

体坛话题

CBA 体能测试难倒多位名将

科比来也未必能通过



四川球员吕晓明投篮没过关 图 IC

昨天新赛季 CBA 体能测试在四川金强基地展开,首日的“2 分钟强度投篮”测试中,王仕鹏、吕晓明、王哲林、李学林多位名将意外落马,这也再次引发外界对体测的质疑,有网友甚至说:“篮协就是在重蹈以前足协的路子,将来结果也是一样。”



中国男篮后起之秀王哲林投篮没过关 图 IC

争议

说起体测,许多人会首先想到足球中的 3200 米跑和 YOYO 测试,不过那已经是老黄历了,早已被足协取消。其实自 2005 年以后,CBA 也没有搞过体测,但是在 2011 年突然恢复,此前两次测试也是笑料不断——去年的强度投篮测试中,张庆鹏三分球 15 投 15 中,但由于他 15 次出手没有在 75 秒内完成(用时 79 秒),结果成绩无效。

实际上,由于太过复杂的规则和匪夷所思的通过标准,CBA 体能测试屡屡被球员和球迷炮轰。去年的“强度投篮”中,国手朱芳雨、王仕鹏、刘炜等一批名将同样未能过关,当时的上海队外籍教练帕纳吉奥感叹道:“这样的规定,科比来了也很难通过。”

去年的测试项目是 10 项,今年缩减为 4 项,为 2 分钟强度投篮、专项速度耐力、负重深蹲和负重卧推。球员要参加这 4 个项目,4 项平均值要达标,并且折返跑成绩必须在及格线以上。去年折返跑的过关要求是:后卫是 63 秒,前锋是 65 秒,中锋是 67 秒,而今年各个位置的时间要求均快了一秒,所以虽然项目减少,但球员普遍反映难度加大。

质疑

对于职业运动员来说,体能和场上表现到底有没有必然联系? CBA 体能测试有没有存在的必要? 篮协是不是有越俎代庖的嫌疑?

说到体测,姚明也曾经是受伤者。多年前,身高 2.26 米的姚明和 1.78 米的范斌一起跑过 3200 米,结果导致他膝盖软组织劳损。而对于身高体重的篮球运动员,特别是很多有腰伤、膝伤的老队员来说,体测无异于一场噩梦——负重深蹲这种力量测试,就有使伤病复发或加重的危险。

再说了,体能、力量到底和球场上的表现有多少直接关系? 也许足球名将郝海东的一席话有触类旁通的作用:“什么才是跑得动?像没头苍蝇一样跑?真正让一名球员退役的是他的技术和意识落后了。只要技术和意识能适应比赛,你就可以比赛。”在中国足坛,郝海东从来不以体能或力量著称,但没人会否认他曾是出色的球员。

反思

“在体能这一块,我们的队员还有着不小的欠缺,这其实是一个必须要花工夫狠抓的基础项目。至于投篮,这也是中国队在国际赛场唯一能拿得出手的了,也必须大力抓好。”负责本次 CBA 球员体测的篮管中心训科部部长宫鲁鸣表示,“我们之前推出体测,包括现在改善体测,都是基于这样一个目的,加强队员的基本功训练。”

看来篮协之所以推出体测,说到底是因为 CBA 球员不够自律,缺乏训练主动性,有时甚至放纵自己。以前的休赛期,没有了教练的监管,确实有 CBA 球员经常抽烟、喝酒、作息不规律,甚至打野球,导致体能下降。现在篮协出台体测政策,就是希望球员不要荒废了休赛期。

不过 CBA 既然号称是职业联赛,就该做点儿职业的事。像投篮、力量等基本功训练,应该由球员或球队自主掌握才是,篮协其实没有必要越俎代庖,更不能以行政命令来做硬性规定——NBA 没有官方体能测试,似乎也没有人会否认 NBA 的水平或 NBA 球员的能力吧?

本报记者 李元春

相关链接

CBA 体测标准(部分)

一、专项速度耐力达标标准

身高 1.95 米以下(不含 1.95 米)62 秒达标、身高 1.95 米-2.05 米(不含 2.05 米)64 秒达标、身高 2.05 米以上 66 秒达标。

● 特殊规定:

1. 身高:身高 2.11 米-2.16 米(不含 2.16 米)加 1 秒;2.16 米以上的成绩计算:身高小数点后的数字+55(如身高 2.17 米,其达标值:17+55=72 秒);
2. 体重:体重超过 120 公斤,每增加 5 公斤加 1 秒;
3. 年龄:年龄超过 30 岁(不含 30 岁),每增加 2 岁加 1 秒;
4. 通过加秒因素达标,专项速度耐力得分按照 90 分计算,未通过加秒因素达标,按照实际成绩查分。

