两名小外援已离队

福建浔兴昨起集训备战第二阶段比赛

本报讯（记者 林小杰）本赛季CBA第一阶段比赛已告一段落。在结束了短暂的休息后，福建浔兴股份男篮于昨日开始了集训，努力备战第二阶段的比赛。

“加速！跑起来！上篮要绷紧核心……”昨日下午3时30分，在福建浔兴股份男篮的训练馆内，球员奔跑的脚步声、篮球拍打地板的声音、洪亮的指导声此起彼伏。现场，球队主教练朱世龙正带领球队进行休赛期的首日训练。

根据以往的训练习惯，球队结束休整后的首次训练，都会更加注重体能方面的训练，如跑动、上篮等，战术方面的训练则是放在之后。

根据训练安排，球队率先进行三人一组全场快攻上篮。几组跑下来，小伙子们得到充分的热身。紧接着进行高低位挡拆训练，内线球员在两侧45°角进行挡拆，外线球员持球绕过挡拆上篮。每训练完一项，朱世龙都会在休息时进行总结，指出球员们训练过程中的不足，“虽然我们进行了各种挡拆训练，但最终仍要结合比赛的实际情况，来进行挡拆配合。”

随后，朱世龙将所有球员分成三组，分别为后卫、前锋和内线，让他们分为三个场地进行专项训练。在后卫组和前锋组，主要练习接球投篮、运球投篮、干扰下投篮、手递手传球、突破上篮等。作为球队队长，陈林坚在训练中一丝不苟，每一个动作都精益求精，绝不含糊。

与后卫组和前锋组截然不同的是，内线组进行了篮下对抗训练。球员之间的肌肉碰撞，令训练现场荷尔蒙爆棚。他们在篮下卡位争抢，上演着精彩的“肉搏战”。在教练的安排下，他们还进行了抢篮板小游戏。虽然名义上是小游戏，但每个球员都要在连续跳跃中保持稳定，最终完成上篮，实质上强度很大。对于今年刚进球队的年轻小将而言，这种训练就十分耗费体力，多组训练结束后大家都气喘吁吁。

就在训练接近尾声时，迎来了最艰难的一项训练——全场折返跑。在规定时间内，球员需在全场两条底线之间进行5个来回折返跑，并完成两组。“魔鬼折返跑”结束后，最后一项训练是罚球。在高强度的折返跑后，球员体力被大量消耗，如此更能考验球员的罚球准度。

训练结束后，还有不少球员留下来加练。这段时间以来，处于休赛期的各支CBA球队都厉兵秣马，积极备战。对于福建浔兴股份男篮而言，同样只有不断提高球队实力，才能获得更好的成绩。

此外，记者发现，球队的两名小外援泰勒斯·麦基和贾罗德·韦斯特的名字已经从外籍球员名单中删除，在昨天的训练中也没有他们的身影。记者从福建浔兴篮球俱乐部得知，球队正在接触新外援，但具体人选还不方便透露。

福建浔兴股份男篮积极备战。 本报记者 秦越 摄

2022北京马拉松举行 男、女冠军均刷新个人最好成绩

新华社北京11月6日电 2022北京马拉松6日举行。获得男、女冠军的中国选手阿奴拜克·库弯和夏雨雨均刷新个人最好成绩。

创立于1981年的北京马拉松赛今年迎来第40届。男子组比赛中，阿奴拜克·库弯、何杰、杨春龙和孙晓阳四名特邀选手在5公里之后就甩开了大部队。此后，四人组成的第一集团一直领跑了约20公里，孙晓阳在25公里处的补给站率先掉队。28公里后，参赛选手中个人成绩最好的何杰也逐渐退出领先集团。

1996年出生的阿奴拜克·库弯在30公里后开始加速，并甩掉了一直和他跑在一起的杨春龙。此后，阿奴拜克·库弯的优势越来越大，最终以2小时14分34秒的成绩率先撞线，个人最好成绩提升超过5分钟。

杨春龙以2小时19分11秒的成绩排名第二。何杰第三个撞线，成绩是2小时21分26秒。

女子组方面，由来自清华大学的夏雨雨和李应美、王敏两位特邀选手组成的领先集团也是早早地甩开大部队。22公里之后，王敏率先退出冠军争夺。接近35公里时，作为非特邀选手参赛的夏雨雨又将李应美甩在了身后。最终“黑马”夏雨雨以2小时28分57秒夺冠，并大幅提升个人最好成绩。

李应美以2小时30分44秒获得亚军，王敏以2小时33分05秒的成绩位列第三，两人也都刷新了个人最好成绩。

参赛选手在比赛中。 新华社

| 专访

朱世龙：打铁还需自身硬

本报记者 林小杰 秦越

昨日，在球队训练结束后，本报记者采访到福建浔兴股份男篮主教练朱世龙。他表示，“打铁还需自身硬，球队近期的训练内容主要为身体恢复和个人技术方面的训练。”

