男籃魔鬼訓練 體能教練解畫

傷病滿營 引發質疑

■中國男籃體能教練王衛星。 網上圖片

■中國男籃隊員進行折返跑。 新華社

中新社昆明22日電 九月下旬於長沙舉行的2015亞洲男籃錦標賽本是今年中國體壇最受關注賽事之一，而「魔鬼訓練引發傷病滿營」的質疑更將正在昆明海埂高原訓練的中國男籃推上風口浪尖。21日，中國男籃體能教練、國家體育總局體能訓練與恢復重點實驗室主任王衛星向中新社記者詳解了所謂「魔鬼訓練」。

至本月中旬，新一期中國男籃集訓隊已有6名隊員傷退。從去年有「鐵腕教頭」之稱的宮魯鳴登上帥位後，中國男籃重體能、高強度的訓練模式就飽受爭議，此番引發更多質疑。對此，王衛星笑稱，這屆中國男籃重體能、訓練強度不小是事實，但要說「練傷球員」實屬冤枉。目前離隊的6名球員均是老傷，其他隊員沒有一例新傷病。

健康為本 科技保障

王衛星介紹，中國男籃的體能訓練將健康保障(康復和預防)這一環節放到非常重要的地位。訓練計劃細化到每個球員每種專項訓練的不同階段。比如力量訓練，根據隊員的不同位置和不同的承受能力，20多人就有6個分組，兩個課時後通過測試又進行新的分組，以保證每個隊員既能「吃得飽」，也能「吃得消」。高強度、大運動量訓練不科學？王衛星稱，中國男籃的高強度訓練，恰恰是以科技手段做保障，訓練前後的生理、生化指標測試、肌肉狀態分析等等，都是制定訓練計劃的依據。

在籃球訓練館，記者看見各種奇怪的「道具」：水袋、水球、橡皮筋、彈力管、彈力圈等等。其中水袋分別重20到25公斤，裡面一半是水一半是空氣，水會在裡面來回晃動，力量小的人扛着都難以正常走動，訓練則要求隊員肩扛水袋，以比賽時的步伐深蹲折返和變向前行，以訓練防守中重心不穩時的平衡能力。比籃球重10倍的「水球」則是訓練投籃和搶籃板球的道具。王衛星笑稱，這些道具有原創、有改良，都是輔助訓練的器械。以後比賽擺脫這些束縛，「隊員就能飛起來了」。

王衛星給出了中國男籃體能訓練「有始有終」的「八字方針」：着眼賽事、瞻前顧後。所謂「瞻前顧後」，是在保證隊員基礎體能的前提下，根據前一階段訓練或在前一場賽事中暴露的問題有針對性地解決，並根據下一場賽事或下一個對手進行有針對性的訓練。

■中國男籃進行體能訓練。 中新社

美國職業聯隊 下月約戰

■中國男籃球員易建聯(左)。 新華社

新華社長春22日電 記者22日從長春市體育局獲悉，新一屆中國男籃將於下月13日在長春市體育館約戰美國職業聯隊，這是中國男籃為備戰今年亞洲男籃錦標賽進行的系列熱身賽中的首站。

2015年亞洲男籃錦標賽將於9月在湖南長沙舉行，該項賽事的冠軍球隊將直接獲得參加里約奧運會的入場券。為積極備戰亞錦賽，中國男籃於年初制訂了熱身賽計劃，決定從5月開始展開一系列熱身賽。據悉，包括易建聯、劉煒、周鵬、郭艾倫等在內的新一屆國家隊集訓球員將參加這次比賽。

打三場熱身賽 首站落戶長春

此次來華的美國職業聯隊由NBA發展聯盟、美國大學生聯盟以及歐洲聯賽的高水平球員組成，隊中擁有眾多富有潛力的年輕球員，主教練比奇曾擔任猶他爵士隊球員評估師。據了解，中國男籃將與這支美國職業聯隊進行三場熱身賽，除首站落戶長春外，其餘兩站將移師黑龍江省舉行。

林丹首騷引爆全場 20分鐘速勝「粉絲」

■林丹在比賽中。 新華社

新華社武漢22日電 隨着「林丹、林丹！」的尖叫聲此起彼伏地回盪在武漢體育中心，中國的「超級丹」22日在羽毛球亞錦賽首戰中僅耗時20分鐘，就直落兩局戰勝17歲的中國澳門選手易宇洋，晉級男單16強。

兩屆奧運會冠軍林丹首戰的對手是還在澳門大學附中讀高二的易宇洋。由於是業餘選手，此前參與國際性賽事經歷不多，易宇洋最好成績也僅是去年澳門學界羽毛球比賽的冠軍。面對已過而立之年的林丹，無論競技水平還是比賽經驗，易宇洋都存在明顯的差距，導致比賽「一邊倒」。比賽進行到第12分鐘，易宇洋靠林丹的擊球出界才拿到第一分，而此時第一局比分已是15：1。儘管比賽毫無懸念，但現場球迷還是為林丹的出場而加油歡呼。林丹接下來並未遇到太多挑戰，以2：0速戰速決。

