

# 周琦、郭艾伦还需要适应比赛强度

□本报记者 段西元

本轮CBA常规赛北京北汽队客场101:82战胜广州队，两队实力有一定差距，比赛的结果不难预料。除了在开局阶段稍有波折，北京队大部分时间控制了场面，取胜并没有费太大的力气。

尽管这是一场强弱分明的比赛，但过程还是有着诸多看点。北京队的核心球员陈盈骏曾经是广州队的功臣，比赛之前大屏幕播放了陈盈骏在广州队效力时的英姿视频，在这里陈盈骏受到了

热烈的欢迎，丝毫不像是一位客队球员。当然这场比赛最大的看点是国家队昔日双星周琦和郭艾伦代表各自球队出战，当年的国家队这两人一内一外，是球队不可缺少的核心球员。无论是周琦还是郭艾伦，本赛季开始之前都遇到了相当大的困难，周琦是受困于伤病缺席了大量比赛，而郭艾伦则是从家乡队辽宁队转会到了广州队，这桩转会被媒体和球迷们议论了很久。

上一轮比赛周琦和郭艾伦都发挥出了很高的水平，不过本场比赛两人的表现都有所下滑。周琦上场16分钟，只得到了4分。看得出周琦身体状态依然没有恢复到最佳，这也是北京队主教练徐利民对他谨慎使用的原因。以往在国内的比赛中，周琦在各方面的优势都十分明显，他在攻守两端非常全能。但在伤病影响下，面对广州队高大的内线 and 夹击防守，周琦还不太敢“硬碰

硬”。不过在防守端周琦还是起到了作用，他抢下了8个篮板并且有3个盖帽。对周琦的使用需要耐心，虽然这是一辆“豪车”，但毕竟“进厂大修”过，其“磨合”的时间恐怕不会短。如果说周琦是身体状态不好的话，郭艾伦则是竞技状态还需要调整。上一轮的惊艳表现，更多是因为广州队的对手不太强，这场面对北京队这样真正的强队，郭艾伦的确很吃力。在辽宁队的时候，郭艾伦虽

然是核心，但是兵多将广的辽宁队并不会完全指望郭艾伦一个点发威，广州队这样一支年轻人为主的球队，则更需要郭艾伦去带动。在北京队的重点防守面前，郭艾伦很快就力有不逮，比赛尾声阶段广州队干脆将郭艾伦换下，不做不必要的消耗了。

CBA需要明星球员去“点亮”联赛，希望郭艾伦和周琦早日找回顶级状态，为球迷们奉献更多精彩的比赛。

## 追逐高木，成为韩梅

提起高木美帆，中国速度滑冰选手韩梅总是“瑞思拜”（英文respect的音译，意为尊敬）不离口。

“高木一直是我非常尊敬的选手，对她我真的是，瑞思拜。”2024-2025赛季国际滑联速度滑冰世界杯北京站的混采区里，韩梅在一家媒体面前停留，反复说着这样的话。

高木美帆是日本速度滑冰的领军人物，获得过7枚奥运奖牌，包括2枚金牌，还有8块世锦赛金牌，站上世界杯领奖台更是家常便饭。这次北京站的比赛，她就收获了女子1000米和1500米两枚金牌。

在国际赛场上，相差4岁的两人参加的项目总是重叠，不时同组滑行。不过高木总是领先一步。2016年高木首次夺得世界杯冠军的时候，韩梅还在参加B组比赛；等到2021-2022赛季韩梅在A组跻身中游时，高木已经领跑世界杯女子1500米积分榜了。

对于那时的韩梅来说，高木是“遥不可及”的。

但从去年起，剧情的走向发生了改变。韩梅和宁忠岩收到了高木的邀请，加入她的团队，一起训练。

据高木的教练约翰·德威特介绍，北京冬奥会之后，他们觉得日常训练环境对高木来说缺乏挑战性，于是有了邀请其他队伍的优秀选手一同训练的想法。高木给这支团队起名叫“Team Gold”（金牌之师）。

