

第六届中式台球世界锦标赛落下帷幕,赵汝亮以41比28击败沈申义首夺冠军——

中式台球新生代强势崛起

■本报记者 仇建辉

长镜头

在两位年轻选手的顶尖对决中,赵汝亮笑到了最后。

第六届中式台球世界锦标赛于16日在江西省上饶市玉山县收官。当日进行的男子组决赛,在两位“00后”选手之间展开,最终表现不俗的赵汝亮以41比28击败沈申义,以全胜战绩首夺中式台球世锦赛冠军。

本次中式台球世锦赛男子组阵容实力强劲,中国台球协会职业排名男子前16位选手无一缺席,艾普尔顿、石汉青、杨帆、郑宇伯4位前赛季冠军,也悉数亮相玉山。

作为上届赛事的亚军,2002年出生的赵汝亮是赛前公认的夺冠热门之一。双败比赛阶段,赵汝亮连胜谷雨鹏、苏尼日、雷溢玮等好手,顺利晋级32强。单败比赛阶段,赵汝亮从高手云集的“死亡半区”脱颖而出,以令人信服的表现先后淘汰代勇、楚秉杰、徐小添、杨帆等名将,跻身决赛。

出生于2004年的沈申义,是著名教练施明的徒弟。他近几年在中式台球赛场快速崛起,此次世锦赛以种子球员身份直接进入正赛。双败比赛阶段,沈申义先后击败刘屹骑、米乐和薄俊杰,顺利出线。进入单败比赛阶段,沈申义战胜首届冠军艾普尔顿,险胜美式台球明星张荣麟,在1/4决赛中击败牛壮,半决赛中淘汰“黑马”徐天伟,一路过关斩将,职业生涯首次打进中式台球世锦赛决赛。

本届男子组决赛采用81局41胜的赛制,分四个阶段进行。第一阶段比赛中,赵汝亮取得11比7的领先优势。第二阶段,赵汝亮凭借精准的进攻一度将领先优势扩大到8局,不甘落后的沈申义随后发起反扑。决赛的第三阶段比赛中,双方进入拉锯状态,你来我往,比分交替上升,不过大赛经验更为丰富的



赵汝亮依靠最后关头的一波连胜,以32比24领先进入第四阶段。

第四阶段比赛一开场,赵汝亮迅速进入状态,连下4城进一步扩大优势。随后,手感火热的他在一波得分高潮后,以40比26早早拿到赛点,并凭借一杆炸清在第三个赛点局锁定胜利,勇夺冠军。

第三次闯进中式台球世锦赛决赛,赵汝亮这一次没有再让遗憾重现。前两次他都是收获亚军,这一次终于站上了最高领奖台。

在打进最后一颗黑球后,他兴奋地用力敲了一下球桌,转身向看台挥舞右臂庆祝胜利。收拾好球杆后,赵汝亮走到场外与教练杨帆激动拥抱。“终于拿到这个冠军了,真的非常不容易。这也是对你这些年努力的回报。”杨帆拍着

弟子的肩膀说道。

在12月15日下午率先结束的女子组决赛中,名将唐春晓以19比9完胜刘夏芝,职业生涯首次夺得中式台球世锦赛女子组冠军。

作为实力超群的夺冠热门,唐春晓的晋级过程并非一帆风顺。她在第一阶段比赛中曾被张沐妍拖入决胜局,在1/4决赛中面对2017年赛季冠军付小芳,唐春晓在8比10落后的情况下连赢3局惊险逆转。半决赛中再遇张沐妍,唐春晓13比9胜出,首次杀进中式台球世锦赛决赛。

刘夏芝在双败比赛阶段,面对陈奕涵和夏雨霏都没有遇到太多的麻烦。进入单败比赛后,她在1/8决赛中轻取俄罗斯选手皮梅诺娃,在1/4决赛中又以11比9淘汰卫冕冠军陈思明,半决赛中

完胜“黑马”何心如,同样首次登上中式台球世锦赛决赛舞台。

女子组决赛采取37局19胜的赛制,分为两个阶段进行。在第一阶段比赛中,唐春晓打出12比0的梦幻开局,18局比赛结束后,她取得14比4的巨大领先优势。第二阶段比赛开场,刘夏芝连追两局,唐春晓则在一番乱战后抢下第21局稳住阵脚。随后她连赢两局,以17比6扩大优势。最终,唐春晓以19比9锁定胜利,首次问鼎冠军。

