

# 篮协体测昨日开始 强度投篮撂倒一片

本报记者 刘伟

10月21日,新赛季CBA体测在四川金强男篮训练基地拉开了帷幕,在首日进行的强度投篮中,“严苛”的得分规则,让众多球员叫苦不迭。即使王哲林、丁锦辉这样的国手,也甚至投出了0分,场面甚是尴尬。

相比去年,今年的体测内容精简了不少,由去年的10项精简到4项,并且取消了免测名额。按照计划,体测将分三天完成,第一天进行强度投篮;第二天是专项速度耐力,即折返跑;第三天则是上下肢力量测试,其中折返跑是必须达标的项目。

体测本是为练习体能而设置,

然而好的初衷并不意味着有好的结果。体测头一天,两分钟强度投篮就引发了争议,争议源头得从强度投篮的规则讲起。按照规则,两分钟强度投篮分为自投自抢三分或两分,其中外线队员需要投射三分,保证在5秒内完成一次自投自抢;内线投射两分,需要在4秒钟内完成一次,球队报名人数需要有

60%以上球员达标。

换算过来,强度投篮即2分钟内三分需出手24次,两分需出手30次,少于这两个出手数,投篮强度均算作不及格,不管命中率多高都以0分算。除了出手次数的要求外,命中率同样在考核范围内,外线需达到24中15,内线达到30中20才算及格。即便保证了出手次数,外

线三分命中少于10个,内线两分命中少于13个,同样算0分,至于满分150分,其要求是外线24中20,内线30中26,难度可想而知。

首日体测过后,拿到满分的球员只有山西队段江鹏,福建全队在强度投篮上则全军覆没,国手王仕鹏、丁锦辉两次尝试均未通过,被迫参加补测。

### 有人力挺,有人吐槽

## 曲高和寡,要还是不要?

按照篮协的想法,体测是用来督促运动员加强体能储备的一种方式,“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功夫狠抓的基础项目,是运动员的基本能力。”篮管中心训科部部长宫鲁鸣表示,说是“基本能力”测试,过关者却凤毛麟角,是球员基本功实在太差,还是篮协标准定得太高?强度投篮,让人莫衷一是。

本报记者 刘伟

### 支持者: 命中率不足五成, 还比什么赛?

同篮协持相同观点的,还有担任央视此次体测直播的嘉宾王非和范斌两位教练。王非认为,篮协的强度投篮测试标准并不高,以前老国手们手到擒来,现在不少球员命中率却不足五成,让人很惊讶。

“像老一辈的国手匡鲁鸣等,当年他们做运动员的时候投篮命中率能达到80%以上,有一次我去看他们训练,他们投100次不少人都能进90次以上。即便面前有人举着扫帚干扰,也得八成命中率。”王非说,“如果命中率还不到50%,还能谈什么稳定性?还能谈什么把握?这还不是在比赛中对抗的环境下投篮,而是在训练中没有干扰的情况下,自投自取的投篮。”

国奥队主帅范斌表达了相同的观点,他认为,以前在国家队训练,蒋兴权指导要求队员每天早上都要做这种类似的训练,要求1分钟投中9个或10个,投得好的能投中12个或者13个。以这个标准衡量,篮协目前的标准并不高。



北京球员翟晓川在体测中。 新华社发

### 反对者: 等我做个好梦, 在梦里过吧。

作为强度投篮的几位困难户,吕晓明、王仕鹏和王哲林事后表达了自己的不满,吕晓明更是笑言,“我要回去做个好梦,因为只有梦里才能通过。”

21日下午的测试,国手王仕鹏两次测试均亮起了红灯,全部因为出手数不足所致。“出手次数不够因为受体能影响,投篮的影响因素更多,可能今天投得准也可能是明天,还有投出去之后也可能离篮板很远,应该说偶然性非常大。”王仕鹏直言,对强度投篮标准的评判“很难”。