二、2 分钟强度投篮

● 测试内容:自投自抢 3 分篮或 2 分篮。

● 标准:

1. 必须满足外线 5 秒/次和内线 4 秒/次的投篮强度,按照投中次数获得相应分数;投篮强度不合格,外线投中次数低于 10 个,内线投中次数低于 13 个,强度投篮得分为 0 分。
2. 全队一定比例运动员达标,今年为球队报名人数 60% 以上的队员达到外线 24 投 15 中或内线 30 投 20 中的基本要求。

球员声音

王仕鹏(广东宏远):“我觉得应该分人考虑,球场上不可能 12 个人都一个标准,比方说中锋篮板好,每个人都有自己的责任,不可能所有人都是投手。”

吕晓明(四川金强):“我不是投手,球场上每个位置分工不同,责任不同,像这种体测我觉得应该有针对性,如果一视同仁的话,我觉得会不合理。”

林志杰(浙江广厦):“每个人投篮姿势、节奏都不一样,这样的测试强度还是太难了。”

李元春 整理

从延后一天改为提前一天

CBA 联赛 下月 8 日揭幕

本报讯(记者 李元春)中国篮协昨天在成都温江召开联赛会议,会上正式确认 CBA 新赛季的揭幕日期——为了避免广州恒大的亚冠决赛,CBA 揭幕战将提前到 11 月 8 日进行,交战双方仍然是广东宏远对阵四川金强,地点在深圳。

此前 CBA 揭幕战定为 11 月 9 日,但由于当天有亚冠决赛恒大主场对阵首尔 FC 的比赛,为了转播的方便,篮协只好选择改期。最初设想是推迟一天即 10 日揭幕,但经过再三商议,最终在昨天的联赛会议上决定将日期提前一天,定为 11 月 8 日。

为何从延后一天改为提前一天? 据记者了解,近年 CBA 揭幕战一般都比其他比赛提前一天进行,如果延后一天的话,将与首轮其他场次同时进行,这将会大大降低揭幕战的关注度。

值得一提的是,揭幕战将在广东队分赛场深圳进行,广东队总经理刘宏疆表示,这主要是为了回馈易建联家乡球迷:“阿联是深圳人,这是给他家乡球迷的一个回报,另外我们也想看看宏远在深圳球迷心中的号召力究竟如何。”

此外,本次联赛会议还确定了本赛季 CBA 口号:蓄力中国梦。按照篮协的说法,“蓄力”代表了积蓄力量、厚积薄发,这是 CBA 联赛近年一直延续的主题,“中国梦”则是每一个篮球人心中的梦。WCBA 联赛揭幕战将于 11 月 19 日在山西兴瑞女篮主场举行。

阿联“师从”小麦 高尔夫大师赛邀两大球星造势

菲尔普斯、姚明、罗纳尔多、鲁尼,越来越多的体育明星爱上高尔夫已经是不争的事实。如今,篮球运动员易建联也加入了这个队伍。2013 高尔夫宝马大师赛本周将在上海美兰湖球场开杆。昨天下午,参加本届赛事的麦克罗伊与易建联同时现身赞助商耐克的活动现场,在球场打了一场特殊的高尔夫比赛,为赛事预热。

生长在素有中国“高尔夫之乡”的广东,易建联与高尔夫早就结下不解之缘。在美国打 NBA 时,易建联便开始练习高尔夫,球龄也有两年多了。易建联坦言,“打高尔夫能够让我心态比较平静。”

高尔夫的球杆长度通常会根据身高调整,和姚明一样,易建联也拥有自己的特制球杆——比别人的都要长出不少。在趣味比赛“挑战洗衣机”环节,他的挖起杆就“震慑”了爱尔兰高球巨星麦克罗伊。拿着阿联那支明显比自己手中长出大截的球杆,小麦感叹不已:“哇哦,你的挖起杆快跟我的 5 号铁一样长了!”

果岭推杆时,在麦克罗伊的指导下,易建联的球走线很准,但遗憾地与洞杯擦肩而过。阿联把这个比喻成投篮,“果岭上的推杆感觉和篮球场上罚球很像。推杆更让我紧张,罚球反倒没那么紧张。”

不过,为了“拜师”小麦,阿联错过了另一项重要任务——新赛季 CBA 体测,据悉他将在 22 日参加补测。

本报记者 厉苒苒



易建联(左)拜师麦克罗伊

图 CFP