夺冠后,唐春晓流下了激动的泪水。她坦言,这些年非常不容易,经历了无数的艰难和困苦之后依然选择坚持,就是想成为国内最好的女子球员。

上图:赵汝亮在获得冠军后庆祝。 秋 锦 摄



里在2015/2016赛季投进了惊人的402记三分球,哈登在上赛季的三分球也超过了300个。

跑轰、三分、五小阵容……这是个越来越多球员三过禁区而不入的时代。篮下背身单打、双塔战术在篮球场上越来越难得一见。

在上世纪50年代,美国大学篮球中就已经出现小球战术的雏形。当时大家还是习惯性地认为篮球是属于大个子的运动,所以需要弱化内线球员作用的小球战术,并没有在那个时期引起太多的关注。

直到1988/1989赛季,老尼尔森入主金州勇士队,才将小球战术变为自成一派的体系并发扬光大,更在之后的30年间影响着金州勇士队和世界篮球运动的发展。

其实,说起小球战术,这一理念对于中国篮球运动来说并不陌生。我国著名教练钱澄海指导在上世纪70年代就曾提出过“小快灵”“追着打”的理念,堪称小球战术的雏形。

钱澄海当运动员时便是国家队的主力,表现不俗,曾长期担任国家队队长。他球艺娴熟,善于发动快攻,急停跳投很准,是一位攻击力很强的后卫球员。退役后,他成为男篮国家队的教练,通过摸索、实践,他逐渐总结出了一套适合当时中国男篮的战术打法。他说:“我们队员虽然个子不高,但运用了紧逼、快攻、跳投这三大法宝,发扬快速灵活的特点,也形成了属于我们的独特风格。”

1986年,钱澄海指导率领中国队在西班牙举行的男篮世锦赛(世界杯前身)上,接连战胜波多黎各、希腊等劲旅,一路过关斩将,最终名列第9。这是中国男篮首次在有24支队伍参加的世界大赛中,杀进淘汰赛,让不少球迷看到了中国男篮跻身世界强队的曙光。

当时的中国男篮,主力阵容身材最高的是中锋王立彬,他身高不过是2米02,内线相对薄弱,国际大赛经验也不丰富,与欧美强队的实力差距不小。在这样的背景下,钱澄海教练依据中国男篮的实际情况,制订了一套以快攻为主的打法,不管是发底线球、边线球,还是断球成功,中国队拿到球即发起快攻,常常是对方刚投篮得分,还没退回自己半场转身落位防守,中国队已经将球打到篮下实施进攻了。这套战术被称为“追着打”。

“追着打”的战术威力巨大,甚至迫使国际篮联修改规则:一次进攻在投篮前(不管进或不进),至少要有两名球员触碰到球。

在2023年夏天的男篮世界杯上,中国男篮表现不佳,在32支球队中位列第29名,创下参加世界杯的历史新低。中国男篮进攻点不多,体能储备不足、篮板保护不够等短板,都在更壮、更快、更准的对手面前被不断放大。

在观看中国男篮与塞尔维亚队的比赛后,前中国男篮国家队主教练张斌感慨道:“塞尔维亚队球员的技术太娴熟了,咱们怎么去追赶?现在的篮球跟过去不一样,每个人之间的空间拉得很开,而且场上谁都能投三分球,很难去协防。过去我们的特点是小、快、灵,现在人家这么快、这么高,还这么准,现在的潮流是高、快、灵、准、狠。”

通过男篮世界杯来分析,不少强队对球员的技战术能力要求更加全面,场上战术位置趋于模糊,不再严格限制各位置球员的活动范围。中锋不仅需要身高,也需要快速移动能力和外线投篮能力,这都是世界篮球运动发展的潮流。锋线球员则需要更强的投射能力和良好视野下的传球能力,后卫球员则需要更丰富的进攻、组织手段——既要能突破和投篮,还要有审时度势的传球、助攻能力,总之就是要求更全面。

对于中国男篮来说,在世界篮球运动发展日新月异的下,唯有认清差距、苦练内功,方可迎头赶上,取得佳绩。

上图:12月17日,在CBA常规赛第18轮比赛中,北京队主场以88比103不敌新疆队。图为北京队球员田宇翔(右)在比赛中上篮。 新华社发

苦练内功,方能迎头赶上

紧跟世界篮球运动的发展潮流

程卫东 乔丹丹

聚议厅

众所周知,篮球是“长人”运动。正所谓,一寸长,一寸强。

的确,回顾世界篮球运动的发展历史,从最早的乔治·麦肯,到拉塞尔、张伯伦,再到贾巴尔、奥尼尔等,统治级中锋层出不穷。得内线者得天下,也曾长期被看作是篮球世界中颠扑不破的真理。

然而,进入21世纪以来,世界篮球运动却逐渐呈现出新的发展趋势——小球时代。尤其是在迈阿密热火队和金州勇士队强势崛起之后,小球战术和小个阵容渐渐风靡篮球场。

何为小球战术?