身为控卫,投篮底子薄的吕晓明也未能幸免,“我不是投手,球场上每个位置分工都不同,责任都不同,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。”作为男篮内线顶梁柱,王哲林同样因为出手次数不够,上午两次测试均得到尴尬的0分,“之前一直都没有练过这样的投篮,感觉挺难的。”

一方面是教练的力挺,另一方面则是队员的吐槽,强度投篮留还是不留,这是个问题。

## 山东男篮 仅两人达标

本报讯(记者 刘伟)

强度投篮难倒一片,山东男篮也未能幸免。21日下午的测试,山东男篮第一个出场亮相,然而经过下午的测试和晚上的补测,全队8名队员,仅有吴轲和李林两人达标,若想到篮协六成的通过率,其余队员只能寄希望于23日的最后一次补测。

“难度的确有点大,强度投篮不仅考验体能,还考验手上的功夫,如果不是投手,不可能有那么高的命中率。”一位队员表示,“从整体来看,每支球队能有三四成通过率就很不错了。”然而即便是投手,在各种因素的影响下也会出现波动,况且体测还要通过央视面向全国直播。上赛季三分神准,屡屡拯救球队于危难的“小李飞刀”李敬宇,强度投篮也未能达标。全队不足三成的通过率,距离篮协六成的标准,还有一段差距。

除了强度投篮,22日开始的专项速度耐力,即折返跑,对全队也是一个不小的考验。“今年的折返跑比去年提高了要求,快了一秒钟,作为一项必测项目,的确有些难度。”老将曹振华表示,因为肺部炎症,曹振华错过了全运会,目前刚刚痊愈,对于22日的折返跑,老将有些皱眉。

齐鲁晚报 分类广告 0531-85196183 85196489 85196199 地址:济南市经十路16122号山东报业大厦2楼分类广告部

江苏东盛投资咨询 专业办理各类企业流动资金,启动资金, 财团直投, 速度快, 手续简。服务宗旨:与大中型企业同步发展, 和中小企业共同进步。高薪诚聘全国业务代理 电话: 13605197590 025-66665851

融百投资咨询 大额资金, 专业办理各类中小企业流动资金贷款, (房地产, 矿业, 公司直投) 多种操作模式。诚招全国业务代理, 提供项目加盟。 电话: 025-83305030 83301707

贷款首选一赢义投资 1、自有大额资金为各类工程、矿山、房地产、电站、农业贷款 2、中小企业贷款, 个人创业贷款, 增资验资, 区域不限。 400-023-1300

古井老酒坊酒招商 免费铺货+广告+促销+赠车 电话: 0558-5306716 13675685399

急招区域代理商 根据市场需求, 急招兼职人员(1-2)名, 月工资8000元以上, 详情可发短信。 010-56708847, 13261728339

金丝楠木骨灰盒 13589143701 济南齐鲁七贤文化城

独家项目招商 高科技产品, 会发电的暖气片, 投资少成本低外形美观散热快, 同时能发电, 可供家庭取暖照明一器两用。科学低碳节能环保。独家专利ZL201320280187.6, 是小区工程、现代家庭必备产品。市场前景极大, 诚招代理加盟。 电话: 0539-8288882 13583904448

大额资金寻优质项目咨询 寻房地产、矿业、交通能源、农业机械化工、企业改扩建等各种符合国家产业政策的项目直接投资合作简单快捷。高薪诚聘带薪驻地经理 010-81135701, 18911230955王经理 邮箱: bjssxy88@163.com

外贸订单 外发加工 现有大量电子通讯器材配件、手工艺品外发加工。货源稳定、简单易懂, 上门技术指导, 签订法律合同。诚实守信的单位或个人承接加工, 欢迎来公司考察洽谈! 财富热线: 0531-88802889, 15063331590 地址: 济南市高新区舜泰广场2号楼2102A

