

CBA新赛季
不到一个月,一个“痛”字概括外援的心声。

CBA头号外援、北京后卫马布里的膝盖半月板损伤,他于上周末返美进行手术治疗。算上之前被“废掉”的韦弗和兰多夫,包括四川亚外哈达迪在内的外援伤病不断,他们仿佛都被伤病诅咒了。

是谁绊了马布里的“马脚”?CBA外援为何频现玻璃人?

谁绊了马布里的『马脚』

CBA外援为何频中『伤病魔咒』

杀手一 外援依赖症

影响系数:★★★★★

过度使用外援,是引发伤病的一大杀手。

一场比赛48分钟。佛山外援兰多夫的前4场比赛,上场时间均超过35分钟,其中最多的一场打了40.1分钟;而马布里受伤前在对阵八一和广厦的比赛中,分别出战33分钟和36分钟。北京队没能找出马布里受伤的具体时间,副总经理袁超表示:“如果说是比赛或者训练中出现碰撞,导致他膝盖不行了,那还好办。现在的问题是,他之前一直没觉得特别严重,慢慢地,到现在感觉就不行了。”

CBA的外援依赖症,由来已久。尽管CBA赛程没有NBA密集漫长,但由于交通和住宿等后勤条件所限,赛季开始后,球员疲作战,留给他们的调整恢复时间相对较短。“CBA的环境其实比NBA还严酷,一个外援来到这里,就需要迅速完成俱乐部的目标,一场拿下30分,抢下十几个篮板,还要打将近40分钟,这样导致外援在CBA打球比在NBA更累。”中国首位试训NBA的球员、前国手马健说。

前上海男篮主帅李秋平指出,在NBA,核心球员一般每节打9分钟,一场比赛不超过36分钟,极少有人会打40分钟。前国手、现篮球解说员陈正昊也指出,NBA会对球员进行全面评估,每场打几分钟、每节什么时候上场打,都有详细的科学分析。而在CBA则认为,每位外援都应该成为全能战士。

杀手二 老龄化现象

影响系数:★★★★★

江苏队的海斯里普,被教练怒批“打得太差”。江苏首场不敌山东,海斯里普上场不到20分钟,只得到6分,最后一节关键时刻,海斯里普因伤拒绝上场。海斯里普同他前几个赛季的表现相比,大相径庭。

看看海斯里普几岁了?33岁。马布里36岁、兰多夫30岁……实际上,CBA外援的老龄化现象一直没有改变。包括上赛季的阿里纳斯和麦迪,也都是NBA将要退役的球员,来CBA之前,本来就已经是NBA的“玻璃人”,徒有名气,却无法带领球队取胜。

今夏还传出过韦德同中国的赞助合同中有这一条款:等他在热浪退役后,来CBA效力。这条未经证实的消息引发部分球迷的欢欣鼓舞。可细细分析,韦德备受膝伤困扰,目前教练在使用他时采用战略性调休政策,尽量少打背靠背场次。等他在NBA退役后再来CBA,难不成又是一个阿里纳斯吧。

杀手三 保障不到位

影响系数:★★★

在这样的情况下,如何用好这批已非黄金年龄的外援,延长他们的运动寿命,颇有讲究。马健认为,“马布里的伤病原因有很多,比如说场馆是否达到恒定温度、球员热身是否充分、伤病是不是及时检测出、队医的专业水平等。”

在NBA有句名言,你怎样对待你的身体,身体就会怎样对待你。NBA的体能训练达122项之多,不管你多大



■ 马布里膝盖半月板损伤 本版图片 IC



■ 韦弗右手骨折



■ 兰多夫肩膀脱臼



■ 哈达迪脚踝受伤

牌,詹姆斯、科比在训练师面前同样一丝不苟。CBA伤病频发,与体能训练的质量和强度跟不上有很大关系,这其中

有体能师的问题,也有训练器械和理念的客观因素。

尽管现在越来越多的球队开始聘请外籍训练师,但同NBA相比还是有很大

差距。NBA的训练师团队相当庞大,分理疗师、按摩师、训练师等职务,科比在夏天参加商业活动时,甚至带着球队的专属按摩师。而在CBA,各队只有一名训练师,负责全队的日常体能训练。

上赛季,马布里自带私人训练师,在完成日常队内训练之余,在训练师指导下做针对性训练,甚至有时候,这名训练师还义务帮助全队训练。前几个赛季季亮在青岛队效力时感慨,离开上海队的NBA体能师詹姆斯后,他在青岛练体能时感到孤立无助。

