

首届中国篮球名人堂以“特别致敬”方式举荐15位篮球前辈直接进入

我军5位篮球名将在列

■本报记者 仇建辉 马晶

体坛聚焦

自1895年篮球运动传入中国,中国篮球经历了127年的发展历程。在此过程中,诸多篮球人为中国篮球的发展做出了巨大贡献,推动中国篮球运动一路前行。

从2021年起,中国篮协就积极推进中国篮球名人堂的建设工作。目前,各项筹备工作均有序展开,并取得了阶段性成果。

日前,中国篮球名人堂委员会确定,中国篮球名人堂首届入堂规模为25位名人堂成员与1个集体。首届名人堂将通过提名、推荐、终审三个阶段,举荐10位入堂成员:运动员7名,教练员3名。此外,为挖掘历史、传承精神,中国篮球名人堂委员会举荐“新中国篮球运动五十杰”为首届入堂集体,并以“特别致敬”的方式举荐张伯苓、董守义、宋君复、舒鸿、唐宝堃、牟作云、张子沛、张长禄、余邦基、杨福鹿、程世春、陈文彬、白金申、钱澄海、

杨伯镛15位中国篮球前辈直接进入名人堂。

1999年,为庆祝新中国成立五十周年而设立的“新中国篮球运动杰出贡献奖”,是中国篮球荣誉体系的光辉一页,由此评选出的“新中国篮球运动五十杰”作为一个荣誉集体已载入史册。“五十杰”作为集体入堂同时,其成员也可以个人身份继续参加本届及今后名人堂的举荐活动。

在直接进入名人堂的15位篮球前辈中,唐宝堃、张子沛、余邦基、钱澄海、杨伯镛5位前辈均为我军篮球史上的标志性人物。

唐宝堃,广东中山人,1910年出生,7岁随父母到天津生活。作为20世纪20年代“南开五虎”成员之一,唐宝堃于1951年起担任八一男篮教练员,1957年至1964年率队连续7届获得全国篮球甲级联赛冠军(1959年因全运会未举办联赛),1953年执教中国男篮国家队。

张子沛,安徽芜湖人,生于1925年。他是新中国第一批男篮国手之一,八一男篮主要创始人之一。1958

年,张子沛调至国家队担任教练。他在执教中思维敏捷、足智多谋,在球员中有“军师”的美誉,提出女子运动员可以学习男子运动员技术动作的思想。

余邦基,四川涪陵人,生于1927年。他是我军篮球运动的标志性人物之一,是八一男篮首任队长,曾以队员或教练员的身份实现全国篮球甲级联赛7连冠。球员时期,余邦基曾代表八一男篮和国家队出访过20多个国家。在执教八一男篮期间,他还率队获得了第三届和第四届全运会冠军。由于成绩突出,贺龙元帅曾在一次接见中称赞余邦基为“篮球元帅”,后来这一美称传遍军内外。

钱澄海,浙江鄞县人,1934年出生。他是新中国第一批篮球运动健将之一,于1955年加入八一男篮,1961年随八一男篮赴柏林参加篮球友谊赛,取得冠军,并获赛会“个人优秀奖”。退役后,钱澄海作为中国男篮主教练率队在1975年、1977年、1979年、1981年和1983年获得亚锦赛冠军,并在1978年和1986年两次率队夺得亚

运会男篮冠军。执教期间,他带领中国男篮在世锦赛上勇夺第九名,取得历史性突破。

杨伯镛,云南建水人,1935年出生。作为新中国第一批篮球运动健将之一,从八一男篮退役后,他自1970年起担任原广州军区男女篮球队总教练。1980年,杨伯镛担任中国女篮主教练,强调女子篮球打法男子化,并狠抓防守和体能,带领中国女篮在1983年女篮世锦赛和1984年洛杉矶奥运会先后获得铜牌。1989年,他当选亚洲篮联副会长,是中国篮协主要领导之一,也是CBA联赛奠基人之一。

据中国篮协主席姚明介绍,中国篮球名人堂是向为我国篮球运动发展做出杰出贡献的个人和集体致敬的殿堂,有助于传承中国篮球百年奋斗史,加强中国篮球文化建设、树立中国篮球文化自信,激励篮球迷和广大青少年,将成为中国篮球运动的历史丰碑和荣誉史册。

首届中国篮球名人堂的最终人选,将于2022年10月公布,并在12月上旬举行入堂仪式。

个人在运动员时期、教练员时期都取得了非常高的成就,以个人身份只能入堂一次。

运动员、裁判员、裁判员、先行者、集体的范围比较好理解,对于何为特别贡献人士?中国篮球名人堂委员会发言人蒋健给出了解释:中国篮球名人堂不仅和竞赛成绩有关,只要与中国篮球有关的、助力过中国篮球发展的,无论来自哪个行业或领域,都可以归类为特别贡献人士。很多球迷关心的外籍人士如外教、外援等,都可以归入此序列。

