

卧薪尝胆，练出一身硬本事

山东男篮备战第二阶段比赛，丁彦雨航恢复良好



缺席三场比赛的丁彦雨航恢复情况良好。(资料图) 新华社发

篮球拍动地板、球鞋摩擦的声音，晶莹的汗水和不绝于耳的教导，组成了一次山东男篮的日常训练。11月24日下午，暂时没有比赛任务的山东男篮开展了一次公开训练课，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者在训练中心看到，丁彦雨航、陈培东、乔文瀚、贾诚等球员悉数到场，而焦海龙、高诗岩和陶汉林因有伤在身没有参加此次训练。作为主教练的徐长锁，也在训练时频频指点球员，十分严格。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 冯子涵

汗水与坚持

在“团结拼搏，永争第一”的标语下，山东男篮开始了训练。从准备活动到快攻上篮，再到对抗训练，山东男篮的小伙子们都在很认真地完成，不一会汗水就湿透了队服，马鑫鑫甚至在一次对抗训练中扭到了自己的脚踝。

“好，做得不错！”“防守一定要上来，不能让他投篮！”徐长锁在训练时不断地给队员鼓励和指导，嗓子都已经喊哑了。不仅如此，徐指导还经常亲自上阵，为队员示范动作。

时间就在不断的战术演练中一点一点流逝，当记者离开训练中心时，天已经黑了，而山东男篮当天的训练任务还没有结束。“从上周六集结到现在，球队的状况还是比较好的，大家都在努力地训练，很想提高自己的能力。”山东男篮球员陈培东在接受采访时这样说。

值得注意的是，训练场上，除了媒体的“长枪短炮”以外，还有球队自己的镜头在对准球员。据山东男篮工作人员介绍，球队有专门的视频分析师，每一次训练都会有视频记录，训练完成后进行复盘。“徐指导是一个很注重细节的人，这样子能够清楚地看到球员哪里还有不足。”

恢复与默契

这场训练需要重点关注的，自然是丁彦雨航的近况。记者注意到，丁彦雨航的膝盖上还缠着运动胶布，在其他队员做准备活动时，他正在场边单独进行着恢复训练。事实上，在训练还没有正式开始之前，小丁就已经在踩着单车进行热身了。

丁彦雨航是在第一阶段对阵吉林的比赛中受伤离场的。那场比赛他的出场时间达到了37分钟，这对于复出不久的他来说有些透支了。因此，小丁也缺席了接下来的三场比赛。

“总的来说，我现在还是在恢复期，毕竟三年半没有打比赛，回到赛场还是需要一段时间过渡。徐指导刚来不久，队伍的磨合时间短，还有一些新队员我不是很熟悉，不过大家的配合一场比一场好，慢慢地去培养默契。”丁彦雨航告诉记者。

记者看到，丁彦雨航在场边单独热身也迅速投入到正式训练中，无论是奔跑还是对抗，小丁都在很认真地完成，能够看得出，他恢复得不错。

而对于即将到来的外援哈德森，丁彦雨航则表示十分期待。“老哈(哈德森)我也比较了解，因为以前他就是一个非常好的对手，现在能成为队友我也很高兴、很期待。希望我们能产生一些好的化学反应，一起帮助团队。”

总结与展望

在训练之余，徐长锁也向记者介绍了球队的一些状况。他表示，目前还是要给几个主力球员恢复伤病的时间。“小丁也正在慢慢恢复，在防守上也在逐渐地给他上强度，增强个人技术和体能储备。通过系统训练，第二阶段每场能有两节时间跟得上比赛节奏，我想应该是最好的表现了。”

对于第一阶段的表现，徐长锁认为球队能够轮换的球员比较少，给了主力队员很大的压力，也就造成了焦海龙、陶汉林、高诗岩和丁彦雨航的受伤。而对一些轮换球员的使用和新人的培养方面，徐长锁认为还是有很大的提升空间。

对于外援和外教的补充，徐长锁也给出了答案。“受疫情的影响，我们的外援和外教正在积极地办理手续，一切正在顺利进行。”哈德森和吉伦沃特两个外援与山东男篮十分熟悉，但徐长锁认为由于队员有变动，他们还是需要时间与球队磨合，不过哈德森有着十年的CBA经验，这一点将会给球队很大的帮助。国内教练组方面，宫鲁鸣指导也将在月底到位，“我们也会把教练组合理地配置好，完善球队的攻防结构，第二阶段我们要把队伍的精气神打出来，大家团结一致，把比赛的任务完成好。”徐长锁说。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：季禹 组版：侯波

红烧牛肉罐头 20 罐只要 298 元

大块纯牛肉 肉香扑鼻 软嫩多汁 香甜松软 入口即化 高温灭菌 不含防腐剂 今、明、后 3 天仅需 14.9 元

大块整切 真牛肉

不用边角料 不用拼接肉



记得小时候如果妈妈开一罐红烧牛肉罐头，是我们小朋友很开心的时候，吃完后手指上还留着肉的香味儿，肉香扑鼻，软嫩多汁，缕缕香气让人不能自拔，真的是让人回味无穷，饱食红烧牛肉成了从小的愿望。

