

『送给你』的分数，为何总拿不到？

CBA总决赛第五场，在几乎被外界一边倒看好的情况下，浙江广厦在主场以两分之差输给北京，错失在主场赢下队史首冠的大好机会。比赛最后时刻，主队核心孙铭徽两罚不中，成为重要转折点。罚球，这个曾在脱口秀节目中被中国男足名宿范志毅称为在篮球场上“送给你”的分数，正成为包括浙江广厦和上海久事等多支CBA队伍，难以克服的问题。

作为篮球场上的基本功之一，罚球是一种完全可以通过平时苦练不断提高的技术。当年初到上海男篮时，姚明的罚球命中率也不高，但在时任主帅李秋平和教练组的监督和陪练下，“小巨人”在每一堂训练课后加练罚球，用每日的汗水累积出质变，一步步从“罚球弱点”变成“罚球稳定点”。2002年以状元秀身份进入NBA后，姚明还凭借在CBA练出的罚球稳定性，将不少教练赛季前计划中的“砍姚战术”直接扼杀在摇篮中。曾带领超音速打进NBA总决赛的名帅卡尔曾在一场与火箭队的常规赛赛后说：“姚明这么高的个头，能有超过八成的罚球命中率，是非常大的优势。”

如今软硬件条件不断提升，身体康复手段也更为先进，为何中国男篮的球员却不见当年那让人放心的基本功？网络上一段关于1994年中国男篮主力队员的采访中，“战神”刘玉栋一针见血地说道：“那时候没有那么多诱惑和干扰，球员一颗心都扑在提升球技上，付出的汗水比大家想象的更多，得到的结果，自然也就更好。”这样的纯粹和专注，正是如今这一代的球员所缺少的。

刚刚结束的这个赛季，上海男篮有过利用胡明轩两罚不中，在最后一秒三分绝杀广东队的激情时刻，但更多的，是王哲林等球员在获得罚球机会时，时常两罚一中甚至两罚全丢，当这样的“小分”累积到一定程度，就会带来一场场分差不大，赛后复盘时却会让队员和球迷感到无比遗憾的失利。很多CBA的教练和球员总爱在赛后总结时说“细节决定成败，我们要把细节做好”，练好罚球，就是其中最不容忽视的环节之一。

向来直性子的范志毅，已经说出过“输完泰国输越南”“像（热身赛）这样的比赛没有打好基础，到了更重要的世预赛上能赢啊？”等名言，这一回，希望中国男篮别再让这位国足前队长的话，以一种谁都不愿意看到的方式，登上社交平台的热搜榜单了。

本报记者 陆玮鑫

“铁人”驭风 青山入怀

体坛话题

■ 选手在骑行比赛中

昨天下午，2025年长三角国际铁人三项赛圆满落幕。这不仅仅是一场高水平的竞技比赛，更是上海与长三角以比赛为纽带，推动了体育竞技与水乡美景的双向奔赴。赛事用实践诠释了“绿水青山就是金山银山”，让世界各地参赛者体会长三角绿色示范区的生态与人文之美。

秉持“跨界一体，绿色共生”的理念，依托“一环、六湾、多点”的生态格局，此次长三角国际铁人三项赛巧妙串联起元荡湖、大观园、金泽古镇等沪苏交界地标，将生态修复成果、古典园林文化与江南水乡风情完美融入赛道设计之中，兼具挑战性与观赏性，为参赛选手和观众营造了一场融自然人文于一体的沉浸式赛事体验。

横跨上海与江苏的元荡湖是游泳赛道所在地，这片“长三角生态标杆湖泊”与远处飞

作为长三角生态绿色一体化发展示范区的标杆赛事，这场国际体育盛事不仅吸引了铁人三项的国际顶尖高手，更以“体育+”的澎湃活力引领了一场覆盖长三角的文旅商体展融合盛宴，积极助力上海全球著名体育城市建设。

赛事前夕，青浦区就为各国选手和各地游客备好了“铁三嘉年华+文旅地图+商业优惠”的体验菜单。在蟠龙天地商圈，各具特色的咖啡集市、铁三装备展、非遗文化互动体

1 中外选手齐点赞

铁人三项作为一项城市流行运动，近年来被越来越多人喜爱。如今，这股“打铁”热潮也来到了江南水乡，来到了长三角绿色示范区。

2025年长三角国际铁人三项赛是中国铁人三项运动协会A+赛事，也是国内最高级别赛事之一，共设置奥运标准距离的个人精英组和个人分龄组两个组别，吸引了来自全球的500余名选手参加。谈到本次比赛，男子精英组冠军马克思·施泰德表示这是非常美妙的体验：“我真的很喜欢这里的赛

道。游泳时的湖面，骑行路上的风景，都让我印象深刻。”

