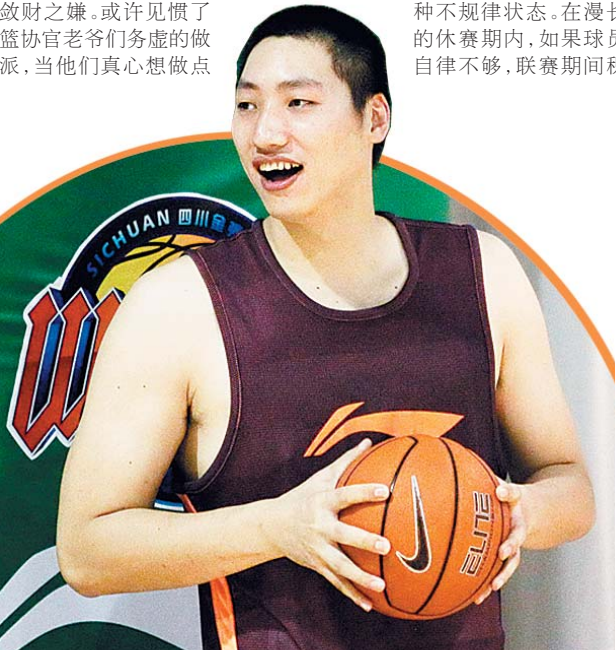


练个体能,哪来那么多口水

本报记者 刘伟

CBA体测基本结束了,围绕体测的争议却远未停止。一个体测把围观阵营分成两派,有人举双手赞成,这部分人认为,体测是给中国球员补基本功,没基本功,中国篮球就要堕落下去;也有人嘲讽体测虚而不实,劳民伤财,甚至种种补测,有幕后敛财之嫌。或许见惯了篮协官老爷们务虚的做派,当他们真心想做点



“困难户”唐正东都能轻松通过,可见体测也有可取之处。 Osports供图

篮协体测结束 折返跑困住了“小李飞刀”

本报记者 刘伟

10月23日,篮协体测进入最后一天,在负重深蹲和负重卧推的测试中,山东男篮八名队员全部通过。不过李敬宇的“上岗证”还需要再等等,因为在上午的折返跑补测中,在终点处有一次未能踩线,李敬宇补测成绩被取消,这样他不得不在24日上午继续补测。体测结束后,山东男篮24日上午将直奔赴惠州,参加25日开打的季前赛。

负重深蹲和负重卧推的测试,篮协并没有对外开放,在这项总分为300分的测试中,参加测试的八名山东男篮队员全部过关。按照篮协体测规定,体测运动员四项测试综合得分不低于400分(其中折返跑为必过项),方能拿到CBA上岗证,这样除了折返跑出了点意外的李敬宇,其他队员已顺利取得新赛季参赛资格。

“底线离墙很近,即将冲到

实事的时候,我们也习惯性斥之而后快。其实,凡事都有利弊两面,同样“长体能”的体测,不可能让每个人都舒服。想想低谷中的中国篮球,抛却一丝急功近利,对篮协“高标准”、“严要求”的基本体测,何妨更宽容一些。

一个CBA赛季,从开始到结束,前后五个多月的时间,剩余大半年,球员的体能储备处在一种不规律状态。在漫长的休赛期内,如果球员自律不够,联赛期间积

攒的状态,很容易就被挥霍一空。身为老相熟,在CBA闯荡了三个多赛季的马布里直言不讳,“NBA球员的自觉性普遍比较高,但在CBA,很多球员需要督促才会训练。”跟队前往成都的老马看过了体测,直言体测是有难度,但只要平时训练到位,通过不是问题。

这个夏天,36岁的马布里在美国从未停止过训练,且相当刻苦。闲暇之余,他把自己训练的视频传到了网上,在视频里,马

布里尝试了54.4公斤的壶铃,举起了近百斤的圆石,有人调侃道,“什么时候搬家一定叫你,你来了,大骡子大马都能歇息咯!”同样是美国特训归来的阿联,对折返跑的评价是“没难度”。反过来想,如果我们的本土队员体测感觉非常吃力,自己有没有在平时的训练中像老马一样投入,就值得思索了。

事实上,篮协组织体测的初衷,就是在外部强迫球员休赛期自律。从今年的结果看,这种做

法还是收到了不错的效果,以唐正东和莫科为代表的“困难户”,今年均一次性过关,大唐更是比篮协制定的标准快了近7秒,问起秘诀,新疆队的回答很简单,一日三练,肯定能过。

篮协体测良好的初衷是毋庸置疑的,球员短期内不适应,阵痛也属自然。要避免体测招致口水,需要篮协将项目设置安排得更科学合理,而非诸如强度投篮“一刀切”的模式,这或许是当权者最该总结的地方。



总决赛 开好头

本报讯 北京时间23日深夜,在伊斯坦布尔举行的WTA年终总决赛继续进行。中国金花李娜小组赛首秀迎战自己保持着全胜交战纪录的意大利选手埃拉尼。尽管最后时刻小遇波折浪费赛点,但实力更胜一筹的李娜还是顶住压力直落两盘,以6:3,7:6的比分锁定胜局,为今年的总决赛征程开了个好头。

连续第三年入围总决赛的李娜首战遭遇世界排名第七的埃拉尼。首盘率先发球李娜花费了一些时间寻找手感,并在第一个发球局接连打出ACE球和双误,但有惊无险地保发。不过之后李娜就找到了手感,在第六局破发成功,一举锁定领先优势,并赢下首盘。

没受到首盘失利的影响,埃拉尼在次盘打得非常顽强,两人相互破发后,比分一路平手,将次盘拖入抢七。抢七中李娜在1:3落后的情况下连赢五球,拿到三个赛点。尽管埃拉尼挽救两个赛点,但李娜还是以7:5险胜,取得对埃拉尼的六连胜。

◀李娜在比赛中。新华社发

<div><div>银屑病医院</div><div>主治：银屑病</div><div>0531-88012345</div><div>历城区工业北路223号</div><div>www.jnyxbyy.com</div></div>	<div><div>神康医院</div><div>主治：失眠抑郁、精神疾病、心理疾病</div><div>0531-88120120</div><div>济南市历下区工业南路41号</div><div>www.jnskyy.com</div></div>	<div><div>周围血管病医院</div><div>主治：静脉曲张、静脉炎、脉管炎</div><div>0531-81301111</div><div>济南市中区济微路125-7</div><div>www.jnjmqzyy.com</div></div>	<div><div>中医不孕不育医院</div><div>主治：生殖健康与不孕症专业</div><div>0531-66779999</div><div>济南市经六路延长线孔村小区对面</div><div>www.66779999.com</div></div>	<div><div>乳腺病医院</div><div>主治：乳房肿块、乳腺增生、乳腺癌、男性乳房发育症</div><div>0531-66677777</div><div>济南市少年路7号</div><div>www.66677777.com</div></div>	<div><div>哮喘病医院</div><div>主治：哮喘、支气管炎、慢阻肺、肺气肿等</div><div>0531-66621111</div><div>济南市英雄山路412号</div><div>www.jnxcbyy.com</div></div>
--	---	--	---	--	---