

想成为像易建联一样的球员

——专访CBA状元秀陈国豪

新秀赛季参加CBA全明星周末，陈国豪努力适应着周围的一切，品牌活动、媒体采访、球迷互动……这位状元秀在言谈举止间透着青涩。在接受新华社记者专访的过程中，陈国豪显得十分谦逊，可当被问到“想成为什么样的球员”时，他毫不犹豫地给出了答案：“易建联”。

“我觉得他（易建联）在场上打球的风格非常霸气，非常具有领袖气质。”陈国豪说。

去年8月29日的深夜，易建联宣布正式退役，视其为偶像的陈国豪在个人社交媒体上发布了一张照片——易建联的亲笔签名球衣，上面写着对陈国豪的寄语“Prove Yourself（证明自己）”。

CBA首秀，24岁的陈国豪就证明了自己的实力。效力北控队的他在与青岛队的比赛中，交出了20分、10个篮板和5次盖帽的亮眼表现。人们再次被陈国豪的天赋震撼，是今年1月3日北控队与天津队的比赛，他轰下32分和14个篮板，一个“易建联式”的明星数据。

“这是一个触底反弹的过程。”陈国豪说，“因为前面的几场比赛打得不是很好，没有发挥出自己的特点。然后那场比赛

上场后发挥得还不错，所以想一直延续这个状态，拼完整场为球队赢球。”

陈国豪所说的“触底”，是对阵天津队爆发前的一段低迷时光。他在之前的六场比赛中一共只有10分入账，其中三场更是颗粒无收，外界传来了“水货状元”的声音。

质疑声中，陈国豪并未按下“静音键”。“在不影响比赛和训练的情况下，我经常跟他们（球迷）有一些互动。非常感谢他们，好的或者坏的声音，都是建议，这能帮助我更好地完善自己。其实心态多少还是会有点影响，但是有教练还有队友的鼓励，我会更加积极地去训练，去找回状态。”

陈国豪在自己的“菜鸟”赛季，遇到了冠军主帅闵鹿蕾。北控队本赛季在闵鹿蕾的执教下表现不俗，联赛第二阶段打出一波八连胜，目前在积分榜排名第七。在陈国豪眼中，曾率北京首钢三夺CBA总冠军的闵鹿蕾，是一位“严师”。

“首先他帮北控球员带来了全新的一股能量，然后平时抓训练细节和生活上也比较严厉，这样有助于我们更好地去进步、去成长。”

“对于像我这样的年轻球员，他主要强调的还是一个态度问题，不管场上什么情况，首先自己态度要端正，要积极，打球要拼。”陈国豪说。

随着赛季的进行，陈国豪的潜力在球场内都得到了进一步的认可。这次全明星周末，他正式成为了李宁公司的签约球员，还带领大学生联队逆转战胜星锐二年级队，荣膺该场比赛的最有价值球员。

作为内线球员，冲击力是陈国豪的个人标签，但想要像易建联一样打球，他还需要在投篮能力上下一番功夫。“北控在抓投篮方面还是挺多的，基本每天都要花比较长的时间去训练投篮。我现在要抓的是罚球，之前的命中率相对较低一点，所以还是把最基本的罚球先练好，还有三分球，我觉得是比较重要的。”

陈国豪本赛季目前的罚球和三分球命中率分别是64.1%和27.9%，新秀赛季他还有继续成长的空间，去弥补自己的短板。

不过，有一个遗憾陈国豪无法弥补了，“我进了CBA，可没有机会跟他（易建联）同场竞技了。”

据新华社



室内田径世锦赛：荷兰女将波尔打破世界纪录

新华社电 世界室内田径锦标赛近日迎来一项新的世界纪录：荷兰名将波尔以49秒17刷新自己刚创造不久的女子400米世界最好成绩。

室内赛单圈跑道200米，24岁的波尔当日在两圈的比赛中所向披靡，全程保持领先，最终以49秒17第一个冲线，将自己两周前创造的世界纪录又提高了0.07秒。

波尔赛后坦言，对手们实力很强，她知道自己必须跑很快才能突出重围。“我的教练说我可以跑得更快，但坦率地说我只想夺冠就好。”

去年室外世锦赛拿下400米栏桂冠的波尔透露，自己已经有一个月没跨栏了，都有点想念跨栏了。“不过要是比400米，我还是更喜欢在室内。”

多名中国选手亮相本届世锦赛的第二个比赛日，其中方耀庆以16米93获得男子三级跳远第四名，是中国队选手的最好成绩。布基纳法索的世锦赛冠军赞戈以17米53摘得该项目金牌，东京奥运会亚军朱亚明以16米72位列第七。

29岁的朱亚明表示，这是自己新赛季的第一场比赛，发挥并不好，但确实还有伤病，而且冬天刚换了新教练，两人也还在磨合。展望接下来

的室外赛季，特别是“重头戏”奥运会，在东京跳出17米57个人最好成绩的朱亚明说：“每场都要享受比赛，能超越自己，表现出比较好的状态就非常开心，能拿到奖牌当然更好。”

女子撑杆跳高决赛中，34岁的中国名将李玲只在第一个试跳高度4米40上成功，在11名参赛选手中排名垫底。英国选手考德里以4米80夺冠。

李玲表示，自己连续征战两个比赛，体能确实受到一定影响，“后程想加速加不上去”。不过，她已经实现了拿积分的小目标，另外，3日还能第一次现场目睹“现象级”巨星杜普兰蒂斯的风采。“男孩子比赛更有力量感，我要好好看一下。”她说。

