



11月21日,易建联在比赛中。 新华社记者 李然 摄

超越前队友朱芳雨,荣获CBA历史得分王

# 易建联的加冕之路

本报记者 袁浩

2002年12月29日,15岁的易建联拿到了他在CBA的第一分。  
2019年11月21日,32岁的易建联拿到了他在CBA的第11166分,荣登CBA历史得分王。  
这段旅程,易建联用了不到15个赛季。

## 创造历史笑颜开

采访过易建联的记者都知道,易建联是一位不苟言笑的人。11月21日,易建联却笑得特别开心。  
11月21日,CBA第8轮,广东队客场挑战天津队。比赛第2节,广东队外援马尚·布鲁克斯持球突破上篮,篮球在篮筐上转了几下刷框而出,快速跟上的易建联连续起跳补篮得手,拿到了他本场比赛的第9分,这也是他在CBA拿到的第11166分。

回防的易建联做了一个“第一”的手势。场下的广东队总经理朱芳雨——易建联曾经的队友笑得特别灿烂。因为易建联凭借这个补篮成功超越朱芳雨,成为CBA历史得分王。

赛后,易建联手捧CBA公司特制的奖杯,满脸堆笑,仿佛时光倒流。17年前,易建联在CBA拿下第一分后便兢兢业业,不断累积自己的得分。

2014年1月26日,易建联拿到了在CBA的第5000分;2016年11月18日,易建联拿到了第8000分;2018年10月30日,易建联拿到了第10000分;

2019年11月21日,易建联得分高达11177分。  
除了得分高,易建联的表现也很稳定——得分在10分以下的比赛有52场,得分在10~19分的比赛有154场,得分在20~29分的比赛有215场,得分在30~39分的有80场,40分以上的比赛有15场。多年来,易建联仍然是中国篮坛一哥。

## 十年如一日坚持

本赛季8轮比赛过后,易建联场均得到24.4分10.4个篮板1.9次盖帽,两分球命中率高达64.8%,罚球命中率为81.5%。易建联的场均得分仅次于福建队的王哲林,位列国内球员第2位。

从个人天赋来说,易建联并不是一个出色的得分手,但10多年来他每场比赛仍然能贡献两位数的得分,这与他的自律密切相关。

易建联有个习惯,每场比赛开始前,他都会比別人早半个小时到球场。易建联跟着训练师完成热身训练后,会把所有的技术动作都扎扎实实练一遍,形成肌肉记忆,调动身体的兴奋度。

对于提前半个小时到场馆训练,易建联给出了解释:“提前到,人比较少,我能练得比较专注比较细致。”仅这一点,国内球员就很少能做到。

除了赛前训练,易建联赛后也会花很多时间做力量训练和康复治疗,保护身体。至于饮食,易建联更是自律到极致。即便是和朋友吃饭,他也只喝水,不喝饮料和酒。

“你不累吗?有没有想懈怠的时候?”曾有媒体如此问易建联,得到的答复是:“有啊,每天都

有,天天都想睡到自然醒。但人需要一个目标,一个努力的方向。”

正因为有高度的自律意识,易建联才能在对抗激烈的篮球场上保持良好的竞技状态。

## 国家队谁来扛旗

除了在联赛,易建联在国家队的地位也无人能替。自姚明、王治郅等老将退役后,易建联成了国家队的领袖。谈到球队领袖,易建联坦陈:“我从来都不是一个合格的领袖,但我为国家而战的初心从未改变。”

在今年的男篮世界杯上,中国队表现不佳,无缘第一时间晋级2020年东京奥运会,但易建联的发挥无可指摘。他场均贡献17.8分7.8个篮板,是国家队表现最为稳定的球员。

9月8日,当中国队在17~32名的排位赛中以73比86不敌尼日利亚队后,有媒体盛传,易建联将退出国家队。赛后,易建联在新闻发布会上予以否认。

无缘第一时间直通东京,中国男篮不得不征战落选赛。面对塞尔维亚队、德国队、巴西队、波兰队、希腊队、意大利等众多欧美强队,中国男篮被分在了第5档球队,想要突围,难度可想而知。

目前,李楠辞职,杜锋接手中国男篮帅印,但新一届中国男篮的大名单尚未出炉。易建联还会身披战袍出战吗?易建联之后,谁又能成为中国男篮的顶梁柱?或许多年以后,“不称职”的易建联仍然是中国男篮近10年最好的领袖。