所谓小球战术,是指不再以大个子中锋为核心的战术打法,而是以小快灵的球员为主力,在球场上讲究快速移动、皮球运转、推进快攻、多投外线,打出快速攻防转换的特点。这种战术可以用来破解对手的区域联防,同时也可以用在进攻端制造出外线的优势。总的来说,就是人和球都要快速动起来,出现机会就投篮。

例如,在美职篮表现不俗的金州勇士队,在核心球员库里和汤普森的带领下5次杀进总决赛,3次拿下总冠军,便是小球战术理念的一个典范。

小球战术有两个比较明显的标志:第一,球队首发阵容的平均身高往往不会很高,甚至没有过去我们比较熟悉的大个子中锋;第二,比赛中外线出手投三分球的次数会越来越多。10年前,雷阿伦等投手单赛季投入200记三分球便已傲视群雄,但库



军营运动场

冲刺

战略支援部队某部举行首届军事体育运动会,锤炼官兵体魄。图为下士蔡福在5×1000米接力比赛中。

郭亚星摄

在青春的赛道上奋力奔跑

■卢合邦 完 备

军体达人

晴空万里,阳光和煦。中原腹地,一场激动人心的军体运动会正在中部战区空军某旅如火如荼地进行。

4×400米接力比赛,来到最后的冲刺时刻。“身体前倾,保持住步频。努力向前冲,别掉速……”军体教员张涌泉在赛场旁一边快速奔跑,一边大声呐喊。最终,该旅警卫连第4棒选手小张奋力冲过终点线,和队友们一起夺得冠军。

金牌到手,队员们喜笑颜开、相拥庆祝,张涌泉则在一旁认真地记录着刚才的数据。

“这次能登上冠军领奖台,离不开张班长在备赛期间给我们制订的科学

训练计划和耐心指导。”赛后,脖子上挂着金牌的小张,特别向张涌泉表达了感谢。

“这份光荣是你们用几个月的汗水和努力换来的。”张涌泉笑着说。作为教练,他感到由衷欣慰。

2022年,张涌泉从河南科技学院运动康复专业毕业后,以直招军士的方式入伍。新兵训练结束后,张涌泉被分配到了警卫连,并很快在这里找到了施展拳脚的舞台。

引体向上课目,是很多新兵下连后在日常体能训练中遇到的难题。张涌泉主动向请缨,利用自己所学的运动训练和运动康复专业知识来帮助新战友。

很快,他便制订出了一套针对性较强的训练计划:通过“哑铃俯身划船”的方法,来提高背部肌肉力量,以

自重70%的负荷做4组,每组10到15个;同时,结合“哑铃弯举”来提高手臂力量,以10公斤的负荷做4组,每组15个,再往后随着能力的提升逐渐加大负荷重量。

下了真功夫,就能见实效。经过两个多月的扎实训练,新战友们的引体向上成绩有了明显提升。在第三季度的军体训练考核中,新兵全部达到了及格线,还有两人取得12个的好成绩。张涌泉的名气一下子打响了,来找他请教的人更多了。

一次,刚下哨的战友小王特意来请教张涌泉:“班长,我每次下哨脖子又酸又疼,非常僵硬,头都抬不起来。有什么方法可以改善吗?”

斜方肌拉伸、穿针式拉伸、抱头式静力性训练……张涌泉不仅马上带着

小王做肩部拉伸训练,还耐心地告诉他长时间的左右受力不均,会导致肌肉疲劳、肩颈疼痛等症状,平时可以有意地强化另一侧肌肉的力量训练,从而缓解相关症状。

为了让战友们在军体训练、执勤后更好地进行放松,张涌泉还向大家讲解了较为流行的筋膜刀放松法。通过筋膜刀对筋膜进行按摩放松,来缓解肌肉和筋膜的不适感。新颖独特的放松体验,引发了大家学习的兴趣。

在张涌泉的帮助下,该连的很多战士都成了体能训练骨干,带动连队体能训练的整体成绩节节攀升。

如今,张涌泉仍在积极学习提高,不断地超越自我,期待能够带动更多战友在青春的赛道上奋力奔跑,去实现自己的梦想。

