

首钢队 “变脸”焕新生

□本报记者 段西元

俗话说“女大十八变，越变越好看。”一支球队也是这个道理，以前打得观赏性不是很强的球队，换了个教练、变了个打法，就“突然”行云流水起来。北京首钢队在新帅莱登的率领下，不但成绩有所反弹，比赛的过程也是可圈可点。本轮CBA联赛，首钢队客场“立斩”近期状态大勇的广州队，这场胜利给球队带来了积分，更带来了自信。

本场比赛首钢队内线人员不整，主力中锋利夫因伤缺阵。而球队的几个本土内线，状态也并不理想。首发中锋范子铭在开场阶段有四五个必进的投篮机会都错

失了，整场比赛下来，范子铭仅仅得到5分，篮板球也没抢下来几个。李慕豪和丘天两位轮换中锋，打得同样不理想，两个人的得分账户里都只有2分，也都各只抢下来1个篮板球。从某种意义上说，首钢队这场球的内线是接近于失

控的。反观对手广州队的内线，主力中锋李炎哲砍下18分、8个篮板，大前锋贝尔更是拿出了15分+15个篮板的两双数据。

在内线被压制的情况下，首钢队赢在了外线。上半时首钢队一共得了53分，而三分球得分拿

下了33分，这是一个看上去不平衡且有些令人惊讶的数据。前几个赛季的首钢队打得四平八稳，到对方半场恨不得快到24秒才出手，球队的整体防守也是很严谨的。在整个联盟中，首钢队的回合球次数是最少的之一。但在莱登来了以后，首钢队显然提速了，特别是对于出手投篮的要求显得更“宽松”。只要你有投射能力，当你觉得机会来了的时候，你就会有“无限开火权”，这就是现在首钢队的进攻。几个外线射手就像是“鱼儿看见了水”，老将朱彦西更是重新焕发青春，本场比赛他的4记三分球得分个个精彩。雷

蒙、方硕、吉布森各投中了3个三分球，翟晓川在比赛尾声阶段的2记三分球让首钢队吃下定心丸。广州队虽然内线占优，无奈首钢队的“三分雨”过于频密，广州队招架不住了。

之前意大利名帅帕亚加尼也曾追求“攻势篮球”的风格，但最后的结果是给人“乱打一气”的感觉。莱登的运气更好，他真正为球队注入了新的活力，首钢队看上去更“现代化”了。不过，球队的技战术风格还是不要偏废，内线不能场场被压制。因为外线出手得分除了能力，也要看运气，你不可能场场这么准。

北京国际长走大会举行

本报讯（记者 周美玉）2023年北京国际长走大会近日在昌平大运河白浮泉遗址公园和新城滨河森林公园举行，近2000人齐聚于此，开始了一场青山绿水间“说走就走”的行程。

此次长走活动设置了两条线路，全程分别约8公里和6.5公里。线路设计与大运河源头遗址公园有机结合，观赏性强。“作为大运河文化带重要节点，大运河源头遗址公园以白浮泉历史文化遗址为基调，串起长流惠泽、龙泉漱玉、山水清音等景观，参与者可以在过程中尽情享受白浮泉山河文化景观的魅力。”相关负责人介绍。

此次长走大会线路沿线不仅设置了踢毽子、跳房子、指压板挑战等互动趣味游戏区，还设置了都龙王庙、白浮泉、十三陵等



6个打卡认证点，走完全程的参与者凭借盖满印章的行走攻略，可在终点认证处领取完赛证书及活动纪念品。

据了解，本次长走大会组织了为期一个月的线上长走活动，

全国运动健身爱好者登录“乐动力”移动客户端均可线上报名参赛，在任意范围内长走10公里，便可获得长走大会电子完步勋章。

本报记者 彭程 摄



高校学子分享阅读经验

近日，北京阅读季·大学生读书节阅读经验分享会在北京十月文学院成功举办。来自清华大学、北京大学、中国人民大学、北京师范大学、北京理工大学等20多所高校的师生代表50余人来到现场感受阅读的快乐。图为来自中国戏曲学院的同学表演梅兰芳京剧唱段。

本报记者 孙妍 摄影报道

怀柔举办昆仑决自由搏击赛

70余场精彩比赛供市民免费观看

本报讯（记者 崔欣）昆仑决青少赛及诸神之战海选赛近日在怀柔区杨宋镇昆仑决总部基地举办，共有130余名青少年选手和20余名成人选手参加，70余场精彩比赛预计吸引5000余名市民前来免费观看。