## 问鼎亚冠

11月24日,阿尔希拉尔队队长法拉伊(上)在比赛中。

当日,在日本埼玉进行的2019赛季亚冠联赛决赛第二回合比赛中,沙特阿拉伯阿尔希拉尔队客场以2比0战胜日本浦和红钻队,最终以3比0的总比分创造队史,首夺亚冠联赛冠军。

新华社/法新

# 足球爷爷与海港少年

新华社记者 杨帆

初冬傍晚,河北省唐山海港经济开发区第一小学响起放学铃声,“足球爷爷”杨刚身着蓝色训练服站在球场边,望着一群向他奔来的小身影,抖擞了下精神。

杨刚今年54岁,曾是天津足球队的一名运动员,退役后从事青少年足球教育工作20年,已为全国各职业队输送优秀足球人才30多名。2018年,杨刚受聘于唐山君贤足球俱乐部,并到海港经济开发区免费开展校园足球培训活动。

“这边足球氛围很浓厚,但校园足球和职业足球在训练培养上是有差距的。我们不光要锻炼孩子们吃苦耐劳、不服输的精神,还要选拔培养优秀的足球苗子。”杨刚说。

在区里第一批自愿报名的100名7至10岁的学生中,杨刚选拔出60名学生参加训练。面对一群零基础队员,他迅速摸底,按照年龄段划分4个梯度,有针对性地对基本功、敏捷性、耐力和技战术水平进行训练。

四年级学生刘昊轩进入球队后被安排担任守门员,为进行更为专业的训练,杨刚特地请来知名守门员教练施连志、穆军。在专业教练的指点下,刘昊轩的技术突飞猛进,在今年唐山南湖举办的京津冀青少年足球邀请赛中,他被一家俱乐部球探相中。

“以前只想追着球跑,现在学会了听从指令和沟通配合。”杨刚告诉记者,开展训练以来,孩子们足球水平进步很大,在一次全国青少年足球邀请赛中获得亚军。

天津相距唐山海港开发区有200多公里路程,这两年来杨刚每周往返家和唐山风雨无阻。“这里是我第二个家,孩子们对足球的热爱让我牵挂。”在这个大家庭,杨刚被称为“足球爷爷”,孩子们也被他叫成大脚丫儿、小坦克、小钢炮。

“爷爷的天津话总逗笑我们。”球队孩子们告诉记者,队里训练紧张又有趣,他们喜欢被“寄存”到教练住处,吃教练煮的饺子。

(据新华社石家庄11月24日电)

## 声音

# 体育老师当班主任,没毛病

刘颖余

日前,浙江一个叫苏芷嫣的体育老师火了,还上了热搜。起因是她今年9月入职后,主动向学校申请当班主任。结果,竟引得一片质疑。

有家表示:“体育老师懂数学英语吗?”“没想到班主任这么年轻,还是体育老师……”这还算委婉的,更有家长追问:“你是要带我们孩子三年吗?”

不过,争议并没有持续太久。据当地媒体回访,两个月后,班上的学生和家長渐渐接受了这位教体育的年轻班主任,开始积极配合她的工作。

在教育学生时,苏芷嫣常把自己作为案例来分享。“我告诉那些不爱学习的学生,作为曾经学习成绩‘垫底’的学生,我也是这么过来的。所以我理解你,但不赞同你不学习的行为。”而在她的带领下,学生也更爱运动了。

在冬日里,看到这个故事的开头,有点沮丧,但看到结尾,竟有些许暖意。

老实说,体育老师当班主任,容易引起争议。早些时候,体育老师就经常被作为调侃的对象,“你的数学是体育老师教的吗?”“你的语文是体育老师教的吗?”类似的调侃,甚至堂而皇之地上了春晚的小品。

观众乐不可支的同时,其实也透着一种巨大的悲凉:体育,无论是作为一个教学科目还是一门职业,都还没得到应有的尊重。

尽管作为塔尖的极少数,奥运冠军和体育明星们,仍有着较高的职业声望和社会威望,但那毕竟是极少数。

体育老师当班主任,为什么会引起争议,原因我看也绝不复杂——家长们一定是担心,体育老师可能会放松孩子们文化课的学习。

说白了,家长们更看重的还是孩子的成绩和升学。

另外,家长可能也有先入之见,体育老师和其他文化“正课”老师相比,素质或水平大抵有些先天不足,恐难担班主任之大任。

可见,体育老师当班主任,让家长莫名惊诧,其中既有挥之不去的“应试”情结,也有对体育和体育老师的轻视与偏见。

最关键的问题恐怕还在于,人们漠视

体育作为一门学科的存在。

和语数外一样,体育课同样具有专业性。与此相适应的是,体育老师也是老师,也具备专业特质。

体育老师或许教不好数学,但数学老师就一定教好体育吗?