杀手四 小动作颇多

影响系数:★★

“抬轿子”,形容的是用手防守,“埋地雷”,说的是绊脚。令人不舒服的小动作,让一些初来乍到的外援格外不适应。

天津队在战胜青岛队的比赛中,天津外援谢尔顿·威廉姆斯与陈开发生碰撞后受伤倒地,威廉姆斯直至赛后都无法正常走路,威廉姆斯说:“骨头应该没有大碍,但扭到了我的腰。我整个身体都摔在地上了,这个动作让人恶心。”值得一提的是,在赛季首轮,天津的另一位外援特尔费尔也受到侵犯,导致眉骨缝合14针,直至次轮青岛队比赛时,仍戴着护具参加比赛。

陈正昊和李秋平指出,在面对速度比自己快、能力比自己强的外援时,一些国内球员防守能力跟不上,情急之下难免会伸脚伸手做小动作。但和20多年前相比,现在球员故意下黑手、伸黑脚的现象已经少了很多。“只不过,CBA的吹罚尺度、对犯规动作的理解,同NBA相比的确有所不同。有些外援会不理解,在NBA明令禁止的动作,为什么在CBA的尺度会这么大。”陈正昊说。

上海男篮外援杰克逊在赛季开始前曾表示:“听说这里对犯规的定义和美国不同,我要多看录像,多学习,早点适应。” 本报记者 陶邢莹

本土年轻球员的

赛事太多 拼抢太凶

本土年轻球员同样伤了一大批

本赛季,马布里自带私人训练师,在完成日常队内训练之余,在训练师指导下做针对性训练,甚至有时候,这名训练师还义务帮助全队训练。前几个赛季季亮在青岛队效力时感慨,离开上海队的NBA体能师詹姆斯后,他在青岛练体能时感到孤立无助。

对于这些青年球员来说,过去的这个夏天不堪重负。CBA联赛结束后,他们没有得到喘息机会,立即投入全运会。全运会结束时,距离新赛季开打只有一个多月,而且,丁彦雨航、郭艾伦、翟晓川等人都参加了国字号队伍的集训,体能消耗更大。

更可怕的是,本赛季开打前,篮协的热身赛安排过于密集。以山东队为例,体能测试结束后,他们就立即奔赴季前赛,还没缓过神来,又去中国台湾参加了海峡杯,10天里打了8场比赛。结果,本赛季刚开打,丁彦雨航、睢冉、李敬宇等年轻球员相继受伤。

相较老队员,年轻球员场上更拼命,比赛时经验不足,不懂如何控制和调配体力,更容易出现伤病。国家队当红小生、福建中锋王哲林(年仅19岁)开赛前就已经腰伤不轻,但他在同八一队的比赛中足足打了43.2分钟。陈正昊指出,像他这样的年轻球员应该适当休战,“带伤上阵还会影响他的信心。年轻球员如果伤上加伤,会直接影响他的职业生涯。”

轻伤不下火线,向来是中国体育的传统精神。但在竞争越来越激烈的当下,科学训练和比赛,才是王道。“毕竟现在常规赛刚刚开始,教练员在用人方面还要进行全方位考量。”陈正昊说。

本报记者 陶邢莹

李秋平回忆道,姚明在CBA征战时,严重的伤病只有两次,且都是无法避免的骨折硬伤。一次是他落地时脚踩到了别人,一次是对手落地时踩到了他的脚。在此期间,他腰没坏、膝盖也没伤过。

作为主力中锋,每场比赛不重用姚明不行。那么,如何保证姚明

减少伤病 专家支招

的体能,防止他疲作战呢?李秋平介绍说,在训练中,尽量让姚明积极休息,休息是最好的恢复。“比如,其他人一堂训练课两小时,他只要练1小时,减少对抗训练,多做体能恢

复训练。”

陈正昊指出,谨防球员受伤、调配主力球员上场时间,是当今NBA教练的研究重点。最典型的例子是马刺和热浪。马刺是联盟最老的

球队,却保持着数一数二的常规赛战绩。马刺在同弱队交战时,会选择性让邓肯等老将休战,虽引发业内争论,却也得到了马刺球迷的理解。本赛季,热浪宣布,在背靠背比赛中,会让主力韦德休战,以避免加重他的膝伤。

本报记者 陶邢莹