

CBA 体测今年有点不一样

辽篮“摸高”谁最高
今日揭晓

今年体测与往年比有三个变化 II

对于即将进行的体测,辽篮相关负责人介绍说:“其实今年的体测受到了外界——尤其是球迷群体非常高的关注,这主要是缘于今年的体测从规则和形式上,都发生了很多变化,变相增加了体测的话题性与神秘感。”

据了解,今年的 CBA 体测和往年相比,主要有三个方面的变化。首先是在体测的内容上进行了很大的调整,其次是体测的参与者范围也变得比往年更大,最后一点则是体测的时间和地点安排更加灵活。

首先在体测的内容方面,今年最大的变化就是取消了卧推和深蹲这两项纯粹考验球员力量的测试内容。这项调整和去年体测中,张兆旭的意外受伤其实有很大关系。当时张兆旭在进行深蹲时导致腰伤复发,而且倒地后被杠铃砸中引发了二次受伤。这不仅让球员个人饱受伤病摧残,也给上海队的整体实力带来非常大的影响。

事实上,从 CBA 实行体测开始,关于体测的内容是否科学合理就一直存在争议,在这次张兆旭受伤事件后,CBA 联盟也第一时间表态,将会进一步研究体测方式和内容的科学性。最终,在本赛季将卧推和深蹲这两项力量测试直接取消,仅保留

了速度耐力测试和强度投篮测试。

其次,今年体测参与者的范围上,也进行了扩大,几乎相当于全员参与。其实,CBA 最初进行体测的时候,就是要求本土球员全员参与,但是随着体测实施过程中球员受伤的情况不断出现,联盟就缩小了体测范围,将原本的全员参与,变成了“抽测”,比如上赛季就是每支球队只抽选两名球员参加体测。

但是在今年,CBA 体测重新要求本土球员全员参与,除了个别符合条件的球员可以获得免测资格外,其他所有人都必须通过体测,才能在新赛季获得出场比赛的资格。因此今年的体测,也重新成为每名球员去获取联赛“上岗证”的一个必经过程。

最后一点,就是体测的时间和地点都变得更加灵活。在过去的体测中,无论是全员参与还是进行抽测,基本上都是让所有参加者在集中的时间和地点内进行测试。但是今年受到种种客观因素的影响,CBA 联盟也给予了各队更高的灵活性,每支球队可以在规定的时间范围内自行决定进行体测的时间,而且地点也只需在球队所在地当地即可。

打磨球队技战术同时 不忘兼顾体测 II

辽篮的体测即将在今日进行,相对来说已经算是进行得比较晚的了,因为目前大部分球队已经陆续完成了体测。只不过在新规则下,早进行和晚进行并没有什么区别,只要球队自身做好了相应的准备即可。

从这个角度来说,辽篮的体测安排虽然显得有点晚,但是他们的准备时间也更充分了,最主要的就是要确保球员们都能一次性通过,顺利拿到新赛季的“上岗证”。毕竟,在前面已经结束体测的球队中,就出现过个别球员没能通过的情况,这不但让球员个人要花费更多的精力来准备补测,也一定程度上打乱了球队的整体训练计划。

要知道,今年的 CBA 联赛极为特殊,在经历了长时间中断和艰难的复赛之后,一直到 8 月中旬才结束了上个赛季的全部赛程。而新赛季的揭幕战已经确定在 10 月 17 日,这相当于整个休赛期只有短短的两个半月。如此紧迫的休赛期,对各支球队来说都是从未经历过的,因此在有限的时间里争分夺秒做好往年六个月时间里的备战工作,是一项非常大的挑战。

辽篮作为上赛季总决赛球队,是进入休赛期最晚的两支球队之一。而且在休赛期里,球队还经历了教练组的全新重组,并且对球队阵容也进行了一定的调整,在内线位置上提拔了多名年轻球员入队,还通过交流的方式租借到了山东队的年轻中锋朱荣振。而在后卫位置上,高诗岩被交流到山东队之后,也面临着后卫线人员轮换上的重新安排。这些工作,都需要教练组在日常训练中花费大量时间去调整与磨合。

但是在进行球队阵容上的调整,以及技战术方面演练、磨合的同时,辽篮还不能放松对体测的准备。因为原本球队进入休赛期就晚,在放假后球员们归队时间也普遍较晚,这就需要投入一定的时间来重新建立起他们的体能储备。

刚刚升任球队主教练的杨鸣在介绍球队近期备战情况时,也明确表示尽管遇到了不少困难,但球员们的训练都比较投入,训练质量也比较好。

“教练组也在通过训练方式和适当增加强度,在打磨球队技战术的同时,也不忘兼顾即将进行的体测,相信大家会全员通过的”,杨鸣说。

虽获“免测”名额 韩德君仍主动训练 II

全员顺利通过体测可以说是目前辽篮最大的目标,但这背后需要教练组和球员们共同付出努力,而且过程也绝对不是那么轻松。

对于这一点,杨鸣也坦言在备战联赛和备战体测两者之间做好兼顾,确实是难度比较大的。“因为所有球队都想以全员健康的状态去参加体测,以保证过关,但是距离联赛这么近,平时训练里就一定会有大量的对抗,所以这是一个矛盾体。”