雖然贏得很輕鬆，但林丹比賽中也出現了魚躍救球等動作；他賽後表示，儘管對手不強，他還是盡可能把自己調動起來，「我會專注打好每一個球，即便給了對手一些分，但可以看出我是百分之百地努力在對待這場比賽。」易宇洋賽後表示，他從小看林丹打球長大，這場球自己就是以球迷的心態來打的，所以有些緊張，「在亞錦賽首輪就對陣偶像，這讓我十分期待和興奮。」

指賽程安排需要合理

儘管亞洲羽聯要求亞洲單項排名前十的選手必須參加本屆亞錦賽，但還是有不少選手在首個比賽日紛紛選擇棄賽。對此，林丹認為，今年四月份可能有連續四站甚至五站比賽，一些打到最後的選手就選擇調整，「我覺得一個月安排一到兩站比賽相對比較合理。如果是四到五站，就可能出現這樣的尷尬，就是很多運動員選擇接受罰款也不來參賽。」

中華台北足球隊涉打假波

據台灣媒體昨日報道，中華台北足協理事長林振義被爆出，在世界盃資格賽第一輪中華台北主場對文萊的比賽中，涉嫌操控中華台北隊球員調度，並且向地下賭波集團下注中華台北隊輸波，終獲利4千萬台幣。中華台北隊總教練陳貴人回應涉打假波傳聞時表示，林振義的個人行為他不清楚，但他絕無接受到人員調度的指示，更沒有「放水」。

■中華台北足協理事長林振義(左)。 網上圖片

總教練指沒有「放水」

陳貴人表示，林振義是否向地下賭波集團下注，這是林振義的個人問題，他沒有辦法保證，但他能夠保證，當時林振義沒有給與關於人員調度的任何指示。陳貴人說，以朱恩樂的例子來說，當時前鋒人選除了朱恩樂，還有李茂、吳俊青，教練團是以贏球為前提，所以排出最佳陣容上場，而根據移地訓練和賽前練習的觀察，李茂的狀況確實遠優於有腳踝傷勢的朱恩樂，因此才讓朱恩樂坐了整場板凳。談到這次的風波，陳貴人語帶哽咽地表示，聽到這樣的事，對大家的士氣都有一定的影響。

■香港文匯報記者 梁啓剛

簡拿華路：恒大多地方需提高

■恒大(左)已提前出線。 新華社

新華社首爾21日電 在21日晚進行的亞冠聯賽H組第五輪中，中超廣州恒大客場0：0戰平韓職FC首爾，提前一輪小組出線。恒大主帥簡拿華路賽後表示，球隊晉級很滿意，但還有提高空間。「球隊能按照既定計劃以小組第一晉級，給我們帶來很大的滿足感。但我們不應該停止步伐，因為我們有很多地方需要提高，」簡拿華路在賽後新聞發佈會上說。

21日晚主場作戰的澳職西悉尼流浪者以1：2負於日本鹿島鹿角，目前H組積分情況對於這支衛冕冠軍相當不利，恒大積10分已經提前鎖定小組第一，FC首爾和鹿島鹿角同積6分，西悉尼流浪者欲小組出線，不僅最後一戰要客場戰勝恒大，還要寄希望於首爾和鹿島打和。西悉尼流浪者教練普波域認為小組出線「仍有可能」，「我們最後一戰抱着必勝的信念去廣州。難度很大？當然。今天我們有三名主力吃到黃牌，與恒大的比賽無法上場，但是我們會傾盡全力，力爭小組出線的機會。」

李雪芮：給中國女單一點時間

■李雪芮在比賽中回球。 新華社

中新社武漢22日電 正在武漢進行的2015亞洲羽毛球錦標賽22日進入第二個比賽日的角逐，中國女單名將、現世界排名第三的李雪芮以2：1戰勝越南對手武氏莊。賽後，李雪芮在接受媒體採訪時稱：「希望大家給中國女單多一點時間，我們在努力。」

在當天下午進行的女單第二輪比賽中，面對實力並不強大的越南選手武氏莊，李雪芮艱難戰滿三局，首局以21：9大比分領先後，第二局武氏莊以21：11反超，決勝局李雪芮以21：13鎖定勝利。

作為中國羽毛球隊的優勢項目，女子單打在近一年的各大賽事中表現並不理想。對此，李雪芮認為，對手越來越成熟，對中國女單的衝擊也越來越大，目前的狀況只是起伏期，並表示：「希望大家給中國女單一點時間，我們在努力。我們必須承認國外的女單確實在進步，但我們的訓練也不會比別人差。」李雪芮認為，中國女單的實力不像過去那麼強勢，這是需要認清的事實，但關鍵還在於做好自己。

■亞冠盃分組賽昨日繼續舉行，身在E組的中超山東魯能靠楊旭（右）建功，主場以3：1擊敗越南平陽，目前以5戰得7分排小組第3，以1分落後給次席的韓職球隊全北汽車，仍有望爭取出線；至於另一支中超球隊廣州富力，則於主場以0：5大敗於日職球隊大阪飛腳，5戰得4分在F組包尾，出線無望。 新華社

魯能勝 富力敗