

CBA常规赛冲刺：

首钢坦途，北控艰难

□本报记者 段西元

欢天喜地的全明星赛结束后，CBA就将进入常规赛最后几轮的比赛。对于尚未搞定季后赛门票的北京双雄来说，后面的比赛已经没有连续犯错的机会了，要想冲进季后赛，必须奋力一搏。

首钢队：

已找到胜利之匙

本赛季大起大落的北京首钢队，在雅尼斯教练重新入主之后，球队的状况迅速得到了稳定。雅尼斯上任只输掉了一场和北控队的德比，其他比赛，不管对手强弱，雅尼斯把胜利“照单全收”。说首钢队是第三阶段最强势的球队并不为过。雅尼斯已经为首钢队找到了胜利之匙，球队的防守又提升到了联盟最顶尖的级别。任何球队

与首钢队比赛，都得打起十二分精神去啃这块“坚韧的牛皮糖”。雅尼斯是个眼里不揉沙子的教练，当首钢队球员在场上开始有了“梦游”迹象的时候，希腊人一通咆哮就会把所有人的注意力重新集中起来。首钢队的球员也都被摆在正确的位置上，两个大个子李慕豪、范子铭不干别的，篮下就是他们的天地。之前死死被按在板凳上的丘天、张才仁，也都能在球队中发挥自己的作用。首钢队的进攻在联盟中谈不上太出色，不过雅尼斯非常懂得“东方不亮西方亮”的道理，首钢队很少出现所有人都陷入低谷的状况，总会有人能够打开进攻的局面。

对于首钢队来说，季后赛的名额应该不是太大的问题，但这不等于余下比赛可以放松，首钢队还要力争更好的名次，为自己争得一个好的季后赛排位。首钢

队现在排在第8位，青岛、吉林、四川、北控这几支尾随的球队，都比首钢队少一两个胜场，首钢队需要谨防他们超过。首钢队身前的山西、深圳甚至广厦，则是首钢队需要尽全力赶超的对象。如果最后常规赛结束，首钢队能排在第6或者第7，那是再好不过了。从赛程上看，首钢队余下还有和广东队两回合比赛，这两场球凶多吉少。其他比赛，首钢队都占据上风，特别要打好对四川（两回合）、广厦和上海的几场比赛。

北控队：

必须改变进攻乏力的局面

本来以为战胜首钢队赢得德比后，北控队能就此走上胜利之路。但在击败山西队后，北控队的连胜变成了溃败，输给深圳队

和广州队这两场球，不但丢掉了积分，场面上更是难看得不行了。

对深圳队和广州队的比赛，北控队都丢了119分，看上去这是防守的问题。但其实北控队的防守并没有这两场比赛中展现出来的那么脆弱，之前北控队还是联盟中整体防守能力较为出色的球队。但一支球队要想赢球，不但要看防守，更要看进攻。北控队更大的问题还是进攻，第三阶段比赛开始后，输球的比赛，北控队得分都没有过

百，场均得分在联盟中也是靠后的。投篮命中率和三分球命中率，更是低得可怕。在尤度来了以后，北控队的阵容轮转上出现了很多问题，尤度在场上的时候防守得到加强，但由于后场核心变成了本土球员，外线的串联、投篮和杀伤都不足以与对方抗衡。小外援约瑟夫杨时灵时不灵，他没有在以前球队那么“独”了，但他的个性似乎也被消磨光了，至今马布里没有找到使用他的更好办法。

留给马布里的时间不多了，而北控队后面的赛程非常凶险。上海队与北控队的胜率非常接近，一场胜负就可能让名次颠倒过来。北控队接下来还要两度面对辽宁队，这是很难取胜的比赛。其他对手中，也只有苏州队相对弱一些，其他对手如山东队、青岛队都是在季后赛区域的球队，北控队毫无优势可言。北控队如果不遏制住下滑势头，季后赛就真的悬了。

昌平已建10家冰雪场地

年接待量约30万人次

本报讯（记者 周美玉 通讯员 向凌潇）随着2022年北京冬奥会的日益临近，冰雪运动在昌平区持续升温。昨天，记者获悉，昌平区加快冰雪运动场地建设，目前全区共有10家冰雪场地，包括5个滑雪场、5个室内滑冰场，年接待量约30万人次。

记者来到昌平区小汤山镇的世纪星国际冰雪体育中心场馆，看到不少小朋友在教练的带领下，有序地进行着冰球、花样滑冰等冰雪项目训练。在花样滑冰馆内，6岁半的刘芊瑜身着专业的粉红色花样滑冰训练服，一遍遍反复练习着燕式步。