不过,辽篮的教练组在经过研究后,还是制定了自己的备战策略。杨鸣介绍说:“我们这一段时间的做法就是,把我们本身要练的东西,还是以针对新赛季比赛的训练为主,至于体测的东西,则通过大的训练量和对抗强度,来提升球员们的体能储备。”

当然,因为体测中最为关键的两个项目强度投篮测试和速度耐力测试,都是有着非常明确的测试流程的,所以在保证球队技战术训练的同时,辽篮也针对这两项体测内容进行了专门的模拟训练。

尤其是对于速度耐力测试来说,历来都是最“折磨”球员的测试,更是被球员戏称为“魔鬼 17 折”,这对球员的体能储备有着非常高的要求,也

是最容易出现“掉队”情况的一项。在辽篮以往参加体测的历史上,这个项目的通过率还是非常高的,但是也出现过李晓旭在测试中受伤的情况,所以总的来说这一项绝对是体测备战中最为关键的环节。

值得一提的是,辽篮已经确定将队内唯一的“免测”名额,给予队长韩德君,他不仅是球队年龄最大的球员,同时作为场上的大中锋,在速度耐力这项测试中也往往是消耗极大的。

不过身为队长的韩德君,在不需要参加体测的情况下,依然和其他队员们一起进行了日常的速度耐力测试模拟训练,通过这样的方式来锻炼自己的体能。

此外,将在新赛季继续代表辽篮出战的小外援梅奥,也主动加入到了这种折返跑的模拟训练当中。其实作为外援,梅奥根本不需要参加体测,但是他也把这种训练当做一种恢复自己体能的很好方式,非常积极地参与到其中。

这样两名不需要体测的“老队员”以身作则,极为认真地不停奔跑于球场的两个端线之间,不仅体现了他们对待日常训练的敬业态度,同时对于球队里的其他队员是一种非常深刻的示范效应,很大程度上带动了全队训练质量的提升。

对于 CBA 联赛来说,体测一直都是个伴随着争议的话题。毕竟,从全世界范围的篮球联赛来看,像 CBA 这样组织联盟所有球员进行统一体测的做法比较少见;但是从中国篮球的现状来看,体测又有着存在的实际意义。

但无论这么多年来体测如何饱受争议,CBA 联盟仍然坚持将这项制度执行了下来。只不过在这个过程中,从体测的形式到内容,都经历了不少的变化。尤其是在今年,受到各方面影响,CBA 体测也推出了一套新的规定和标准,并且成功引发了近年来罕见的关注度。

今日,辽宁本钢男篮将正式进行今年的 CBA 体测,本报记者就此专程采访了辽篮相关负责人,看一看辽篮在近一段时间如何针对体测进行备战,确保全员能够顺利拿到新赛季的“上岗证”。



郭艾伦。

辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

球员“摸高”测试最受球迷关注 II

其实今年的 CBA 体测能够受到如此大的关注,还有一个原因就是体测中增加了许多球员基础数据方面的测试。而且相比于强度投篮和速度耐力这两项有着明确过关标准的考核,对基础数据方面的测试其实更像是一次“体检”,而非传统意义上的体测。

因为这一部分球员的基础数据,主要以现场测量为主,用于反映出球员当前的客观身体状况以及部分生理机能。这些数据并没有一个“标准”去衡量球员是否过关,只是单纯的测量与记录,所以并不需要球员花费精力去专门进行准备。

但是这些基础数据的测量,其实受关注的程度还要在那两项专项测试之上,因为今年需要给球员们进行测量的基础数据,除了往年固有的身高、体重等等之外,还增加了臂展、手掌宽度等细节的数据测量,以及血压、血脂、血氧浓度等生理指标测试。

而在所有这些需要测量的数据中,最受球迷关注,也是话题性最强的一项,则是球员的“摸高”测试。具体来说,就是测量球员在原地起跳情况下指尖能够达

到的最高高度。这项测试,通常可以反映出一名球员的弹跳爆发力,虽然对于不同位置的球员来说,衡量标准并不相同,但是对于球迷来说,却容易从最直观的弹跳能力中,找到足够的话题性。

而且最重要的是,这项数据在以往的 CBA 球员中是很少进行测试的,所以球迷们在谈论一名球员到底能“跳多高”的时候,往往只能通过比赛中一些扣篮、盖帽等技术动作中,模糊的进行分析,但是对于那些表现比较接近的球员来说,就很难有一个清晰的比较。

因此,今年加入了更为细节的测量内容后,一方面体现出 CBA 联盟对于球员高阶数据的更加注重,同时也通过量化这些以往模糊不清的数据,给球迷们带来了十足的话题性与神秘感。

比如,在今天辽篮进行体测之前,辽宁球迷们也在期盼全队一次性顺利通过的同时,心里最好奇的一件事儿可能就是队里面到底谁的摸高成绩最好?而今天的体测过后,这个答案一旦揭晓,也必然成为球迷们津津乐道的新话题!

辽沈晚报首席记者 高鹏