德威特关注到了韩梅。“她是一名非常优秀的速滑运动员，我认为她拥有的潜力比她展现出来的水平高很多。”

就这样，高木美帆从韩梅在赛场上追逐的目标，变成了每天一起训练的队友。近距离接触世界顶尖运动员，高木高度自律的作风和对速滑的热爱让韩梅感触颇深。韩梅说高木就像“哆啦A梦”一样，“她的包里什么都有，但全都是关于训练的东西”。

“见过高木训练，跟她在同一个环境下生活，才会真的理解，想成为世界冠军、想一直站在领奖台上，根本不是看起来那么简单，要做的东西、要牺牲的东西真的太多了。”

或许正是这样的冲击，让韩梅在刚刚加入“Team Gold”的时

候一度迷失自我，她开始在训练中观察和模仿高木的动作。“我恨不得把自己的技术全部改变，包括自己的心态也全部改变。”

结果可想而知。“我学了那些表面的技术，但其实学得一塌糊涂。”

韩梅开始反思自己，也向德威特请教，德威特告诉她：“高木是高木，你要立足你自己的优势去进步，而不是把高木这个人‘套’在韩梅的身上，这是完全不合理的。”

韩梅说，德威特向她传递的理念，让她摆脱了从前“一根筋”傻练的状态，让她意识到什么是合理的，意识到“速度滑冰，一人一个跑道，不是你学高木就完全可以像她一样”。

“我要学习她的精神，但我也要走出属于自己的路，找到适合自己的方式。”韩梅下定决心。

“成为韩梅”的韩梅也终于迎来了她的蜕变。在2024年初的两站世界杯上，韩梅均站上了领奖台；2月的单项世锦赛上，她收获1000米和1500米两枚银牌——金牌均被高木收入囊中；3月，她又在全能世锦赛上刷新了500米和5000米的个人最好成绩，在500米和1500米项目上夺得第二名，总成绩位居第五；新赛季的四大洲锦标赛和世界杯日本站，韩梅均收获1500米银牌。

韩梅很感谢高木在训练中的无私分享。“有的时候滑完她会主动来找我，和我交流一些她认为我可以做得更好的地方，并没有把我当做竞争对手。”



韩梅在比赛中

不断进步的韩梅也激励着高木不断突破自我。“韩梅对滑冰非常有热情，训练也刻苦，在今年夏训期间很激励我。她还在不断进步中，我也不能落后。”高木美帆说。

除了训练和比赛，韩梅和高木在生活中也是互帮互助的好伙伴。在高木眼中，场下的韩梅是“非常好的人，总是照顾我”。韩梅对此的回应是：“她太能瞎说了，都是她在照顾我。”她还略带骄傲地说：“我是为数不多享受过高木‘专车’接送的运动员。相处久了，有时发现她也会忘记带东西，突然就感觉她也没有那么遥不可及，我们之间的关系也在慢慢拉近。”

高木不时在训练之后问韩梅晚上吃什么，听到韩梅说自己在家做饭不去外面吃才放心。总是全情投入、精神高度紧张的高木，也让韩梅有点担心。“她在这种高压状态下，真怕有一天会崩了。”韩梅紧接着说，“万一真有这样的话，我希望她来找我，我逗她开心一下，我的心随时为她打开。”

展望2026年米兰冬奥会，高木美帆坚定地说：“1000米和1500米都要夺冠。”

而韩梅专注于脚踏实地。“每天我对自己的训练要求就是珍惜好当下，我不太去考虑结果。只要是自己真的认真真去热爱、去想、去完成每一天的训练，带着那种渴望，我觉得有一天我也可以像她一样所向披靡。”

