

“郅”
粒珠玑

三场亚洲杯小组赛,中国男篮蓝队2胜1负,以小组第二的身份晋级八强赛。与伊拉克队的第三场比赛,杜锋的球队表现一波三折,但凭借郭艾伦末节的出色发挥,他们61:60逆转。纵观全场比赛,郭艾伦无疑是获胜的关键。

然而胜利并不能隐藏问题——韩德君和李慕豪依旧迷失,中国男篮内线能用的只有胡金秋。锋线上的顾全继续疲软,锋线只能是周鹏和李根两人轮换。后卫线上,曾令旭已经

靠个人单干 中国男篮能走多远?

被弃用,于德豪和吴前的表现也无法令人满意,其实真正能用的也只有郭艾伦和刘晓宇。

与球员状态参差不齐相比,中国男篮最大的问题在于打法,攻防都没有形成一个整体。目前中国男篮的进攻基本上是靠单打,郭艾伦、周鹏、李根的得分都是基本靠个人的持球进攻,胡金秋则依靠出色的前场篮板保护能力创造二次进攻得分。练了一个夏天,中国男篮并没有在进攻端体现出默契的配合,团

队配合的得分少之又少。很多时候都是一个人控球,四个人在看,跑位不积极,挡拆也仅仅是为了挡拆而挡拆,根本没有起到挡拆应该打乱对手防线的效果。当郭艾伦手感好的时候,中国男篮的进攻就没有太大问题。一旦郭艾伦手感不好,或者他不在场上,那么中国男篮的进攻又“便秘”了。

归根到底,中国男篮还是老毛病,太依赖明星球员。当易建联在的时候,不知道怎么打,就把球交给易

建联,让他去单打。如今易建联不在,就把球交给郭艾伦,让他去单打。事实上,郭艾伦并不具备很强的组织能力,指望他去串联进攻是不可能的,杜锋只有激发他最强的攻击模式,为球队拿到更多的分数。杜锋带五名控卫打亚洲杯,希望能建立小球战术体系,但却缺乏足够的团队默契,进攻都是靠单打。如果接下来的比赛继续靠单打解决问题的话,中国队恐怕很难在亚洲杯走得远。

(郅琪琛)



声若“洪”钟

带4岁女儿沙漠徒步76公里 是吃苦教育,还是揠苗助长?

近日,知名主持人乐嘉带着4岁女儿参加沙漠76公里徒步的新闻,在社交网络引起了不小的关注。乐嘉在微博称,这次他带女儿参加的是一个叫“爸爸带我去沙漠”的活动。该活动要求团员在4天的时间里,走完甘肃张掖高台县的76公里沙漠,平均每天要走近20公里。乐嘉的女儿年仅4岁,是全团年纪最小的成员。“我会在安全的前提下,让她明白,作为一个女孩,她这一生必须要学会独立和坚持。”乐嘉这样解释带女儿来参加沙漠徒步的原因。

家长如何引导孩子爱上运动,并

通过运动锻炼孩子的体力、毅力和坚韧的性格,这一直是一个大家普遍关心的话题。对于乐嘉的教育方式,网上的评论褒贬不一,有的对这种“读万卷书不如行万里路”的做法表示非常赞同,还有一部分则认为乐嘉女儿太小不适合这样的长距离徒步。

先不论训练方式和训练量,乐嘉从越野徒步开始培养孩子运动爱好的出发点是正确的。在欧美,很多资深跑步教练就会推荐一些小朋友先从简单的越野跑开始接触运动。跟城市马拉松等跑步项目不一样,越野徒步通常设置在风景优美的山区或

者其他自然环境中,对于生活在城市的孩子们来说,这是真正认识和感受大自然的时间。距离合适的儿童越野不仅能增强孩子抵抗力、帮助身体发育,还能刺激感官,这是一种非常好的培养孩子运动兴趣的方法。

但乐嘉可能忽略了其中非常重要的一点,就是要循序渐进。有运动与健康专家指出,直到青春期,儿童的主要锻炼重点是掌握运动技能,而非耐力训练,真正有目的的耐力锻炼还是在14岁开始为宜。的确,4岁孩子的骨骼、软骨和韧带等都还没有长全,这时候从事过高强度的训练对孩子的生

长发育并没有好处。目前亲子跑一般都是3-5公里,这样的强度对于4岁以上的儿童,基本上可以走走歇歇来完成。而乐嘉女儿在脚上走出水泡,多次恳求休息的时候,仍然被要求咬牙去坚持,殊不知,这个时候休息和睡眠对孩子来说异常的重要。

各个年龄段的孩子身体能承受的训练方式和训练量都是不同的,应该让孩子顺其自然、顺乎天性地成长,要给孩子更适合的教育,不要把孩子送上了戕害身体与精神的“残酷跑道”。

(洪晨)