红烧牛肉罐头采用草原优质牛肉精制而成，香味浓郁，营养丰富，具有“肉烂筋软、色泽鲜亮、浓香怡人、酥烂可口”的特点，打开罐头就是一盘美味，可以帮您省去不少厨房的忙碌。牛肉蛋白质含量高，

脂肪少瘦肉多，营养丰富，保质期 36 个月，可以放心购买囤放。

买 10 罐送 10 罐 家庭储备佳品

秋冬季是进补的好时节，选对了食材，才能顺应自然，有效进补。为大家吃上地道实惠的红烧牛肉，厂家省去层层中间环节，公司拳头产品 150 克装红烧牛肉罐头，今、明、后这 3 天在全国开展特价直销活动只卖 29.8 元一罐，并且一次买 10 罐再送 10 罐，整箱 20 罐仅需 298 元，每罐仅合 14 块 9 毛钱！真正的好牛肉，非常超值划算！数量有限，每人限购 2 箱。

订购送货热线：400-871-3938
2 箱起免费包邮到家 先收货后付款 13256191601

通告

根据《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》《山东省县乡两级人民代表大会选举实施细则》的有关规定和《历下区人民代表大会常务委员会关于区人民代表大会换届选举的决定》，历下区第十九届人大代表换届选举工作已启动，2021年12月28日为选举日，2021年12月8日张榜公布选民名单。

凡是户籍在济南市历下区解放路街道辖区范围内且在2003年12月28日24时以前出生的年满十八周岁的中国公民，有选举权并能够行使选举权的应依法主动到所在社区进行选民登

记；行政关系转入社区的离退休人员到所在社区进行选民登记；解放路街道辖区内的机关和事业单位的工作人员、企业职工、在校学生，在所在单位的选区进行选民登记。

逾期未登记者，视为主动放弃，不再列入此次选举选民名单。

特此公告。

历下区选举委员会解放路地区
选举工作指导组
2021年11月25日

<p>调查咨询 ◆疑难案件 调查取证 86759888</p>	<p>仓库出租 招租启事 济南经一纬九路1641m²仓库，仓储办公，火车站站街113m²门头房出租，13969171094邵先生</p>	<p>精品资讯 订版电话：(0531) 85196204</p>				<p>高价收购名家字画 旧书，老酒，瓷杂 电话：18866867078 地址：舜耕路6-1号(泉城公园东门北50米路东)大雅堂美术馆</p>
<p>收购字画 ◆求购 15864536825</p>	<p>出租厂房仓库 工业北路500平，有院，紧邻黄台电厂，水电齐全，交通便利。 电话：15966306146</p>	<p>招生咨询 高中借读 高考艺考合格证表演专业，航空服务专业。研究生咨询。 18615236660李</p>	<p>综合招聘 招聘保洁数名 省立三院康复护理院，保底工资2000，另设全勤奖400元，提供住宿，那主管13964006543</p>	<p>专业疏通 专业疏通改道修换马桶 杨15098882348 82217833打孔、抽化粪池</p>	<p>装饰装修 老技工装修 水电、粉刷、吊顶、隔断、墙地砖13361063914</p>	
<p>康养服务专版 订版电话：0531-85196204</p> <p>2019-2020连续两年评为“济南市最受欢迎的养老机构”之一 市中区社会福利服务中心(悠然亭颐养中心) 五星养老 文化养老 医疗护理 康复疗养 医保定点 7天试住 地址：市中区·二环西高架桥下·腊山路16-3号 详询：88819955</p>		<p>金龄健康·山东济南养老服务中心 2020年全国敬老文明号 2020年济南市五星级养老机构 金龄老年公寓普惠区，拥有200张床位，价格合理，专业照护半自理级和护理级长者 济南市急救中心第二直属站、星级厨师团队、拎包入住、交通便利 电话：0531-82805587/5588 地址：济南市市中区望岳路3668号</p> <p>夕阳金秋老年公寓 民政局批准正规单位，新建公寓楼房间朝阳，每个房间带卫生间，阳台，清真食堂，设施齐全，医养结合，如需入住免费去接。长期聘护工 电话：87158977 87159877 地址：刘长山路延长线白马花园南区16号楼</p>		<p>央企品质·全国连锁·医养结合·室外花园 中海锦年长者公寓 来锦年，享受高品质养老生活 0531-88767799 济南·市中区·二环南路·中海国际社区C3</p>		<p>济南锦泰护理院 医养结合、设备齐全、优质服务、价格合理 长期诚聘：护理人员 电话：86067888、15688862790 地址：经十路腊山立交桥段店南路124号 济南股骨头医院院内内</p> <p>济南绿地幸福家护理院 集生活照护、医疗、快乐、膳食、慢病、康复于一体 特设失智院，打造失智长者的乐园 总院：槐荫区张庄路君御世家3号楼 电话：0531-6990 1567 分院：市中区绿地国际城百花明都 手机：185 9607 3263(袁)</p>