

麦蒂科比  
抢成一团

## 烽火 NBA

北京时间昨天凌晨,火箭大战湖人,麦蒂半场0分,但这又何妨?火箭以104:92把湖人压在了身下,豪取22连胜,一飞冲天,坐上西部头把交椅。现在,想赢火箭真的好难,你不能有任何闪失,比如湖人,因为缺少了主力加索尔,实力大打折扣。阻止火箭,对其他球队而言需要具备很多要素,否则你只能干瞪眼,看着火箭在第四节收拾你,然后缴械。

火箭疯狂了! 昨主场大胜湖人, 22连胜登顶西部

## 想赢火箭? 教你三招!

## 第一招: 限制麦蒂

毫无疑问,火箭取得22连胜,麦蒂是火箭最大的功臣,不仅仅因为得分,他的传球同样出神入化。主场战胜湖人后,麦蒂面带微笑地走回了更衣室,丰田中心每个角落都洋溢着幸福。

与湖人一战麦蒂上半场一分未得,直到第三节还剩2分55秒时才投进他的第一个球,把两分的分差拉大到4分,但即便手感不佳,麦蒂还会传球,他的多次突破传球,帮助杰拉德·阿尔斯通们屡屡命中三分,彻底摧毁了湖人的心理防线。

全场比赛麦蒂送出了6次助攻,其中三次都是在比分胶着的时候,帮助队员得分。要知道不到4小时前,麦蒂打满了48分钟,帮助火箭解决了山猫。中场休息时,麦蒂坦言自己有些疲劳,不过他一直在拼,你什么时候看见麦蒂扑到地板上抢球?昨天,他让球迷见识了一下,全场比赛麦蒂只得到了11分,其中8分都是在第四节拿到的。

火箭登顶西部,麦蒂拿MVP的呼声越来越高,他的主要对手就是科比,MVP的定义是什么?是应该让全队变得更好,应该为了胜利牺牲一切。很显然,昨天一战,麦蒂比科比做得更好。湖人老大手感不佳,却频频出手,全场33投只有11中,浪费了22次机会,而麦蒂只出手了16次,把更多机会让给了手感更好的队友们。

点评:姚明不在,如今的麦蒂打得更加合理,他始终清楚如何调整自己的比赛节奏。限制麦蒂,不仅仅需要限制他的得分,还需要限制他的传球,真的好难,稍不留神,就得吃大亏。

## 第二招: 比拼防守

也许是某种巧合,阿德尔曼给火箭带来更先进的进攻理念,而火箭原本就有非常好的防守基础,那是范甘迪留下的财富,现在两种风格起了化学变化,火箭防守出色,进攻也更加犀利。

除了麦蒂,火箭还有多少人能够得分,他们现在真正成了一个整体。

昨天,火箭的英雄是阿尔斯通,他得到职业生涯最



阿尔斯通本场最佳

高的31分,其中第三节当湖人把半场15分的劣势追到只差2分时,他投进了一个异常关键的三分。第三节还剩2.3秒时,阿尔斯通的远投帮助球队以5分领先进入第四节,终场前5分09秒阿尔斯通又助攻巴蒂尔三分命中,引领球队打出16:8的高潮一举奠定胜局。“眼下我们这帮人信心十足,自信但不自大。”阿尔斯通已经记不起他上次得到30分是什么时候了,“我们很清楚还有很多事情要做。”

其实,火箭的英雄很多,就连菜鸟兰德里、诺瓦克都当过明星,现在就连在中国东莞打过球的哈里斯都成了红人,要知道火箭只给了他10天的短合同,但最近两场比赛,哈里斯都有不错的表现。

如此火箭,防不胜防。

点评:要么你有出色的进攻,比如太阳,要么你有坚韧的防守,比如马刺,如果两个都没有,那就不是火箭的对手了。专家说,进攻比防守难练,那么还是和火

箭拼防守吧,或许还有战而胜之的机会。

## 第三招: 千万别伤

昨天,火箭与湖人一役,湖人二号得分手加索尔因脚踝扭伤缺阵,自从加索尔加盟湖人后,湖人胜率超过70%,可见他在球队中的作用,他不在,湖人实力大打折扣。

事实上,火箭运气确实非常好,每每遭遇强队,对手总有主力无法出场,一周前战胜小牛,诺维茨基被禁赛一场。上周战胜黄蜂,全明星大前锋韦斯特也没有上场。下一场火箭的对手是不可一世的东部大佬凯尔特人,又有利好传来,三巨头之一的雷·阿伦无法出场。