“义”
言九鼎

换血在即,中国接力须未雨绸缪

伦敦田径世锦赛男子4×100米接力决赛中,故事颇多——“闪电”博尔特在最后的演出中受伤倒地,辉煌的生涯以遗憾落幕,让人唏嘘。而以最强阵容出战的中国队受到临道英国队的干扰,以38秒34排名第四,也让人心有不甘。赛后,不少人为中国接力的遭遇鸣不平,认为如果不是英国队第二棒选手的疑似肘击,中国队很有可能获得一块奖牌。

的确,中国接力的水平不止如此,里约奥运会上,中国队曾跑出过37秒90的成绩,获得第四名,其他各类比赛中,中国队跑进38秒的时候也

不在少数。不过,与其感慨小伙子们虽败犹荣,倒不如将镁光灯聚焦于中国接力队的未来:新老交替,应该未雨绸缪了。

张培萌赛前确认,这是他最后一届田径世锦赛,满身是伤的老将就就此告别国际赛场。核心成员的离去意味着新老换血正式开始。张培萌离开后,谁能接过他的第四棒?而从去年开始,中国接力队的第一棒也一直在变,没有稳定的人选。这样的不确定性,会造成交接棒时默契程度不足。这两棒的人选问题,归根到底就是人才的问题。在

人才储备的竞争上,我们比日本落后了不少。

北京世锦赛上,中国队摘得银牌,日本队犯规。此后,他们奋起直追,从里约奥运到伦敦世锦赛,日本接力两度战胜中国队。除了“混血飞人”,日本短跑的人才厚度本身就不容小觑。这次来到伦敦的8名选手中,有6人能跑进10秒20,甚至接近“破10”。应该说,日本田径人才的崛起,与其从小学到国家队的良性训练、比赛和筛选机制不无关系。

而中国接力的近况,则如张培萌所说:“家底”并不厚实。张培萌

绝对实力下降,谢震业有伤在身,这次世锦赛无法击败日本也在情理之中。现如今,中日短跑的竞争越来越激烈,如果不能及时补充新鲜血液,中国接力可能会长期扮演追赶者的角色。

不过,任何事情都不可操之过急,在人才培养方面,中国田径其实也早有所警觉。过去这4年,中国田协推出的“1516计划”,成倍增加了短跑、跨栏、跳跃项目的人才厚度。相信假以时日,会有更多人才挑起中国田径的大梁。

(崔义刚)



甄才“品”能

进击的博格巴是红魔复兴的基石

即使再低调,曼联夏窗的引援还是透露了俱乐部想要争冠的目标。尽管球队还存在不足,但穆帅的战术水平早已在波尔图时期就已经得到证明,在他的身上,寄托了曼联球迷目前最大的希望。

如果没有内马尔转会巴黎的大新闻,仅就英超内部而言,曼联在这个夏窗转会市场上的操作是十分成功的。相比其他几个强队,曼联除了没有得到格列兹曼,没有得到心仪的边路攻击球员略带遗憾之外,穆帅引援名单中的几个关键球员都如愿得到。

毫无疑问曼联现在是穆里尼奥的球队,但在另外一个层面上,在鲁尼转会埃弗顿之后,本赛季开始曼联将是博格巴的球队。无论博格巴是否当上队长,曼联在新赛季的阵型安排和战术打法的部署,都必将围绕着博格巴来展开:这并不是因为博格巴的身价,而是他的能力和角色所决定的。

博格巴来到曼联之后,便成为了曼联队中当仁不让的核心。首先,8000万英镑天价转会费的光环和诸多荣誉的加持,让他一来到英超就成

为了每个球队看防紧盯的关键人物,也让他一来到曼联就成为了队友心目中的理所当然的中场指挥官。其次,博格巴从尤文图斯来到曼联后,他的位置和职责都发生了巨大的变化,在之前的基础上还承担了部分组织进攻任务。他不仅需要防守,而且需要指挥进攻,可以说曼联对他的战术需求发生了巨大的变化。

此外,穆帅在经历了一个完整赛季的执教之后,显然明白曼联阵容和球员构成的优劣,也肯定会在阵容以及战术上有所调整。曼联夏窗转会

的目的,从某个角度来说其实都是为了协助博格巴,小魔兽卢卡库的加盟显然也有利于更好地解放博格巴。相信上个赛季69连线的情形会在新的赛季里更多频繁地出现,博格巴有了卢卡库的帮助,将必然释放出更加巨大的威力。

在这样艰难的环境与挑战之下,博格巴依然在快速成长。而在适应了一年英超比赛环境,适应了一年英超比赛强度之后,相信博格巴会在新赛季发挥得更好。

(王品燧)