男子跳远决赛中，来自希腊的奥运会、世锦赛双料冠军滕托格洛和刚满19岁的意大利小将福尔拉尼都是第一跳就跳出8米22的成绩，最终滕托格洛凭借第二好成绩占优第二次夺得室内世锦赛冠军。2022年世锦赛冠军、中国选手王嘉男只跳出7米74，位列第九。

另外，美国名将霍洛威以7秒29卫冕男子60米栏。中国小将刘俊茜和朱胜龙止步半决赛。

跳远名将王嘉男：力争弥补东京奥运遗憾

新华社电 中国跳远名将王嘉男近日以第九名的成绩结束了格拉斯哥世界室内田径锦标赛之旅。这位2022年世锦赛冠军表示，回去后要边训练边养伤，力争弥补东京奥运会的遗憾。

当地时间2日，希腊的奥运会、世锦赛双料冠军滕托格洛和刚满19岁的意大利小将福尔拉尼都是第一跳就跳出8米22的成绩，最终滕托格洛凭借第二好成绩占优第二次夺得室内世锦赛冠军。

去年杭州亚运会以8米22卫冕的王嘉男只跳出7米74，最终位列第九。“今天的成绩、名次肯定都不理想，但赛前也做了心理准备。”他透露，因为赛前

在训练场上出了点“小插曲”，甚至一度纠结要不要来参赛。“但后来还是决定体验一下世界大赛，和各路高手比较一下。”

总结比赛中的三跳，王嘉男觉得自己发挥好的环节就是跑，“跑的质量和速度还不错。但起跳环节，还是有点害怕。”

27岁的他坦言，这个冬天整体训练其实感觉还行，但难免会有一些伤病小插曲。“这也是好事吧，因为在早期的训练发生，之后可以早点处理，早点预防，包括今年奥运的时候可能就不会发生。”

东京奥运会上，承载了夺牌寄托的王嘉男发挥不佳未进决赛，但一年后的世锦赛他凭借8米36的最后一跳勇夺头名，为中

国跳远实现突破。

“这之后肯定是希望自己瞄准更远、更高的目标，但于我的性格来讲，我还是先认清自己，提高自己，在国际赛场有一定竞争力是最主要的。”王嘉男说，“希望巴黎奥运会有一个好的发挥，弥补东京的遗憾。”

虽然已很久没有接近自己8米47的最好成绩，但王嘉男认为，这个成绩即便是对欧美高手来说也很有难度，“我是争取往这个成绩靠，但8米3几也可以接受”。

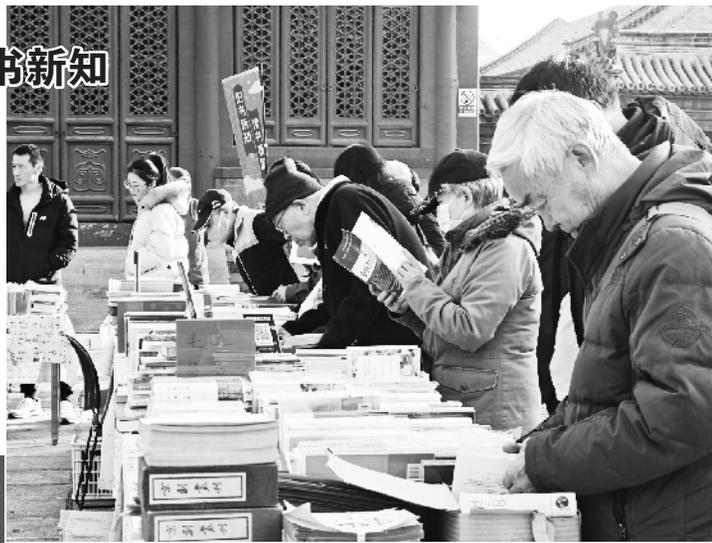
接下来，王嘉男就要“整理伤病，边练边养”，准备迎接室外赛季。“现在来讲健康最重要，有一个好的身体和状态去备战后面任何一场比赛。我也相信后面我会越来越好。”

相约报国寺感受旧书新知

“旧书新知·读书报国”

北京报国寺古旧书市近日开幕。书市设200余个展位，涵盖文学名著、历史典籍、人物故事、自然科学、人文地理、艺术设计、社会百科等上万种精品旧书。游客可持自己喜爱的古旧书，免费进行图书展示和交流。据悉，北京报国寺古旧书市于3月至10月的每周六、日举办。

本报记者 孙妍 摄影报道



勒布朗·詹姆斯成美职篮首位“4万分先生”

新华社电 美职篮（NBA）洛杉矶湖人队球星勒布朗·詹姆斯在当地时间2日对阵丹佛掘金队的比赛中砍下26分，职业生涯常规赛总得分达到40017分，成为NBA历史上第一位突破4万大关的球员。

在湖人队主场114:124不敌掘金队的比赛中，詹姆斯在

第二节开场后不久以一记突破上篮拿下职业生涯第40000分，这也帮助他成为NBA历史上首位同时达成4万分、1万个篮板和1万次助攻的球员。

截至目前，39岁的詹姆斯已在NBA征战21个赛季。他在去年2月初超越名宿贾巴尔，成为NBA历史得分王。