美韵妈妈国际母婴健康管理中心招商 产后修复、婴儿游泳, 进驻大型知名母婴商场开店, 零加盟费, 仪器、技术、市场经理、店长、广告、拓客方案全部免费配送, 保姆式扶持, 永久带店。是您的创业首选。加盟电话: 15264198282 qq: 875393556 网址: WWW.meiyunmama.com

美国原装进口, 商用空气净化器 山东总代理诚招 地市级代理商 电话: 18853169855 全国咨询电话: 4001014966

高薪诚聘 江苏博茂投资有限公司高薪诚聘各市县分公司经理数名。要求: 良好的社会人脉关系。待遇: 年薪20万加高额业绩提成, 五险一金, 带薪年假。 电话: 400-086-9196 025-57900500

反序自行车招商 首款向前、向后蹬都能向前走的自行车专利产品。向全国招各地区独家代理商, 投资五、六万, 销售过千辆, 可赚几十万, 错过商机, 后悔一辈子。 热线: 0531-66585761, 15069184788

可趣可奇品牌童装 2014春夏新品发布会于2013年10月23-26日在济南动物园旁太阳城二楼隆重召开。董星林妙可代言, 央视上榜品牌 诚招省内优秀合作加盟商。 13791106202 0531-61388697

山东省海洋化工科学研究所 拟招聘工程师数名(事业编制), 要求化工、自动化、环境工程及相关专业, 详情请登录 省人力资源社会保障厅网站( http://www.sdhrrss.gov.cn ) 和山东轻工网站( http://www.sdlia.com )。 电话: 0536-5331711

首都经济贸易大学 2014年国际商务硕士研究生 自主选拔、推荐免试、确保录取 地址: 北京市朝阳区金台里2号 首都经济贸易大学东校区 网址: www.bj-imba.net 电话: 010-85996585 85992027 ★(学校代码10038)拟在各地设立招生报名点, 欢迎咨询!

快速持久赚钱的好项目 新兴产业、火爆市场, 招募独家合作伙伴 ●人人需要家家必备的发明专利功能产品 ●不用推销就能走进千家万户的免费模式 ●拥有十年运作经验稳操胜券的成功企业 ●一个四季畅销快速持久赚钱的绝佳商机 本项目是国家倡导、政策扶持、大势所趋、民生必需的创业首选项目, 极其适合传统行业突破瓶颈、走出困境、快速转型、持续发展的不二之选, 也是二线公务员、转行军人和退休教师实现人生最大价值的智慧选择。这是一个值得终生从事属于自己的长久事业! 这个机会, 每个区域只给一个人! 免费咨询财富热线 400-7766-178 上海知名品牌项目 烟台有样板市场 欢迎考察 来沪洽谈 报销差旅费

五粮液福喜迎门酒 特惠招商 您要发财吗?您要出人头地吗?那就请加盟五粮液股份公司生产的福喜迎门酒!该酒品质优异, 是中国酒协特别推荐产品, 尤适合婚宴寿宴喜庆宴。价位低, 利润空间高, 有央视及赠车、广告费、业务员工资等丰厚市场支持, 正特惠诚征全国县市级以上总经销商! 网址: www.wlyfxy.com 加盟QQ: 159815698 028-68988888 18811182888

酱门新秀招商 ◆茅台镇酱香型白酒品牌中发展潜力巨大的酱香型品牌…… ◆我们经营的不仅仅是产品, 更多的是品牌和营销技能…… ◆您的加盟, 意味着您将和我们一起走向新的辉煌…… 招商电话: 18984978789 0531-61368119 15550003088 联系人: 方先生

冷库招租(商) 邹平县供销大厦冷库坐落于山东省滨州市邹平县邹魏路中段, 距青银高速20公里。冷库面积3500m², 库高6m, 冷库总储量-20℃3000吨——5000吨; 0℃-5℃2000吨。诚招合作单位。 联系人: 张先生 电话: 13963097335 贾先生 电话: 13561550212