

■赛事推荐

CBA常规赛第15轮  
12月5日 19:35  
北京首钢VS辽宁本溪药都



# 卫冕冠军迎战14连胜新贵 这一天终于到来

□本报记者 王卓

一的目标。

## 辽宁14连胜绝非偶然

辽宁今年的14连胜，让众多球迷惊呼辽宁队实力的强悍，曾经为进入季后赛苦苦争取的球队，为何今年有如此大的变化？这还要从球队的外援说起。

“哈德森是CBA最好的外援，也是最适合我们球队的外援人选。”这是辽宁队主教练郭士强对外援哈德森的评价。在上赛季与新疆的合同结束之后，哈德森便加盟了这支年轻的辽宁队，成为辽宁队的球队领袖。场均30.9分和7.1个助攻的华丽数据，不仅自己有稳定的得分能力，而且还能通过自己的突破，帮助队友得分，让年轻球员得到成长。年轻的控球后卫赵继伟这样评价哈德森，“他在训练场上给我很多帮助，让我在控球和投篮方面都得到了提升，球队里年轻球员的成长都离不开哈德森的帮助。”

除了有优秀的外援之外，国内球员在各个位置上的能力也属联盟顶尖。内线两名球员韩德君和李晓旭的能力自不必说，无论是本身单打、还是外线远投，这两名内线球员都能够很好地完成；外线的郭艾伦、贺天举等年轻球员，在本赛季的成长同样有目共睹，每个人的各项数据均比往年有所提升，达到职业生涯的最高。

与首钢队相同的是，辽宁也是在比赛中能够多人上场，多点开花的球队，已经完成的14轮常规赛中，辽宁阵中5人能够在比赛中得分上双。外援选择得当、国内球员进步较快和多人打球，成为辽宁队在本赛季取得14连胜的秘诀。

## 客场输球，但状态提升

尽管最终还是客场输给了新疆，但全队状态的回升却让主教练闵鹿蕾非常满意。多场比赛得分不多的孙悦在上轮对阵新疆时展现了非常强的攻击欲望，11分8助攻的成绩是他在最近三场比赛中表现最好的。

更值得一提的是马布里的状态和对胜利的渴望。在比赛中，老马多次遭受对方防守队员的明枪暗箭，但对于这些，老马总是用犀利的突破和稳定的远投进行回击，用精准的三分球帮助球队追分，最终，在新疆他创造了本赛季的最高得分46分。对于老马越来越好的状态，闵鹿蕾非常满意，“老马非常好，大家要学习他的态度。在与新疆的赛前我就跟老马说我希望能够拿下，他也用实际行动向队员们传达了必胜的信念。”

面对现如今如日中天的辽宁男篮，遭遇了客场两连败的北京首钢是否能够从失败的阴影中走出，将连败遏制，并将辽宁的连胜终结？球迷拭目以待。

连续两个客场，首钢均以失败告终，但与山西一战不同的是，在新疆的北京队找回了状态，展现出了卫冕冠军应有的顽强气质。虽最终以1分劣势惜败于老对手，但在比赛中表现出不服输的精神，值得称道。

本周五，回到主场的首钢男篮，将迎战在本赛季唯一保持不败的辽宁男篮，这对于刚刚遭遇两连败的首钢男篮来讲，确实是一场不能再输的比赛。因此，遏制辽宁队的14连胜，终结球队两连败，成为首钢在本场比赛中唯

■体育资讯

# 国足周日考前冲刺

□本报记者 段西元



国足火速召集了赵旭日补缺

本周日，国足将在清远和郴州开始备战亚洲杯的集训，对于主教练佩兰来说，这次集训是“大考”之前最后的冲刺。

此次集训，中国队征召了31名球员参训。集训还未开始，球队就出现了伤情，大连队后腰张佳祺受伤，佩兰招入了经验丰富的恒大球员赵旭日顶替。对于佩兰来说，首要的是将31人集训阵

容缩减为亚洲杯参赛的23人。从国足目前情况看，这个看似简单的“减法”，并不那么容易，因为从31名国脚的状况看，大家的能力都差不多。除了给大名单“瘦身”，佩兰另一个重要任务是要将球队的体能重新回到赛季状态。上个国家队比赛日结束后，除了鲁能舜天的国脚还在备战足协杯，训练比较系统外，

