

■赛事推荐

CBA联赛第七轮
青岛双星VS北京首钢
今晚19:30



青岛本赛季最大的问题是国内球员难以提供有力的支援

首钢: 想赢球先端正态度

□本报记者 于彧

作为“三连客”的第二场比赛，北京首钢将于今晚来到胶东半岛挑战青岛双星队。截至目前，在前六轮的比赛中，北京队三胜三负排名联盟第12位，这是最近几个赛季以来，北京队的最差开局。当然应该看到在赛程安排上对于首钢的不利，而且北京首钢也并不是一支在常规赛就有傲人表现的球队。希望在这场比赛中，北京首钢能打出风格，赢得一个不错的结果。

青岛队今年失去了三外援资格，主帅李秋平也去了新疆，这对于这支球队来说丧失了曾经成熟的体系，也没有了恰当的球员去执行。去年，三外援让青岛跻身季后赛四强，可谓大杀四方，而今年截至目前青岛队两胜四负位列联盟第13的成绩，也说明了随着“邓哈哈”组合远走四川，球队想要复制去年的成功不容易。

今夏，青岛队签下CBA前“得分王”乔纳森·吉布森，NBA落选新秀阿兰·威廉姆斯，这使得青岛队依然是一支颇富攻击力的球队，在上场比赛中，青岛队117:101大胜天津队，两名外援贡献了一半多的分数，队中四名球员得分过双。

青岛队本赛季最大的问题与北京首钢相仿，尽管他们的两名外援吉布森和威廉姆斯有着不错的发挥，但国内球员却难以提供有力的支援。尤其以罗旭东和张骋宇这两名后场大将为代表，他们的表现比起上赛季都有不同程度的滑坡。新引进的内援孙杰、孟令源、吴洋等人则作用有限。

面对这样一支球队，北京首钢必须全力争胜，方能止住舆论的压力。目前来看，首钢的慢热已经面临一个无解的窘境，接连几场比赛在首节给自己挖深坑最终陷入一个“万劫不复”的境地。真有点“不作死就不会死”的意味。其实纵观北京队新赛季的几场比赛表现来看，应该说球队依然是有实力的，而且最近输的几场比赛，对手的实力并不是那么强，比赛输得着实可惜。因此首钢输球不是输在实力上，而是输在了态度上，怎样才能让自己尽快进入比赛状态，从开始拼到最后，少给自己挖点坑让球队走上“正途”，应该是卫冕冠军当前最迫切需要解决的问题。

■新闻分析

跑马拉松切忌跟风

随着民众对路跑的热情日益高涨和赛事审批的松绑，越来越多的马拉松赛事如雨后春笋般出现在大江南北。然而，马拉松赛事欣欣向荣的背后，运动员在比赛中受伤、甚至猝死的现象并不鲜见。广大跑友在试图通过运动获得身心愉悦的同时，也应该对跑步，尤其是马拉松有一个清醒的认知。

常跑常有量力而行

中华医学会运动医疗分会候任主任陈世益表示，马拉松越来越火，但并非人人都适合，大家切不能用一种赶时髦的心态参与其中。

“马拉松对耐力、心肺功能都有要求，而且若方式不当容易导致心脏、关节、肌肉等损伤，应该量力而行，不能硬‘上马’。”专家表示，市民参加马拉松赛切不可高估自己的运动能力，要视自身身体状况而定。一定要认真参加报名体检，及时发现心血管可能存在的问题，并听

从医嘱。

广州珠江跑群俱乐部女队队长邓宴琳也持同样观点，她认为跑友应该对自己的心率、身体状况和运动训练计划有个清醒的认识，而且要明确自己参与马拉松的目的，不能盲目参赛，她说：“我认为对于一般群众来说，参加马拉松就应该抱着‘常跑常有，快乐健康跑到老’的心态，而不要为了冲成绩去拼命，当你坚持到一定量的时候，成绩自然也就上去了，一定记住莫忘初心，健康快乐就行。”

主办方还需扎好“安全篱笆”

如今我国大部分的马拉松赛事都包含了健康跑（3至5公里）、10公里跑、半程马拉松和全程马拉松，这使得赛事的受众面很广——既有专业的马拉松选手，也有普通百姓参与。这也是为何很多马拉松赛事成为“城市的节日”。但真要跑完10公里、半马甚至全马的赛程，对于很多人来说并不像过节那么轻松。因此除