据新华社

## 中国足协公布新赛季准入首批完成债务清偿职业俱乐部名单

新华社电 中国足协近日在官网公布2025赛季职业联赛准入第一批完成债务清偿俱乐部名单，三级职业联赛共有41家俱乐部完成债务清偿，武汉三镇、长春亚泰、沧州雄狮、梅州客家、广州等10余家俱乐部未进入公示名单。

中国足协介绍，本次准入工作主要审查各职业俱乐部足球行业内债务，包括拖欠相关人员的薪酬、俱乐部之间的欠款、俱乐部与青训机构间的欠款、拖欠的纪律罚金等。只有通过债务清偿公示及其他准入材料审核的俱乐部，方可获得2025赛季职业联赛的准入资格。

根据公示信息，2024赛季中超联赛武汉三镇、长春亚泰、沧

州雄狮、梅州客家，2024赛季中甲联赛广州、广西平果哈嘹、南京城市、延边龙鼎、黑龙江冰城、江西庐山以及2024赛季中乙联赛湖南湘涛、赣州瑞狮、泰安天贶等俱乐部暂未完成债务清偿，因此没有进入公示名单。

中国足协表示，将对公示名单中的41家俱乐部进行3个工作日（2024年12月3日至5日）的公示。公示期间，如相关债权人有异议，可向中国足协提交相关材料，中国足协将根据收到的材料及时处理。

中国足协称，将严格审核各俱乐部提交的准入材料，并将视俱乐部债务清偿的具体情况，适时公布后续完成债务清偿的俱乐部名单。

## 中国体操队力争洛杉矶奥运会“夺得稳定的金牌”

新华社电 中国体操队近日在北京举行新奥运周期首次全体冬训动员，表示将力争在2028年洛杉矶奥运会上“夺得稳定的金牌”，争取更大突破。

面对百余名参加集训的运动员、教练员和工作人员，国家体育总局体操运动管理中心副主任常成表示，中国体操队的新周期备战思路就是要卧薪尝胆、苦练内功、严守当头、狠抓管理、守正创新，以团体带单项，打造更多争金点。

今年在巴黎奥运会上，中国体操队夺得2金5银2铜。常成表示，中国体操队将延续队委会领导下的教练组负责制，建章立制、严格管理，打造严肃认真的训练氛围。

本次冬训，中国体操队教练员和队员均有调整，目前男队和女队均设有6个教练组。常成表示，未来要加强能上能下的考核评估机制，进一步营造公平、公正、公开的团队氛围，逐人逐项压实责任，加强科学训练、科技助力，发挥优秀运动员的榜样示范作用。

据男队教练组组长金卫国介绍，男队教练组正在研究新规则，为不同的运动员编排新的难度动作。除技术能力外，本次运动员的选拔标准还包括训练作风、意志品质等综合能力。

奥运冠军邹敬园表示，今年冬训自己主要以养伤为主。他也期待在冬训过程中，与更多年轻队员分享自己的训练和参赛经验，帮助他们进步得更快。

提前一周归队训练的男队“全能担当”张博恒表示，本次冬训中国体操队又补充了不少“新鲜血液”，自己感受到压力和动力。他希望这次冬训自己能尽快调整好状态，同时也会帮助年轻运动员少走弯路。

由于女队新队员年龄偏小，更需要调整编排、改进技术，因此女队的新周期集训已提前于10月开启。女队教练组组长王丽明表示，本次集训除了尽快熟悉适应新规则外，大队员以恢复身体机能为主，小队员则要适应国家队训练节奏，队伍计划在春节后逐步参加国际比赛。

周雅琴在巴黎奥运会上夺得女子平衡木亚军。她表示，经过奥运会的历练，现在自己更能以平常心对待每一场比赛。今年冬训，她的目标是冲击明年单项世锦赛的平衡木金牌。

13岁的江西“小花”俞雯静说，自己第一眼看到国家队队服时特别激动，期待在教练和队友的帮助下尽快成长，未来能早日把五星红旗升在国际赛场上。