班主任职责何在?教育部颁布的《中小学班主任工作职责》说得很清楚:“班主任是中小学日常思想道德教育和学生管理工作的主要实施者,是中小学生健康成长成长的引领者,班主任要努力成为中小学生的‘人生导师’。”

可见,班主任的角色定位是“引领者”和“人生导师”,而不只是文化课学习的督导者。是否胜任班主任,能力和用心更重要,和老师教哪门课没关系。

和某些仍抱有成见的家长相反,广大网友对体育老师当班主任,大多持积极态度。

有网友调侃,体育老师当班主任的最大好处是,再也没有老师敢占体育课了。还有网友甚至建议,从时间和精力角度来说,体育老师更适应当班主任,应该全国推广。

事实上,目前在全国不少地区,的确有不少体育老师当班主任,且干得不错。

据报道,厦门东渡二小,目前有3个体育老师当班主任,学生喜欢,家长也满意。今年的毕业典礼,最精彩、收获最多眼泪的节目,就来自一个体育老师带的班级。

由体育老师也能当好班主任生发开去,我们还亟须在全社会树立这样的认知:体育,是教育的重要组成部分,因为它不仅事关强身健体,更涉及团队精神、社交能力、社会意识、情绪管理能力的培养,体育应该是和语数外同等重要的学科;体育也是日常生活的重要组成部分,是衣食住行之外的第五生活要素;体育还是一门科学,需要人们终身学习。

只有我们把体育置于这样重要的位置,体育和体育相关的人士才能获得应有的尊重,体育才能把更多的美好馈赠给我们。

目前,中国体育正经历着深刻的转型和变革。此种转型和变革,早已不限于体育圈,而是关乎每个社会成员。体育老师也能当好班主任,或许只是一个开始。运动员“四肢发达、头脑简单”,体育可有可无或只作为生活点缀而存在的年代,早该一去不复返了。



## 奋勇争先

11月24日,中国队选手哈那哈提·木哈买提、宁忠岩、阿勒玛斯·卡汉拜(从左至右)在比赛中。当日,在2019-2020赛季国际滑联速度滑冰世界杯波兰站男子团体追逐赛B组比赛中,中国队以3分50秒692夺得第一名。

新华社发(拉法尔摄)

如火如荼的马拉松热潮背后,违规违纪行为屡禁难止

# 马拉松何堪“信马由缰”

本报记者 李元浩

创办于1996年的上海国际马拉松,是国内历史较为悠久、影响力较大的马拉松赛事之一。然而,就在今年的比赛(11月17日)结束后不久,上海马拉松组委会的一纸处罚公告,却让那些真心喜欢及参与这一赛事的跑者们感到愤怒和遗憾:……

根据上马组委会的处罚公告,共有4名在今年比赛中违规的跑者被处罚,其中一名女性跑者存在替跑和违规使用交通工具的行为,被组委会终生禁赛,并报送中国田径协会追加处罚。

这已不是上海马拉松首次出现选手违规处罚事件。早在2016年,上马组委会就曾一次对7名替跑者开出罚单,禁止其两年内参加上马。而在包括北京、厦门等知名赛事的国内其他马拉松赛中,套牌、替跑、抄近道、干扰比赛等违规行为也屡见不鲜。如何让持续升温的国内马拉松市场有序发展,已成为业内外亟待正视和解决的课题。

## 处罚难治乱象

2014年以来,马拉松热潮在全国各地迅速兴起,从北上广等一线城市,逐步向三四线甚至是县城延伸。中国田径协会的统计数据 displays,仅2018年,全国就组织了1581场马拉松赛事,平均一天多达4.3场。刚刚过去的这个周末(23日和24日),在中国田协备案举行的马拉松赛事多达15场。