了跑友们的自我认知之外，赛事主办方完善的医疗保障也必不可少。

即将到来的广州马拉松，在运动员的安全保障方面做好了准备。赛事运营方负责人介绍，除了常规的赛前体检，为了最大限度保证运动员的安全，广马启用了“五道防线”，即赛前培训、医疗保险、医生防护、医疗志愿者以及医师跑团。但该负责人表示，所有提高安全性的措施都是防控，还是希望跑友们量力而行。（新华社）

■职工体育

“迎冬奥”延庆职工 第二届乒乓球比赛落幕

本报讯（记者 马超）“迎冬奥”点燃激情与梦想，延庆职工第二届乒乓球比赛于近日开幕，来自基层27个单位200多名职工同台竞技，共同感受乒乓球运动带来的快乐。

本次比赛分设男女团体、男女单打、领导干部组5个组别，参赛选手热情高涨，奋力拼搏。经过两天激烈的比赛，最终香水园街道代表队荣获男子团体赛冠军；教委工会代表队荣获女子团体赛冠军；来自教育工会的张超荣获男子个人单打赛冠军；香水园街道的岳淑芳荣获女子单打赛冠军；档案局的姬书玉荣获领导干部组冠军。

本次比赛展示了延庆县职工对冬奥会申办成功的热情，营造了良好的体育运动氛围。



城建亚泰集团“球协” 举办首次活动

本报讯（通讯员 谢文波）昨天，在亦庄开发区电子职业学院体育馆，城建亚泰集团篮球队与北京泰德制药有限公司举行了一场篮球友谊赛。这是城建亚泰集团“球协”成立以来举办的首次活动。

为促进群众性体育运动的开展，推进职工活动的常态化、制度化，日前，城建亚泰集团成立了“亚泰球协”，通过举办篮球、乒乓球、羽毛球等职工喜闻乐见的文体活动，不断提高职工身体素质和健康锻炼意识。

■体育资讯

欧足联确认 欧锦赛日程一切如常

本报讯 欧足联16日正式发表声明，宣布不会因为上周末在巴黎发生的系列恐怖袭击事件而更改欧锦赛既定日程。

声明说：“欧锦赛决赛阶段抽签仍会于12月12日在巴黎会议宫举行，决赛阶段的比赛仍将于2016年6月10日至7月10日在法国进行。”

13日晚，法国首都巴黎辖区内发生多起袭击事件，包括当时正在举行一场法国国家男足与世界杯冠军德国队之间国际友谊赛的法兰西体育场外发生三起爆炸。极端组织“伊斯兰国”声称实施了袭击。据巴黎方面14日消息，这次系列枪击爆炸事件已造成129人死亡，352人受伤。

面对这一情况，欧锦赛组委会14日率先表态，表达了决不放弃举办权的坚定决心。欧锦赛组

园街道代表队荣获男子团体赛冠军；教委工会代表队荣获女子团体赛冠军；来自教育工会的张超荣获男子个人单打赛冠军；香水园街道的岳淑芳荣获女子单打赛冠军；档案局的姬书玉荣获领导干部组冠军。

本次比赛展示了延庆县职工对冬奥会申办成功的热情，营造了良好的体育运动氛围。

在当天的比赛中，双方的队员们积极进攻，严密防守，默契配合，不断将比赛气氛推向高潮，最终亚泰篮球队以49:37战胜对手，首战告捷。

本次比赛不仅丰富了两家单位青年职工的业余文化生活，更是加强了两家单位彼此之间的交流与合作。目前两家单位已在泰德制药健康产业园工程项目上进行了合作，双方将以举办此次篮球友谊赛为契机，搭建新的沟通交流平台，增进双方友谊，促进彼此取得更大的发展。

委会主席朗贝尔表示，“黑色星期五”的恐怖袭击事件令欧锦赛所面对的危险级别进一步提升，但他有信心为这届比赛提供最好的安保条件。“考虑2016年欧锦赛要不要易地举行，根本就是被恐怖主义分子牵着鼻子走。”朗贝尔说。

足球界相关人士也纷纷对欧锦赛法国组委会表示支持。率队前往伦敦准备17日晚对阵英格兰队友谊赛的法国队主教练德尚在16日的赛前发布会上说：“2016年欧锦赛的举办地就是法国。组委会将采取必要的措施保障其安全、顺利举行。”即将在布鲁塞尔的另一场友谊赛上对阵比利时队的西班牙主帅博斯克也在发布会上直言：“我认为此时更改欧锦赛的举办地会遂了恐怖主义分子的心愿。”（艾文）