昆仑决是全球顶级的国际化格斗赛事品牌，年均举办千余场比赛，覆盖全球15亿观众。目前，赛事在江苏卫视、抖音、西瓜视频等国内媒体平台和欧洲体育频道（Euro Sport）、法国电视台、泰国电视台等80余家海外媒体实现同步直播。

昆仑决相关负责人介绍道，目前昆仑决公司总部已入驻怀柔杨宋镇翰高文创园，并且布局了



昆仑决比赛、职业格斗运动员培训中心、袋鼠达达俱乐部等产

业。自4月22日起，每周末均有自由搏击赛事在此举办。

北京再添5家“类博物馆”

本报讯（记者 盛丽）记者从北京市文物局了解到，继3月24日北京首家“类博物馆”北京崇德堂匾额博物馆正式挂牌后，近日，北京祥体育博物馆、声音艺术博物馆、国玉印象和田玉博物馆、瞭仓数字藏品博物馆、京报馆（邵飘萍故居）5家经过培育和专家验收达到开放要求的“类博物馆”正式挂牌开放。

北京祥体育博物馆位于通州区宋庄镇，是一家集中国古代体育、中国近代体育、新中国体育、各单项体育运动及世界体育、奥

林匹克等相关文物、艺术品的收藏、展览、研究及体验活动于一体的综合性体育博物馆，展出古今中外体育奥运文物、藏品两千余件。声音艺术博物馆坐落在中国·宋庄艺术区，由“声音总站”（常设展）、“声音艺术空间”（临展厅）、“若谷楼”（声音实验项目基地）“声活中心”（音速童年、声疗实验室、声库档案馆、多功能厅、艺术家驻留中心、鸽哨基地）等组成。国玉印象和田玉博物馆位于海淀区甘家口街道，该馆以六大篇章为基础从多个角度解读和田玉，

还包括和田玉的创作和工艺制作过程展示，不定期开展大师作品展，邀请相关学者进行学术讲座。瞭仓数字藏品博物馆位于石景山首钢园区，是以数字化内容（文物/文化作品）为基础，数字化展示为载体的虚拟内容展示博物馆。目前瞭仓正在展出的内容为《流动万象》西山永定河文化数字艺术展览。京报馆（邵飘萍故居）旧址位于西城区椿树街道魏染胡同30号、32号，馆内设“京报与京报馆”“邵飘萍生平事迹”“百年红色报刊”三个固定展览。

谷爱凌期待突破自我

正在瑞士受邀参加活动的谷爱凌近日接受新华社记者采访时表示，她暂时还没有制定2026年冬奥会的目标，自己现在的计划就是不断突破自我，做到最好。

“离下一届冬奥会还有几个赛季，我需要一步一个脚印地前进。参加每年的世锦赛、极限运动会、世界杯，我要保持对滑雪的热情，突破自我。”谷爱凌说，“米兰毫无疑问是我的目标，但还有点遥远。我现在真正考虑的就是怎么在每个月、每周、每天做最好的自己，保持最好的状态，做那个最强的人。”

谷爱凌此次来瑞士是应其代言的瑞士钟表品牌万国的邀请，参加在其沙夫豪森总部的活动。来到世界“钟表王国”瑞士，谷爱凌坦言自己就是一个对时间规划非常严格的人。她说：“我就是‘时间管理大师’，这也是我成功的秘诀之一。最近我就非常忙，经常在飞机上还要补作业，我的日常计划都精确到分钟了。比赛也同样如此，每一个环节都需要精确计算，甚至每一度的气温的变化都要考虑到。如同瑞士的钟表一样，我非常尊重

传统和历史，这是成功的关键。”

在北京冬奥会上拿到两金一银的谷爱凌去年一直在忙着学业，冬奥会之后她就到美国斯坦福大学就读。谷爱凌说：“从去年二月份之后我就诸事繁忙，要开始在斯坦福学习，这让我的生活发生翻天覆地的变化。同时我还要参加很多活动，参与很多项目的研究。”

谷爱凌今年1月在加拿大卡尔加里举行的2022-2023赛季国际雪联自由式滑雪U型场地技巧世界杯分站赛中夺冠，但她因伤退出了此后的世界极限运动会。

“我在学习如何保持平衡，学业和滑雪之间的平衡。我越来越意识到与别人分享经验的重要性，让年轻人找到人生的目标，抒发自己的心声，这才是人生的意义。”谷爱凌说。

在谈到未来的打算时，谷爱凌说：“我现在才大学一年级，谈未来还为时尚早。不过我希望认识更真实的自我，保持对滑雪的热情，也希望能够将这些经验与他人分享。我也希望自己的所作所为能够让这个世界更加美好。”

据新华社