在本赛季CBA第一阶段，福建浔兴股份男篮成绩并不理想，仅取得一场胜利。朱世龙直言，“第一阶段的比赛已经结束了，球队打得不是很好。我们对这阶段的比赛进行了总结，攻守方面都出现了问题，所以休赛期的训练就是根据这些问题进行训练，加强球员的个人技术。”

训练中，场上每一名球员的情况，朱世龙都看在眼里。他说，“训练的最终目的是要跟比赛相结合。所以，我要求球员们要从头到尾保持专注，把平时的训练当成比赛来对待，即使是一个简单的上篮也要绷紧核心力量，每个动作都全力以赴。如此一来肯定都会有所收获。”

上阶段的比赛，球队虽然遭遇连败，但球队中有不少年轻球员表现亮眼，如场均能够得到10.3分8.3次助攻的黎伊扬、第一次征战CBA就首发上场并砍下30分的曾凌铉等。对此，朱世龙表示，“第一阶段的比赛，我们有些年轻球员有了很大的进步，希望他们能够再接再厉。”

招新人 抓训练 黎明职业大学男篮备战新赛季

本报讯（记者 张茂霖 通讯员 赵锡华）“黎大男篮再出发！”近日，黎明职业大学男篮主教练赵锡华在微信朋友圈发布了一条球队训练的视频。据悉，目前黎大男篮正在积极备战第25届中国大学生篮球三级联赛福建基层赛。

“今年球队来了8名新生，其中有2名来自新疆的球员。这批新人以后卫球员居多，他们还需要多多磨炼。”赵锡华告诉记者，“我们没有特招的学生，每年新生进来都需要重新开始，目前的训练重点主要是规范技术动作，提升队员的实战能力和身体素质。”

赵锡华透露，有一名新疆的新生对篮球充满热爱，便决定先带他练一段时间。如果水平达到了要求，再把他纳入球队大名单。

目前，黎大男篮每天都开展训练，以投篮训练和身体素质训练为主。但由于学生的上课时间不统一，球队能全员到齐一起训练的时间并不多。“今天下午5时球队训练，有的球员6时10分下课，7时要上课，但他们还是会过来练半个小时再去上课。”赵锡华说。

赵锡华表示，今年球队的投篮命中率和防守水平都有所提高。新赛季，球队将以投篮为主，传承福建篮球小、快、灵的打法，重点抓攻防转换机会。谈及今年球队的目标，赵锡华表示，会争取在福建基层赛打出好成绩，代表福建出战全国赛。

据悉，上一届中国大学生篮球三级联赛福建基层赛于去年11月底在沙县开赛，但今年受疫情影响，比赛时间还未公布。在去年的比赛中，黎明职业大学男篮以福建亚军的身份首次晋级中国大学生篮球三级联赛全国赛，并最终取得全国16强的好成绩。

| 球员专访

山东中锋加盟福建女篮 王雨薇：改掉“坏习惯” 打好比赛

本报记者 张茂霖 秦越

近日，记者从福建众腾职业女子篮球俱乐部获悉，在新赛季福建众腾女篮的16名球员中，有6名来自山东，王雨薇就是其中之一。

昨日下午，记者来到祖昌体育馆探营，王雨薇正在和队友进行跑篮训练，出众的身高让她在球队里显得十分抢眼。记者了解到，王雨薇身高1.93米，体重87公斤，今年25岁，在福建众腾女篮打中锋位置。

“我是今年5月中旬来到福建队的，通过近段时间的跟队训练，目前状态已经恢复得差不多。这支球队的平均年龄很小，打比赛的经验还不太够，要提高的地方还很多。”在接受记者采访时，王雨薇说，目前，球队所有人员刚到齐，球员之间还处在磨合期，大家都在互相帮助、互相提高。

谈及新赛季的目标，王雨薇表示，目前只想多提高自己的能力，把以前在球场上的“坏动作”“坏习惯”改正，尽自己最大的努力帮助球队，和队友一起打好新赛季的比赛。

记者在训练场看到，王雨薇是福建众腾女篮的第二高度，她不但有身高和体重，能保障球队内线的防守及篮板球，还具有不错的灵活性，能策应队友完成进攻。

据悉，王雨薇12岁开始进入体校学习打篮球，17岁时进入山东省体校。她之前一共打过2个赛季的WCBA，分别效力于武汉女篮和山东女篮。

体操世锦赛 韦筱圆高低杠卫冕

新华社利物浦11月5日电 5日，2022体操世锦赛在英国利物浦继续进行。当天进行了5个单项的决赛，中国队收获一金一银，韦筱圆在高低杠项目上成功卫冕，邹敬园在吊环比赛中拿到银牌。