刘芊瑜5岁开始学习花样滑

冰，她的奶奶陈娟见证着她的变化和成长，“孩子在体能、柔韧性、协调性、乐感等方面都有提升，将来她未必会成为专业运动员，但在学习过程中接受到的冰雪文化熏陶，对她今后的学习非常有益。”

世纪星国际冰雪体育中心是集冰球、花样滑冰、短道速滑、冰壶于一体的综合型室内滑冰场，占地面积20000平方米，可为冰雪运动爱好者们提供专业的冰上活动场地和专业的冰上运动培训。

从刚开始仅有个位数的报名者到如今越来越受大众欢迎，世纪星国际冰雪体育中心运营总经理董冰也见证着冰雪运动渐渐融

入普通群众生活。“室内滑冰场不分季节、不分天气情况，一年四季都可以进行冰雪体验。”董冰说。

疫情期间，世纪星国际冰雪体育中心采取线上分时段预约、线下有序互动体验相结合的方式。“疫情期间，工作人员每两小时对场馆进行一次全面消杀，现阶段我们要求各个时段冰面不超过50人。”董冰介绍。

昌平区相关负责人表示，接下来，将持续开展群众性室内冰雪活动，通过多种途径加大对冬奥知识的推广普及，让更多群众了解冬奥、熟悉冬奥、走近冬奥，打造冰雪运动的“昌平名片”。

“中国速度”再破纪录！

杨家玉、刘虹打破女子20公里竞走世界纪录

新华社电 “今天我就是奔着世界纪录来的！”世锦赛冠军杨家玉20日如愿以偿，以1小时23分49秒打破女子20公里竞走世界纪录。奥运冠军刘虹以1小时24分27秒的成绩，刷新了自己曾经保持的世界纪录，位列第二。

在20日举行的铁人杯·2021年全国竞走锦标赛暨奥运会选拔赛上，女子20公里竞走赛出了世界级水平，前三名将代表中国队参加东京奥运会。杨家玉早早冲出，将绝对的领先优势保持到最后。刘虹、切阳什姐、吕秀芝等人紧随其后。随着距离逐渐拉开，前三名的归属已没有悬念，破世界纪录成为现场观众的共同期待。最终，杨家玉和刘虹双双

打破世界纪录，此前世界纪录为刘虹在2015年创造的1小时24分38秒。

“今天对自己挺有信心。我的绝对速度不是很差，有氧能力、体能也一直都在加强。”杨家玉说，希望自己在东京奥运会上能够将这股势头保持下去，保奖牌、争金牌。在杨家玉看来，中国女子20公里竞走的实力“很稳”，“女子20公里竞走这枚金牌，我相信肯定属于中国。”

“今天能创造这样的成绩，并不意外。去年大家都憋了一年，经过冬训，从能力上来说，应该有个新的突破。今天前几名应该都是创造了自己的最好成绩，说明中国竞走在不断往前

走。”世锦赛和奥运会双料冠军刘虹在赛后说。

里约奥运会后，刘虹一度远离赛场，并“升级”做了妈妈，复出之后，她的目标就是超越自己。“很幸运自己能坚持到现在。今天也创造了自己的个人最好成绩，一步一步走到现在很满意。东京奥运会上，我们很有希望创造历史、延续辉煌。”

“九年了，我终于破了自己的个人纪录，很开心！”切阳什姐也以个人最好成绩1小时24分45秒，拿到东京奥运会的“入场券”。在她看来，这个成绩是意料之中，“我冬训时练得特别扎实，所以我有足够信心。东京奥运会是我最后一次机会了，我会毫无保留去做做到最好。”



健步走学党史

学党史，传承百载红船路；健步走，践行全民奥运行。3月20日，“百载红船路 全民奥运行”健康走跑活动暨线上赛启动仪式在通州区大运河森林公园漕运码头举办，近千名市民参与了6公里的健步走活动。活动在沿途设置了历届党的全国代表大会知识展板，让市民在健步途中学习党史知识，同时沿途还设置了红歌合唱展演和“重温入党誓词”环节。

本报记者 彭程 摄影报道



首届社区杯八人制足球赛开赛

3月20日，北京市首届社区杯八人制足球赛东城区街道选拔赛在体育馆路街道和东华门街道开赛。本次活动吸引了来自各行各业的足球爱好者报名参与。据悉，比赛按照北京市八人制足球赛比赛规则进行，采取小组晋级赛的方式，最终每个街道分别选拔出2支队伍参加东城区选拔赛。

本报记者 于佳 摄影报道