其他球队的国脚都进入了假期。虽然国脚们的职业素养不该被质疑，但是放假必然会使球员的身体状态受到不小的影响。佩兰必须用一周左右的时间，给大家重新“加满油”。

本土集训期，国足共安排了3场国际比赛，其中2场公开赛，1场教学比赛。中国队将分别与吉尔吉斯斯坦、巴勒斯坦交锋。国足安排这3场比赛，有两层意义——一是通过比赛，考察边缘球员，确定大名单；更重要的是，国足通过针对性很强的热身赛，找到打正式比赛对垒沙特和乌兹别克斯坦的感觉。佩兰此前曾明确表示——吉尔吉斯斯坦“模仿”乌兹别克斯坦，巴勒斯坦“模仿”沙特。这两个对手名气都不大，国际排名也远在中国队之下，但实力并非弱到“不堪一击”。吉尔吉斯斯坦的国奥队亚运会表现不错，力压伊朗国奥队出线。巴勒斯坦更是荣膺本赛季亚冠最佳球队称号，该队是西亚球队近年来进步最快的。中国队和他们交锋，应该可以从中得到一些“营养”。

■职工体育

# 中学教师徐文录： 练习太极得俩奖牌

□本报记者 余翠平 文/摄



“练练太极拳，舒展舒展筋骨，吃得饱睡得香，身体也越来越棒呢！”徐文录开心地告诉记者。已步入花甲之年的徐文录练习太极拳已有3年，如今他是丰台花乡黄土岗社区武术协会的副会长。

“我是一名中学地理老师，60岁退休后感觉精力不错，就被学校返聘回去接着教课。但慢慢发现体力越来越差，一天6节课讲下来，浑身疲惫，一到家，躺着啥也干不了。正好黄土岗社区成立了武术协会，我就加入进来，开始练习太极拳。”

徐文录说，太极拳含蓄内敛、连绵不断、以柔克刚、急缓相间、行云流水的拳术风格使练习者的意、气、形、神逐渐趋于圆融一体的至高境界，而其对于武德修养的要求也使得练习者在增强体质的同时提高自身素养，提升人与自然、人与社会的融洽与和谐。太极拳主要有杨氏太极拳和陈氏太极拳，杨氏太极拳动作轻柔，和缓，舒展大方，陈氏太极拳则刚柔相济。徐文录自己偏爱陈氏太极拳。

不管刮风下雨，一天练习两次，早上7点半到9点半，晚上7点到8点半，这是黄土岗武术协会会员练习太极拳雷打不动的节奏。“只要上午没有课，我都坚持练习，协会里有老师教，虽然我有些武术功底，刚开始练习时还是感觉很辛苦。”

“太极拳招式看着简单，但练起来难，没有几年，很难练好。还好有一群爱好太极拳的拳友们，大家相互鼓励，相互指导，就坚持了下来。”

坚持练太极拳很快让徐文录尝到了甜头，连上几节课，一点不感觉累，精神头越来越好。筋骨强健，没有高血压、高血脂等三高问题，吃饭睡觉都感觉香。“我们协会有30多人，年龄从40岁到60多岁，大家身体都特别健康，而且身体柔韧性、平衡性越来越强。”徐文录自豪地告诉记者。

“太极拳基于太极阴阳之理念，用意念统领全身，通过入静放松、以意导气、以气催形的反复习练，以进入妙手一运一太极，太极一运化乌有的境界，达到修身养性、陶冶情操、强身健体、益寿延年的目的。同时，太极拳也不排斥对身体素质的训练，讲究刚柔并济，而非只柔无刚的表演、健身操。”徐文录侃侃而谈。

今年8月份，丰台花乡黄土岗社区武术协会在重庆参加了全国武术比赛，徐文录表演了陈氏太极拳和陈氏太极刀，取得了一银一铜两块奖牌，而丰台花乡黄土岗社区武术协会也获得了团体总分第三名的好成绩。

“能够在这样大的赛事上取得好成绩，我非常兴奋和开心，不过成绩并不是最重要的。最重要的是，在练习太极拳的过程中，我感受到了身体与自然和谐共生的美妙境界，身体得到锻炼，身心得到彻底放松，这是最有意义的。”

除了自己练习，徐文录也会教老伴儿练习一些动作。“她没有武术基础，一些最基本的扎马步、弓箭步都不会，练习不了太极拳。所以我在教她练习八段锦、五禽戏、一字诀等，可以打通身体各个关节，促进五脏六腑运行，增强柔韧性和平衡性，防止骨折，并达到强身健体的目的。”



## 趣味运动里寻乐儿

“螃蟹过河”、“众星捧月”、“沙包掷准”、“趣味流水作业”、“定点射门”……近日，来自北京郊区中心局20个部门工会的近200名职工在第三届职工趣味运动会上参与了一次别开生面的角逐。赛场上友好竞争，高潮迭起，职工们上演了一场速度与耐力与技巧的较量。最终，轻件作业区平刷代表队以总分第一的成绩在比赛中夺冠。中心局工会主席包强表示，举办职工趣味运动会，不仅能提升职工的身体素质，还能增强工会凝聚力，营造“我运动，我快乐”的文化氛围。

通讯员 梁岩 康涛 摄影报道