高低杠决赛中，韦筱圆倒数第二个出场。在她之前，美国选手、本届世锦赛女子全能亚军琼斯以14.766分暂列第一，比利时的东京奥运会高低杠冠军、两届世锦赛金牌得主德瓦埃勒以14.700分排名第二。

“我上场前没有看到对手的分数，就是到我了上去就比。”韦筱圆说，“但是今天感觉状态很好，上场也不是很紧张，毕竟之前也比过世锦赛了。”

心态平和的韦筱圆以较高质量完成了一套难度高达6.6分的动作，8.366的完成分让她以总分14.966分上升到第一位。

随后出场的另一名中国选手、资格赛排名第一的罗蕊出现明显失误，在做一个腾空反转时脚打到杠上，最终拿到13.800分排在8位决赛选手的第六位。最终，韦筱圆卫冕成功，琼斯与德瓦埃勒分获银牌和铜牌。

吊环决赛最后举行，代表土耳其出战的阿德姆·阿西尔以一套难度6.3分的动作获得8.633的完成分，以总分14.933分获得金牌。中国选手邹敬园难度与阿西尔相同，但在完成分上稍稍落后，以14.866分获得银牌。英国本土选手塔洛克以14.733分收获铜牌。

“今天，阿西尔发挥得很好。我平时和他关系也很不错，看到他比得很好，我也想争取发挥好一些。”邹敬园说，“今天整体的表现还是不错的，就是下的时候出了一点小问题，别的方面我都很满意。”

中国队夺得短道速滑世界杯盐湖城站混合团体接力金牌

新华社北京11月6日电 2022—2023赛季国际滑联短道速滑世界杯盐湖城站比赛当地时间5日进入第二个比赛日，年轻的中国队力压韩国、美国和荷兰队勇夺混合团体接力金牌。这是中国短道在本赛季世界杯比赛中收获的首枚金牌，也是新奥运周期、新赛季中国冰雪项目在国际赛场赢得的第一金。

抵达美国盐湖城后，中国队饱受伤病困扰：王晔、公俐等几名年轻的主力因感冒发烧无法上场，经验丰富的林孝埈腰部受伤退出比赛，中国队在男、女接力和混合团体接力项目遭遇几乎无人可换的不利局面。以小组第二身份晋级A组决赛后，平均年龄21岁的李文龙、张楚桐、钟宇晨和王欣然面对强手毫不畏惧，最终以2分37秒153、力压韩国队0.028秒拼下一枚宝贵的金牌。美国队以2分37秒687获得铜牌，荷兰队名列第四。

当日还决出男、女500米第一次比赛和男、女1500米比赛四个个人项目的奖牌。李文龙是当日唯一晋级个人项目A组决赛的中国队选手，获得男子1500米第七名。该项目冠军由荷兰队的范德沃特夺得，成绩是2分11秒909。

| 聚焦第十七届省运会

青少年女子举重比赛收官 晋江籍“10后”小将勇夺铜牌

本报讯（记者 李诗怡）5日，福建省第十七届运动会“建达杯”青少年女子举重比赛在南平市落下帷幕。记者从晋江市少体校了解到，晋江籍“10后”小将徐群燕以抓举61公斤、挺举73公斤，总成绩134公斤夺得女子丙组49公斤级铜牌。

据介绍，在女子丙组49公斤级的角逐中，绝大部分参赛选手出生于2009年和2010年，2011年出生的徐群燕是其中年龄最小的。面对年龄比自己大、经验比自己多的竞争对手，徐群燕展现出了新人的自信和拼劲，她抓举时先是举起了58公斤，紧接着又成功举起61公斤。挺举时，徐群燕首次举起70公斤，随后挑战73公斤成功，最终以134公斤的总成绩获得第三名。值得一提的是，徐群燕的成绩达到了国家二级运动员标准。

晋江市少体校女子举重队教练钟承悦告诉记者，徐群燕小学一年级时进入晋江少体校，开始练习举重，“她来体校集训了一段时间，经过测试，短跑、立定跳远都比较突出，身体素质好。队里就把这个优秀的苗子输送到泉州。”2018年9月，徐群燕进入泉州体校。时隔一年，表现出色的她入选省体校，在举重道路上不断钻研努力。对于徐群燕初登省运会的表现，钟承悦给予了肯定，“这次表现不错，是她在省级比赛中取得的最好成绩。”

据悉，本届省运会青少年女子举重比赛于2日开赛，为期4天，设有甲、乙、丙3个组共17个级别，来自全省9个代表队的133名运动员报名参赛。