

体育 | 重点

CBA体测内容

■项目一:强度投篮

参与测试的球员每4秒钟(外线球员每5秒钟)完成一次自投自抢,计算两分钟内的出手次数和投中次数,命中率在83%以上计为满分150分,命中率在62.5%以上计为合格的90分,以此类推。

■项目二:折返跑

在篮球场两端的边线之间折返跑17次,跑4组,每组之间间歇两分钟,取4组平均成绩获得相应分数。

■项目三:负重深蹲

参与测试的球员在100秒内完成80公斤杠铃的深蹲,至少要完成12次才能达标。

■项目四:负重卧推

参与测试的球员在100秒内完成80公斤杠铃的卧推,至少要完成12次才能达标。

■球员声音

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。
——王仕鹏(广东宏远)

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。
——吕晓明(四川金强)

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。
——林志杰(浙江广厦)



新赛季CBA体测项目变少难度大 王仕鹏、王哲林、刘炜……难倒多位名将 科比来也未必能通过



刘炜补测过关



折返跑阿联赶场达标

CBA联赛开赛在即,这几天,令球员们闻风丧胆的体能测试又来了。从本周一开始,新赛季CBA体测在四川金强篮球训练基地进行,体测内容从去年的10项精简到4项,分别为强度投篮、负重深蹲、负重卧推和折返跑,其中折返跑为必须达标项目,并取消了免试名额。本次体测分三天完成,第一天为2分钟强度投篮,第二天为折返跑,第三天为上下肢力量测试,而在昨天的强度投篮测试中,包括王仕鹏在内的众多国手纷纷落马。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。”

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官鲁鸣表示,“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? 李元春

■相关新闻 易建联体测轻松达标 这个对我来说没难度!

昨日,CBA体测继续进行,在折返跑的项目中,几位困难户如莫科、唐正东等均顺利过关,同时值得一提的是,易建联也火速归国,参加昨天的折返跑测试,并且轻轻松

松过关。测试后,阿联表示:“这一项对我来说应该没什么难度,因为身体一直保持着运动能力。”

昨日上海男篮的队长刘炜由于在折返跑中没踩到线被判取消成

绩。而除了刘炜,第一天投篮未能过关的王哲林,在折返跑中仍未过关。这样一来,这位中国男篮未来的当家中锋,在体测还未过半的情况下,就已经有两个项目需要补测了。

过了注册时间没签约 巴特尔可能要退役了

在本次CBA体能测试中,只有巴特尔是因为还没有和任何球队签约,无法以非注册球员身份参加测试。这次缺席,也意味着38岁的大巴很可能就此退役。今夏巴特尔一度和新军四川队传出

绯闻,但最终没能落实。

无论是在NBA“蹭”到一枚总冠军戒指,还是在CBA以35岁高龄摘取联赛MVP桂冠,巴特尔的篮球生涯充满了传奇。而最让球迷怀念的,还是当年他和姚明、王治郅

一起组成“移动长城”那段中国篮球最辉煌的时代。如今“长城”只剩下王治郅孤身坚持,如果在新赛季开始前巴特尔确认退役,“那些年我们一起追过的三大中锋”又将成为引发一代人感慨的热门话题。 陈言