快速发展的马拉松赛事背后,各种违规、纠纷和争议也频繁出现。  
从参赛群体来看,替跑、服用兴奋剂、制作假号码布、抄近道、不遵守比赛秩序等违规现象层出不穷。有的是个别违规,有的则是集体违规。

从赛事组织方来看,赛事组织、后勤保障、选手补给、赞助商权益等领域,也多次出现争议和纠纷。前几年的赛事中,不时出现

的跑者猝死意外,一度让不少马拉松赛事的医疗保障备受质疑。国内甚至还出现过不具备相关资质的所谓跑步公司,为了让缴费跑友成功报名波士顿马拉松而伪造马拉松成绩证书的荒唐事件……

以中国田协在2018年做出的几起典型马拉松违规事件处罚为例,其中就包括苏州(太湖)马拉松“递送旗帜干扰比赛”事件,南宁国际马拉松“拉拽冲线冠军运动员”事件,深圳南山半程马拉松“抄近道”事件等。当时,中国田协对上述各赛事组委会做出取消参加2018年度中国田径协会马拉松赛事等级评定资格的处罚,并要求上述组委会限期向中国田协协会递交书面整改报告。

然而,即便赛事组委会和中国田协频频罚单,国内马拉松赛场的违规现象依然屡禁难止。

例如针对“递送旗帜干扰比赛”行为,中国田协在去年11月22日发布《关于进一步规范、加强全国马拉松赛事竞赛组织管理的通知》,明确提出“任何仪式活动不得影响比赛的正常进行,不得影响选手间的公平竞赛”。但随后进行的绍兴国际马拉松和南宁马拉松赛上,还是出现了参赛选手被志愿者强行递上旗帜的尴尬场景……

比赛就必须有规则。国内马拉松赛场违规频出,究其根本,还是马拉松的参与者们并没有真正意识到一场比赛背后,公平竞争和契约精神的重要性。

“马拉松赛场违规现象屡禁难止,本质上就是‘只重短期利益,不重体育精神’的体现。到头来,难免损害马拉松产业的发展前景。”国内某体育产业公司投资人陈彤表示。

作为国内马拉松赛事最重要的监管方之一,中国田协在去年发布的《2018年田径产业及马拉松工作报告》中明确指出:“面对马



拉松发展的热潮,我们要加强火热形势下的冷思考。”

## 合力破解难题

在国内马拉松市场狂飙突进的同时,如何让其更规范更健康的发展,一直是业内外人士思考关注的焦点。

为了寻求国内马拉松运动从量变到质变,中国田协对现有政策做了多项修订,拟从赛事运营公司和参赛者两方面来加强监督管理。

例如针对赛事运营公司在赛事组织、推广、运营及其他服务等方面出现的违规情况,中国田协将根据实际情况决定处罚,包括但不限于通报批评、警告、严重警告、取消1~5年运营资格、永久禁入等。

对于参赛选手的违规违纪,中国田协在今年连续发布了《中国马拉松及相关运动参赛指南》和《关于进一步加强全国马拉松赛事报名参加资格审查制度的通知》等规范性文件,规范参赛程序,确保办赛参赛安全。

中国田协副主席王楠在接受采访时强调,以前中国田协只对A类共办赛事运营公司进行监督管理,今后将扩大到B类认证赛事以及C类备案赛事运营公司。“马拉松行业在宣传赛事和运动益处的时候,也要正视其中蕴含的风险,对参与者进行提示、教育

和养成。”

除了协会监管和业内提质,也有法律专家提出,可以在体育法基础上,充分适用合同法等法律法规,加大对恶意违法违规行为的打击,规范马拉松持续健康发展。

“长远来看,解决马拉松行业乱象问题,需要在政府指导下,在现行法律框架下,通过项目协会的良好自治来实现。”首都体育学院体育法与体育规则研究所所长韩勇建议:“业内专家对马拉松运动最为了解,也能够出台有效措施来减少乱象发生。”

此外,随着替跑和各种作弊丑闻的出现,将马拉松参赛者信用管理纳入整个公民信用管理机制体制,也是一种值得考虑的提议。



## 赛季首球

11月24日,在2019-2020赛季西班牙足球甲级联赛第14轮比赛中,武磊斩获本赛季西甲首球,帮助西班牙人队主场以1比1战平赫塔菲队。

新华社/美联