点评:火箭士气空前旺盛,如果你是强队,那么请你一定要祭出全部主力,稍有意料,都将被火箭击败,湖人、小牛、黄蜂都成了牺牲品,下一个会是凯尔特人吗?因为他们的雷·阿伦也伤了。

快报记者 吕远

## 复制33连胜? 先打败凯尔特人再说

NBA的连胜纪录非常恢弘——33连胜——37年前湖人缔造了这样的辉煌,现在火箭距离历史很近,但也很远……

火箭队现在完成了那一纪录的三分之二,要想进一步逼近纪录,他们得在接下来一周保持全胜,首先是对凯尔特人,然后要在客场打一波恐怖的四天三战,对手是黄蜂、勇士和太阳。

如果他们保持金身,那么就会拿到26连胜,接着他

们面临的8个对手有7个在季后赛阵容之外(除了马刺)。所以理论上,只要啃下五块硬骨头,34胜是可以达到的。

现在的问题是,仍有人在质疑火箭的22连胜,美国专家说:“在22连胜中,火箭没有一场是面对NBA公认的顶尖球队——凯尔特人、活塞和马刺。”稍有含金量的胜利是,战胜了湖人、爵士、黄蜂和魔术,其他19场胜利似乎都不值得炫耀。

这些论调让火箭上下感到愤怒,“现在的专家太多了,可能有五年前的100倍那么多,他们得证明自己是正确的。”阿德尔曼说,“所以如果他们说我们的赛程好打,也成。但我们打下来的球队难道是空气?如果连胜这么简单,那么为什么别的球队没有做到?一周内情况就可能天翻地覆,看看我们所做到的,我想这是一个很了不起的成就。”

快报记者 吕远

## 姚明训练上肢

就在火箭战绩一路飘红的时候,姚明也已开始恢复性训练了。姚明的手术伤口已经基本愈合了,日前他在私人训练师的帮助下开始了一些力所能及的恢复性训练。这些训练主要集中在上肢,而在医生的允许下,他的脚踝也可以进行一些微量的活动。不出意外,四周以后姚明将可以离开拐杖。

尽管休息了两个多礼拜,可看起来姚明的体重并没有增加太多,他说自己现在的体重只不过310磅,和刚刚受伤时相比,只增加了不到10磅。因为他现在一天只吃两顿饭,只喝茶和白水,没有零食,为了缩短恢复时间,姚明做了所有自己能做的事。

不过,现在姚明能做的依旧非常有限,通过上肢做一些有氧训练,消耗一些热量,接着在私人训练师法尔松的指导下进行一些上肢的力量练习。他们非常小心,控制着上肢练习时的重量,杜绝任何可能给他脚踝带来压力的训练,因为医生叮嘱说,无论如何要在六周之内,姚明的脚踝不能吃力。

新闻

## 一场比赛284分 掘金胜超音速创多项纪录

新华社华盛顿3月16日电 丹佛掘金队在16日的NBA常规赛赛场以168:116击败西雅图超音速队,创下多项纪录。

掘金队本场比赛创下了本赛季单场、半场得分新高和最大分差纪录。凭借168分的得分,掘金刷新了他们2月27日对阵超音速时创下的138分的本赛季单场得分之最。掘金在上、下半场各得到84分,打破了太阳队在去年11月21日创下的80分的本赛季半场得分最高纪录。

而NBA历史单场得分最高也与掘金有关,他们在1983年12月13日以184:186不敌活塞队,那场比赛经历了3个加时赛。

## NBA战报

活塞	105:84	黄蜂
火箭	104:92	湖人
热火	73:98	小牛
尼克斯	98:109	老鹰
骑士	98:91	山猫
掘金	168:116	超音速
国王	106:100	猛龙

宫鲁鸣“助攻”胡卫东  
他的“野蛮”令人服气

宫鲁鸣颇有儒雅气质

宫鲁鸣背着双手在篮球馆里踱来踱去,他的眼睛狠狠瞄着三块场地里的队员们。趁着训练的间隙,张成坐在凳子上休息,汗水顺着头发滴到了地板上。这是宫鲁鸣来到南钢大华的第三天,在他的眼皮底下,没人敢偷一点懒。与篮球馆一墙之隔的举重馆里,“举重教父”马文广正在阐述着“文明之队,野蛮训练”的理念,而宫鲁鸣回乡“顾问”,要的就是“野蛮”。

