

姚明篮不佳

——姚主席在线体育教学“第一课”

特别
关注

近日,中国篮协主席、CBA联盟董事长姚明作为《我运动,“篮”不住》首堂体育公开课老师,回忆了自己童年时期打球的点点滴滴,并且向线上网友分享和传授了一些篮球小技巧。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

上学时因游戏逃训,体育是营养必需品

对于姚明来说,做老师并非新鲜事,早在2015年他就曾前往四川广安的一所小学担任临时的体育老师,在那里支教了为期12天的时间。时至今日,姚明依旧记得当时的一些细节,“当体育老师很难,会打篮球并不意味着会教篮球。我在去四川支教之前特意去到了北京体育大学,请教了一些教授关于体育课的知识。体育教学是一门非常严谨的科学,任何教学都是如此。”姚明还透露了篮球教学的一些小诀窍,“因为投篮主要是靠手指发力,所以我每堂课结束都会检查他们的手掌和手指,如果手指是黑的,手掌是白的,那动作就是标准的。”

“春天的雨花,夏天的浪花,秋天的繁花,冬天的雪花,无论何时何地都希望

您能乐开花。”听到时任学校篮球队队长梁忠伟写给自己的“土味情话”,姚明不自觉地笑了起来,这个在学校老师眼中调皮捣蛋的孩子,却成为了篮球场上的“一块宝”,“因为篮球是一项需要想象力和创造力的运动,任何篮球技术在奈史密斯博士发明篮球之前都是不存在的。篮球场需要这样一些因素在其中,把身边的人全部都调动起来。”

在姚明的印象里,体育课是自己孩童时期最受欢迎的课程,“我记得我的小学体育老师喊口令是铿锵有力,我们都会不由自主地挺胸、收腹、抬头。体育老师都是多才多艺的,会讲很多故事,这一点让我印象深刻。”姚明将体育和篮球比喻成营养和美食,“体育就像营养是必需品,而足球和篮球就像一道美食,营养是

必须的,但美食是升华的,可以让人们更加沉浸其中。”因为从小就在业余体校训练,姚明学生时期的体育课较普通学生而言要更多一些,出于对各种新奇事物的喜爱,他偶尔也会编造各种理由逃训,“有的时候跟教练说一套,跟家长说另一套,到最后瞒不住了。那时候篮球对我来说就是爱好,有时候会被变形金刚和电子游戏吸引走,但后来变成事业就不一样了。”

篮球运动员选材标准? 外型、悟性和性格一个不能少

自上任中国篮协主席之后,姚明一直致力于中国篮球的青训发展,希望将金字塔腰部以下的部分做得更加扎实,而在篮球选材方面,他也有自己的一套标准,“首先要以尊重和热爱为基础,这个是起点。至于选材标准主要分为三部分,一个是看外型,包括他的身高、体重、力量和速度。另一个是看悟性,在这一方面人确实存在一定的差异,并且需要通过一定的比赛去发现,有些球员他知道在什么时候要做什么事情。最后就是看性格,是迎难而上还是先退再上,还是直接放弃。”姚明说道,“实际上,一层比一层更加难以判断,需要通过实战场景去琢磨,而且比赛的重要程度给球员带来的压力也不同,就像我第一次参加奥运会和第三次参加奥

运会的感觉就完全不一样,第一次是激动,第二次是兴奋,第三次是热泪盈眶。真正出色的运动员,应该是神形合一的状态。抛开压力去谈技术是毫无意义的。”

得益于父母都是篮球职业运动员的缘故,姚明的篮球生涯少走了很多弯路,“在我很小的时候,他们就会告诉我如何去面对一些事情,会适时地泼冷水、敲警钟,让我有一定的心理准备。”因为远超同龄人的身高,姚明经常会被教练提拔至大年龄段一起训练,这让他体验挫败的同时,迅速成长为了一名出色的运动员,“在我十七八岁之前,我都很难,因为我在身体对抗上的差距很明显,但这确实促进了我之后的成长。真正的核心其实是要坚持下去,成功当然让

人感到非常喜悦,但碰到挫折能否坚持下去决定了一个优秀运动员的素质。”



男篮问题姚明在线“答疑”

落选赛确定6月底开战 CBA重启“迫在眉睫”

