

抗疫进行时
公益直播
一起聊天 一起锻炼
东体运动场

疫情之下,适度运动可以强身健体,提高免疫力,居家健身则是抗击疫情的可取之道。当健身遇上直播,物理空间不再成为限制。即使足不出户,依然可以跟着运动大咖们一起锻炼,这已经成为了颇受欢迎的全民运动打卡方式。《东体运动场》由上海市体育局指导,相关教练由上海市青少年体育协会、上海市社区体育协会官方推荐,专业性很强,所覆盖的体育项目十分多样,既可以让青少年在居家锻炼中找到乐趣,也可以让职场人士学会科学健身,促进身心健康。此外,《东体运动场》还开办球迷专场,来自上海申花、上海海港、上海男篮以及上海男排的球星、教练会陆续现身,与球迷进行线上互动,足不出户即可了解球队最新动态。



“其实在居家隔离期间,健身是一个非常好的解压方式。大家可以提前制定一个健身计划,参考自己的能力,循序渐进、量力而行。”

鉴于国内目前的疫情形势,进入季后赛的12支CBA球队在常规赛结束之后,并没有返回各自的省市进行休整,而是留在沈阳和佛山两个赛区备战,直到3月29日上午全部乘坐包机前往南昌赛区,“到了南昌一切感觉都挺好的,我们入住的是南昌前湖迎宾馆,环境各方面都特别好。”据了解,12支CBA球队的整个转场过程都处于一个闭环状态,并且在落地南昌的第一时间就进行了全员的核酸检测,以保证季后赛如期进行,万无一失。

在抵达南昌赛区之后,上海男篮于3月30日晚上6点在南昌大学篮球馆进行了首堂训练课,主要以



平板支撑



利用矿泉水瓶锻炼

3月24日,上海男篮在沈阳赛区召开了本赛季CBA常规赛总结和季后赛动员会,全体球员依次回顾、总结了常规赛的表演,并聚焦攻防战术上的短板及需重点提升的技战术问题等方面进行了交流发言。

作为上海男篮阵中为数不多参加过总决赛的球员,可兰白克丰富的比赛经验成为球队备战季后赛阶段的一笔隐形财富,“季后赛的强度肯定是很大的,有的时候身体对抗非常激烈。近期球队确实遭遇了一些伤病,但是大家都在全力以赴为季后赛做准备。我打了六七次总决赛了,很多球员可能都没打过,甚至都没有经历过季后赛。其实很多时候未必是在技术层面去准备季后赛,更多需要在心理层面做好强硬的准备,尤其是一种对胜利的渴望。”可兰白克表示球队这赛季能够走到现在,

居家健身可解压 循序渐进量力而行

3月30日,上海久事男篮副队长可兰白克做客《东体运动场》公益直播间,与球迷朋友一同分享球队的季后赛备战情况,以及适合居家隔离期间进行的实用健身动作。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

上海男篮转场南昌,备战按部就班

恢复身体、投篮训练为主,“球队最近的训练情况还是不错的,保持着一天两练的量,一次健身房,一次球场。李指导在训练中进行了一些针对性的技战术部署,力争让球队的特点发挥到最大化,精益求精。”常规赛尾声阶段,伤病始终困扰着上海男篮,而各位伤员也在近期得到了宝贵的治疗和康复时间,“伤病确实对于我们来说比较棘手,球队之前始终处于一个不太完整的情况,内外援都有不同程度的伤病,不过大家现在都在积极恢复。”可兰白克说道。

常规赛阶段,可兰白克的三分命中率高达47.5%,位列全队第一,联盟第四。在最后两轮比赛中,此前登场机

会寥寥的可兰白克获得了超过40分钟以上的出场时间,并且展现出了不错的竞技状态,“身体状况目前还不错,最后两场比赛等于是重新激活了自己。球队最后几场比赛也在尝试不同的阵容,调配不同的球员。大家也能看到我们的首发在换,轮转也在换,做一些不同的应对方法,其实都是在为季后赛做准备。”

毫无疑问的是,上海男篮本赛季在二、三号位的人员储备方面非常雄厚,既有经验丰富的可兰白克、刘铮,也有富有朝气的郭昊文、李添荣。虽然在常规赛阶段后半段,可兰白克并没有获得太多的出场机会,但他依旧在场下给予了队友最响亮的加油声和呐