从严治军  
主将低头认错

1996年,宫鲁鸣带领中国男篮首次闯入了奥运会八强,那时的胡卫东只是宫鲁鸣麾下的一名小将。虽然拥有显赫的资历,但宫鲁鸣更希望用他的人格魅力让队员们服气。

上周五晚上他才赶到南京,周六上午宫鲁鸣就精神抖擞地出现在了南钢的训练场上。“我这次来南京,本来时间就不多,一定要抓紧一切时间训练啊。”宫鲁鸣说。

南钢队原本周一到周六训练,周日放假休息一天。宫鲁鸣一来,就改变了南钢的训练时间,“我们听从了宫指导的建议,把训练时间与联赛期间的衔接起来,联赛周五、周日打两场。我们现在把休息时间改到了周一,这样正好与联赛吻合了。”主帅胡卫东介绍说。这个小小的改变还让宫指导来宁指导更方便了一些。“从下周开始,他每周五来,周日晚上飞机走,来带两天的训练。这样确实太折腾宫指导了。”胡卫东说。

任劳任怨为宫鲁鸣在年轻队员面前赢得了不少印象分,而周日晚上的一件小事则让他们认识到了宫鲁鸣的严厉。

当天下午训练结束之后,教练组同意队员们外出吃饭,但晚上8点之前必须赶回来开会。训练结束之后,宫鲁鸣带着一帮老朋友打了会篮球,朋友们死活要拉宫鲁鸣吃个晚饭聚餐,宫鲁鸣婉言谢绝了,因为他心里惦记着晚上的会议。

而晚上,还是有一名主力队员迟了5分钟才赶回来。

“去喝一个朋友的喜酒,就迟了5分钟。”那名队员笑着说。作为队里的主力,以往碰上这种情况,是没有教练会说话的。这一次宫鲁鸣发话了:“你知道晚上要开会,早10分钟回来对你也不是什么困难的事情。关键是你不尊重这个会议,不尊重队友和教练。”说完,该队员脸色通红。私下里,队员们对这个任劳任怨、严格治军的宫鲁鸣十分信服。

野蛮训练  
重整南钢作风

为了利用不多的时间,宫鲁鸣坚持住进了运动员公寓。这可“害”苦了胡卫东,老胡带病在基地陪了宫鲁鸣几天。

“这两天身体一直不太好,发烧了非常难受。”老胡说。虽然烧得厉害,老胡还装出一副没事的样子,为的就是能多陪陪宫鲁鸣。老胡说,在这个球队里,与宫鲁鸣最熟悉的就是自己了。

其实,老胡心里也有自己的小九九,他就是想从宫鲁鸣身上多学一些执教的经验。短短三天训练下来,老胡坦言已经学到了很多。“我看宫鲁鸣就想把队员们都练趴下了,别看自投自抢三分看起来容易,但在规定的时间内完成规定的投篮数,这可不简单。”老胡指着张成和胡雪峰说,老张已经满头大汗,气喘吁吁,但还是努力去抢每一个球,没有一点偷懒的意思。

看了两天训练,胡卫东也承认此前球队的训练量有些不够。“与其每年打完成绩都不好,大家都难受,还不如在训练场上多吃一点苦,到比赛的时候就不会再难受了。”胡卫东说。胡卫东的观点得到了某领导的认同,他说:“现在认识到这个问题还不晚,训练才是比赛的根本。训练强度上去了,比赛的发挥一定会更稳定。”

有球训练结束之后,球队又到力量房练力量。想在宫鲁鸣面前摆弄两个花架子可混不过去,因为他早已把各种器械的训练量安排得非常紧凑。看到易立吃力地卧推时,宫鲁鸣狠狠地说了句:“这小身板,吃不胖一定要把你给练死了。”严厉得近乎野蛮的训练让队员气喘吁吁,却没有一个人提出异议。“他是为我们好,我们没有怨言。”大唐说。

除了看起来有些野蛮的训练,宫鲁鸣还带来了不少新鲜的玩意。为了演练防守,宫鲁鸣特意让教练组去定做了几个类似苍蝇拍的东西,上面安上厚厚的海绵。“这玩意是用来练习防守的,用这个大苍蝇拍去盖帽,增加了不少实战的效果。”领队骆国明笑着说。

“加强作风,加强训练强度,我想这两样是江苏队需要解决的问题。”宫鲁鸣对江苏队的评价很短,却很中肯。

快报记者 沈忱

大唐苦练体能  
本组摄影 快报记者 顾炜