近日,国际篮联官网发布消息,经过与国际奥委会的讨论,国际篮联已经确认将东京奥运会男篮落选赛调整到2021年6月29日至7月4日举行。

据了解,国际篮联就四个赛区的奥运资格赛与国际奥委会进行了磋商,在综合考虑了球员的运动量、国家队的准备工作和各国联赛的赛历,以及东京奥运会延期这一特殊情况之后,国际奥委会破例批准了上述举办日期。

根据之前进行的小组抽签,中国男篮与希腊、加拿大身处加拿大维多利亚赛区A组,同赛区的球队还包括乌拉圭、捷克和土耳其,这六支球队将通过激烈的角逐竞争一张东京奥运会的入场券,这显然对于中国男篮而言是一件不可能完成的任务,“落选赛是我们必须去好好面对的赛事,无论如何这都是一次进入奥运会的机会。实事求是地说,我们确实与世界强队存在差距,但我们希望把对未来的期待在这个赛场上体现出来。”中国篮协主席姚明说道。

随着东京奥运会男篮落选赛的敲定,对于正处于停摆阶段的CBA联赛而言,也有了更加清晰和明确的时间点去安排后续的赛程以及下个赛季的时间表。在中国男篮需要至少一个月

的时间去进行集训和备战东京奥运会落选赛的情况下,下赛季的CBA联赛至少将要在5月中旬左右结束,考虑到2020-2021赛季的常规赛场次将从46场延长到56场,联赛的时间跨度在半年以上的时间,因此下赛季CBA联赛的开赛时间最晚也要在11月初开始,这也意味着本赛季的CBA联赛至少要在8月底之前结束。

在本赛季依旧剩下16轮常规赛和四轮季后赛尚未进行的情况下,CBA联赛的重启已然迫在眉睫,只有在6月中旬之前恢复比赛才有可能确保赛季以最完整的方式结束。

据多家国内媒体透露,此前CBA公司和中国篮协向国家体育总局上报的复赛计划并没有通过上级部门的批准,原因是需要更加细化和成熟的方案,这也就意味着CBA联赛重启的时间点将进一步延后,至少要推迟到6月15日,而不少球队目前也正在按照这个复赛时间制定一系列的备战计划,逐渐进入到联赛的备战模式中。

值得一提的是,在外援方面,CBA公司和各家俱乐部目前也没有形成一致,目前最有可能实现的方案是“八一模式”,即外援多的球队在对阵外援少的球队时,上场人数将受到限制。

疫情期间在家陪女儿练跳绳

受到疫情的影响,CBA联赛目前处于一个停摆的状态,这让姚明有了更多的时间陪伴自己的家人,前不久就有球迷在颐和园偶遇了姚明和他的女儿,“在有限的环境里施展不开,就教我闺女跳绳,给她做示范,她现在能够连续跳几十个。”姚明打趣自己也是体会到了当初教练员的辛苦,“确实感觉不容易,就感觉说了半天怎么自己的孩子还是听不明白。”

在结束了45秒趣味投篮之后,姚明向网友分享了自己球员时期在投篮训练中的一些故事,“在有训练师和球童帮助的情况下,我在夏训期间一天

基本上要进行1500次的投篮,我相信有的人会比我投得更多。”姚明表示任何动作重复到最后都会成为一种信念,“就是到了这个场景,做了这个动作,你就相信有好的结果会发生。”

“多练、多感觉、多接触”是姚明在投篮训练中传授的秘诀,“最基本的就是不断去重复空位投篮,增强自己的信心和肌肉记忆,随后再去模仿实战情况。”在姚明看来,随着时代的发展,现如今包括库里在内的一些篮球巨星的投篮动作都与他求学时期的标准动作有着很大的出入,“现在球员的投篮姿势在当时都是不标准的,包括库里、刘

玉栋的投篮也是直臂的,但也有看最后的结果。我父亲跟我说,在他打球的那个年代,勾手投篮被认为是打球不认真的动作。所以在有投篮基础的前提下,是可以去做一些调整和变化的,任何东西都要用动态的眼光去看。”

据了解,除了中国篮协主席、CBA联盟董事长姚明之外,包括林书豪、孙悦、郭艾伦、翟晓川、沈梓捷、胡明轩、王少杰等七名CBA运动员以及中国女篮队员邵婷和中国三人篮球男子国家队队员李浩楠都将加入《我运动,“篮”不住》体育公开课,用专业的篮球训练课,为中小学体育课堂教育助力。