备受关注的中国男子铁三第一人苗浩，一周前还奋战于欧洲赛场，此番也享受了主场作战的待遇：“跑步时很多‘铁友’在给我加油，今天的赛道和组织也都很给力。”高人气女子选手冯竟爽也表示：“能在家门口和国际大牌选手一起竞争，对国内的铁三运动员是一种激励。”中国残疾人选手王家超是2012年伦敦残奥会游泳冠军，他对本次比赛的水域环境非常肯定：“这是我第一次在元荡湖里游泳，水质比预想的好得多，而且水清岸绿也让我们有机会在家门口就能感受自然、享受运动。”

2 展现共治新成果

驰而过的沪苏湖高铁一起，见证了各国选手劈波斩浪的英姿。骑行赛道位于今年最热门的元荡湖岸线，途经示范区水乡客厅，可以一览长三角跨境共治建设成果。跑步路线则从大观园出发，穿越金泽古镇，最终抵达长三角原点方厅水院。这条10公里的线路让选手可以收获“十分钟跨越三地”的独特

体验，深度感受传统与现代交融的长三角人文脉络，感受示范区“生态修复+城乡共生”的创新实践。

从大观园的古典雅致，到元荡湖的风光旖旎，再到长三角原点的现代交融，中外选手与广大观众一起在青浦的绿水青山、都市乡野之间，共同书写“竞驰长三角、无界新篇章”的美好画面。正如上海市铁人三项运动协会会长丁祖昱所说：“这不仅是一场赛事，更是对长三角生态文明与地域文化的完整体验。”

3 勾勒发展新画卷

验，为市民游客提供了观赛休闲的新选择。针对外地来沪的观众，东道主也贴心规划了练塘古镇、金泽古镇、青西郊野公园等骑行打卡地图以及独具特色的“青浦乡村振兴骑行路线”。赛事奖牌还将铁人三项与中国古典文化相融合，采用《红楼梦》中的“通灵宝玉”轮廓，表面浮雕大观园经典园林纹样，让各国

选手把赛事记忆和江南之美带回家。

“我们希望通过首届赛事树立标杆，让选手在安全有序的环境中感受长三角的生态之美与人文温度。”丁祖昱表示，本次赛事不仅是一场竞技体育的较量，更是展示城市软实力的重要窗口。以赛为媒，体育与文化、旅游、商业、会展相互赋能，在速度与激情中勾勒出一幅长三角一体化的崭新画卷。

本报记者 李元春

又一位中国香港选手登顶
国际剑联花剑大奖赛(上海站)
上海是我们的福地

昨晚，松江区广富林文化公园剑光璀璨，2025年国际剑联花剑大奖赛(上海站)圆满收官。当蔡俊彦在决赛中以凌厉攻势锁定胜局时，这项见证过中国香港击剑历史性突破的国际顶级击剑赛事，再次为“东方之珠”的剑客奏响凯旋乐章。继去年张家朗成为首位摘得本站冠军的中国香港选手后，今年的领奖台上，两届奥运冠军张家朗位列第三，而他的队友蔡俊彦则以“新王”之姿登顶，续写香港击剑的黄金时代。

“上海是我们的福地。”这是香港剑客的感慨，背后是一段关于热爱、坚持与传承的动人故事。

14岁的时候，蔡俊彦和张家朗成了一起训练的队友，也是比赛中经常遇到的对手。

你追我赶，少年渐渐长大。东京奥运会，男子花剑冠军张家朗的名字在世界剑坛被人所熟知。“通常都是他拿奖牌，我拿不到奖牌，他名次比我高。”蔡俊彦直言。

没能参加巴黎奥运会，蔡俊彦进入了职业生涯低谷。他给自己放了个假，沉思了一段时间，“我的确很伤心”。蔡俊彦毫不避讳谈及过往，但“退出”始终不是他的选项。而另一边，张家朗迎来人生高光时刻，蝉联奥运会男子花剑冠军，再一次创造香港乃至亚洲击剑历史。

重新出发的蔡俊彦，一直等到现在。对他来说，这是一个新的起点。他还不愿庆祝得来不易的冠军，要先好好睡一觉，“我感觉这是我职业生涯状态最好的一次，希望能一



■ 张家朗(左)在比赛中
本版图片 记者 李铭珅 摄

直保持这个状态。”

而对于两届奥运冠军张家朗来说，现在的他不再特别看重输赢，击剑项目充满了变数，他总是告诉自己，享受当下。张家朗告诉记者，击剑就像下棋，“对手做了一个局，我要去破解它，比的是脑力、体力，还有心理。”所以，从巴黎回来后，张家朗一开始想休息一阵，“但后来发现在家里待着有点无聊。”于是他很快回到队里训练。他表示，不谈下届洛杉矶奥运会的目标，而是享受击剑

运动的快乐。

广富林文化公园的古建筑与击剑运动交相辉映，仿佛在诉说着这项运动的永恒魅力。它不仅是胜负的较量，更是一群追光者用青春与热血编织的传承诗篇。香港击剑的故事仍在继续，而上海这座“福地”，注定会见证更多关于热爱与坚持的奇迹。

本报记者 陶邢莹

扫码看视频

