敢吗?

李元春



扫一扫添加新民体育微信公众账号

马布里近6场比赛数据

| 日期 | 比赛 | 上场时间 | 个人数据 |
|-------|-----------------|-----------|------------------|
| 3月8日 | 广东 104 比 109 北京 | 41 分钟(加时) | 43 分 4 个篮板 2 次助攻 |
| 3月11日 | 北京 101 比 109 广东 | 36 分钟 | 34 分 7 个篮板 3 次助攻 |
| 3月13日 | 广东 102 比 111 北京 | 41 分钟 | 31 分 5 个篮板 5 次助攻 |
| 3月19日 | 新疆 75 比 95 北京 | 34 分钟 | 21 分 4 个篮板 5 次助攻 |
| 3月21日 | 新疆 86 比 90 北京 | 41 分钟(加时) | 16 分 4 个篮板 4 次助攻 |
| 3月23日 | 北京 81 比 92 新疆 | 36 分钟 | 23 分 8 个篮板 5 次助攻 |

(如图所示,马布里得分逐场下降,昨晚虽然得到23分,但是三分球5投0中)

新民图表 窦云阳 制表

奥运冠军领跑 三千跑友紧跟

滴水湖健康跑充满活力更显朝气

踏着春天的节奏,奔向健康。昨天,2014上海市市民体育大联赛路跑系列活动——“临港·南汇新城杯”滴水湖健康跑发枪,3000名跑友在环滴水湖展开一段健康之旅。一个值得关注的数据是,这次比赛近八成成为中青年,让赛事更显青春朝气。

赛事分个人组和团体组,其中个人组又分8公里和16公里两项。昨天,奥运冠军王励勤和徐莉佳也与众多跑步爱好者一道参与了比赛。

“没想到现场气氛那么好,”第一次来到滴水湖的王励勤感叹。此番他和帆船奥运冠军徐莉佳不仅是特邀嘉宾,更排在所有跑友最前面,担任领跑员。“体育的妙处就是这样,不仅可以帮助你强健体魄,更能为你排解压力,从紧张的工作中释放出来。今天天气也帮忙,体感非常适宜,就我自己而言,跑起来很舒服。”

数据显示,本次比赛20至39岁的选手占总人数79%,男女比例



为7比3。赛事吸引到37个企事业单位参与,更有11个商学院组成30支跑团切磋比拼。赛事还吸引了470余位来自27个国家和地区的外籍跑友参加,使今年的滴水湖健康跑俨然成了一场国际赛事。

跑步之外,本届滴水湖健康跑更特设嘉年华活动,包括劲爆音乐表演、“啤酒配炸鸡”这样的最热门

美食,各式各样的社团活动,保证让你一天吃到玩到锻炼到还学到。其中“TWM-Fitness”的健身教练不仅在发令前带领所有跑友跳了两段热操,大大活跃了现场气氛,更专设展台帮助完赛后的跑友做运动后的拉伸和放松,讲解运动后恢复性训练的相关知识;专业营养师还在现场介绍运动后健康饮食

的知识。此外,由热心公益救援事业的志愿者组成的公益机构“上海城搜”摆出的“安全自救”课堂,吸引了众多跑友。大家都希望能学到一些基本的知识和技能,以备生活中的不时之需。

嘉年华的另一大主题是慈善:Runner 爱心社的跑步物品义卖,通过闲置运动装备义卖,筹得款项为山区留守儿童提供生活和教育方面的帮助;四大会计师事务所之一的毕马威,也通过物品义卖和志愿服务等方式,开展慈善行动;“心工艺”也特地从杭州来到滴水湖搭台,展览脑部障碍群体的优秀艺术作品,更有涂色捐爱、衍生品义卖等现场互动和义卖活动。致力于支持民间公益、推动公益创新的仁德基金会,也在嘉年华现场搭建宣传点,向公众介绍环保知识。

本届赛事由上海体育总会、上海市浦东新区体育局、上海市浦东新区南汇新城镇人民政府主办。

本报记者 钟喆

浙江女排首夺联赛冠军

本报讯(记者 李京红)全国女排联赛总决赛第三场昨天在浙江嘉善结束。主场作战的浙江队在0比2落后的情况下,连扳三局逆转击败天津队,历史上首次夺得联赛冠军。

上海男排3比0大胜北京

本报讯(记者 李京红)全国男排联赛决赛第二回合,上海男排3比0完胜北京队。三局比分是25比19,25比21,25比17。两队明天进行第三回合决战,胜者将获得联赛冠军。