喊声,并且时刻为比赛做好了准备,“机会每个人都会有,就看自己如何去把握和面对。职业球员面临的竞争是很残酷的,那就必须在上场时间内将自己的效率最大化,证明自己。对我来说,很多情况自己过去都遇到过,机会来了就全力以赴。”作为副队长,可兰白克在场外也是不遗余力地给予身边的年轻球员提携和指点,“他们都是很有希望和天赋的球员,而且上进心非常强。这批年轻人对于未来都有自己的憧憬和目标,我们就是帮助他们朝着正确的方向去走,把细节做好,让他们对自己的要求更为严苛一些。相信通过日积月累的努力,他们的未来都会更好。”

居家健身 可兰白克推荐平板支撑

在《东体运动场》公益直播间内,可兰白克亲身示范了几个适合居家隔离期间做的健身动作,“其实在居家隔离期间,健身是一个非常好的解压方式。大家可以提前制定一个健身计划,参考自己的能力,循序渐进、量力而行。”

在进行正式的健身之前,可兰白克建议大家提前做一些热身动作,激活身体核心肌群,“热身运动可以很简单,比如原地的高抬腿、牵拉转体动作等都可以,主要是避免在健身过程中出现拉伤或是扭伤,把身体各个部位都活动开。”在整个示范环节中,可兰白克将训练分为上肢、下肢、核心三个部分,“上肢可以做绕环动作,活动一下肩膀,也可以做俯卧撑,锻炼自己的肱二头肌、肱三头肌。下肢

可以做单腿性深蹲,可以是自重深蹲,也可以借助椅子或者矿泉水瓶做负重深蹲,这个都是因人而异。”

在核心力量方面,可兰白克最为推荐大家进行平板支撑,“主要是这个很方便,在家里找一块空地就可以做,而且方式、方法很多样化,可以从最基础的做起,后面逐渐增加难度。”可兰白克说道,“虽然居家隔离期间不像在健身房有很多器械可以辅助,但包括椅子、矿泉水瓶、水桶都可以作为辅助性锻炼的器具。我觉得像平板支撑、俯卧撑等简单、基础的健身动作都非常适合正在居家隔离的球迷朋友,包括我们平时也会进行类似的力量训练。”

在过去的两个多赛季,包括可兰白克在内的一众CBA球员都处于一个

封闭训练和比赛的状态。如何在赛会制期间保持一个积极、高涨的情绪,排解封闭带来的消极情绪和压力,成为了各个球员赛场外需要面对的问题,“其实各行各业每个人都会在生活中遇到类似的困扰,烦躁情绪会在一定的时间节点出现,就看自己如何去处理。”可兰白克表示每个人都会有不同的处理方式,而他更愿意选择听音乐、看电影等来缓解自己内心的焦躁,“有的人可能会在心情不好的情况下,去吃一顿美食。像我们在赛区不能叫外卖,那就看一些励志电影,听一些轻音乐来陶冶情操。我们之前在沈阳赛区还可以去宾馆的健身房游泳,现在的话可以打开窗户看看外面的风景,放松一下心情,空闲的时候和家人、朋友一起聊聊天,缓解自身的压力。”

感谢球迷支持 细节决定成败

并不是靠运气,而是与实力挂钩,“到了季后赛,就是细节决定成败。李导近期在训练中着重向我们强调了这方面,做一些针对性的强化。在季后赛中,可能任何一个闪失就会决定比赛的走向,所以思想要保持绝对的专注。比如说一些快攻机会,可能常规赛可以选择扣篮,但到了季后赛把球放入篮筐才是最重要的。”

鉴于季后赛首场比赛,董瀚麟将遭遇禁赛,可兰白克很有可能会被教练组顶上四号位,减轻球队在内线轮转上的压力,“季后赛非常关键,三局两胜的情况下,第一场会变得很重要。我会做好充足的准备,全身心投入比赛,无论是打三号位还是四号位,都会做好自己的职责。”

采访之余,可兰白克通过直播向始终支持自己和球队的球迷表达了感谢,“常规赛第一、第二阶段,我们都有看到

上海球迷在现场给我们加油鼓劲,真的是非常感动。在封闭办赛的情况下,能够感受到来自球迷的支持,是全体打好比赛的一种动力。真的非常感谢球迷朋友们的支持,虽然说我们现在的距离被拉远了,但是通过社交媒体,球队无时无刻地都能感受到大家对于我们的牵挂和期盼。我们会在季后赛中,以实际行动回馈球迷们的鼓励和支持,向大家展示我们球队的精神力量。”

与此同时,可兰白克提醒大家在这段期间配合疫情防控工作,“千叮万嘱咐,还是希望球迷朋友们要做好日常防护工作,并且时刻提醒身边的家人和朋友。希望大家再坚持一下,保持一个积极乐观的心态。如果遇到烦恼或是压力,可以关注我们的比赛,给予我们最大的呐喊声。”