虽然首届入堂人选以运动员、教练员为主,但随着每届名人堂举荐活动的举行,中国篮球名人堂委员会未来也将对举荐方案、流程等细节实时调整,力求全方位呈现中国篮球的历史。

中国篮协联合党委书记郭振明表示:“我们要把历史英雄人物事迹传播出去,把篮球文化宣扬出去,让我们的下一代能够全面地了解、继承和弘扬中国篮球文化。”

中国篮球名人堂举荐标准公布

■本报记者 仇建辉 马晶

“从哪里来,自己是谁,到哪里去。”中国篮协主席姚明在谈及创立中国篮球名人堂的初衷时坦言,这件事就是为了解决第一个问题,中国篮球名人堂围绕“从哪里来”这一主题展开。

伴随中国篮球名人堂举荐活动的开启,名人堂的相关话题引起了球迷的广泛关注,如名人堂有哪些“中国特色”、入堂成员的标准是什么、入堂成员比例如何划分、外籍球员和教练是否有机会入选等。

为什么会在这一时期提出并筹建中国篮球名人堂?中国篮球名人堂委员会首席专家李元伟表示:“这是一个

延续传统的过程,一个日积月累、水到渠成的结果,也是加强中国篮球文化建设和树立中国篮球文化自信的长远之计。”

入堂成员的举荐标准是什么?除了运动员需退役5年以上(含5年)、教练员自执教起满20年以上(含20年)的前提条件,其从业经历和成就还需达到一定的要求。

以运动员为例,其荣誉要求需具备以下任一条件:随队代表中国参加世界或洲际大赛;随队参加全国大赛决赛或中国篮协主办的顶级联赛总决赛;获得顶级联赛常规赛或总决赛MVP称号。

教练员的要求与运动员类似,要么作为主教练率队代表中国参加世界或洲际大赛,要么作为主教练率队参加全国大赛决赛或中国篮协主办的顶级联赛总决赛,或者获得顶级联赛优秀教练员称号。符合以上任一条件,即可成为被举荐人。

根据《中国篮球名人堂举荐活动方案》,中国篮球名人堂的举荐范围涵盖6个序列,分别是运动员、裁判员、裁判员、先行者、特别贡献人士、集体。

被举荐人能否多次入堂?由于中国篮球名人堂的举荐范围涵盖集体,跟随优秀集体入堂的人还能以运动员或者教练员身份入堂。但是,如果一



薪火传承英雄气

■梁铨 韩松泽

军体论坛

篮球运动与我军渊源颇深。

从贺龙元帅在抗战烽火中组建的“战斗篮球队”,到和平年代被中央军委授予“团结拼搏的体坛劲旅”荣誉称号的八一男篮,再到如今遍布全军各单位的篮球队,我军篮球队在战争中诞生、在和平中成长。

与此同时,我军也为中国篮球培养了众多的顶级球员、教练员、裁判员等,为中国篮球的发展做出了巨大贡献。

1938年初,八路军120师师长贺龙组建了一支篮球队——“战斗篮球队”。1940年,“战斗篮球队”应邀赴延

安参加比赛并获得全胜,朱德总司令赠给他们一面锦旗,上书“球场健儿,沙场勇士”。

“战斗篮球队”是在贺龙同志的亲自主持下成长起来的。“战斗篮球队”队员大部分是120师司令部和政治部的干部和战士,其中有科长、秘书、参谋,也有卫生员和警卫员等。

当时“战斗篮球队”的队员不仅是篮球运动员,而且是排球、田径、足球选手,还要经常练习骑马、投弹、刺杀、爬山、跨越障碍等军事体育项目。因此每名队员的身体都能得到全面发展。当时队里没有专职篮球教练,但集体研究的风气很盛,在技术上能充分发挥民主,大胆创新,并且善于虚心向兄弟球队学习。

球场是健将,战场是英雄。“战斗篮球队”的许多队员在对敌作战时表现非常英勇顽强。

新中国成立后,我军篮球运动得到了空前的发展。我军篮球队的官兵刻苦训练、顽强拼搏,代表军队、国家征战国内外赛场,屡立战功,为国家和军队培养、输送了一批又一批优秀体育人才,极大鼓舞了全军将士的士气,为国家和军队赢得无数荣誉。我军篮球队曾在第三、四、六、七、八、九、十届全运会上,7次加冕冠军。

和平年代,曾经8夺CBA联赛总冠军的八一男篮,被中央军委授予“团结拼搏的体坛劲旅”荣誉称号。

八一男篮诞生了许多耀眼的篮坛巨匠。身高2米28的八一男篮和国

拼抢

近日,新疆军区某合成团组织篮球对抗赛。赛场上的激烈争夺,让官兵不仅强化了体能,也愉悦了身心。

李峰摄

军体达人

盛夏时节,烈日当空。陆军第82集团军某旅的体训场上,各单位选派的官兵代表正在进行军事体能训练等级考核。

“102,103!加油!景班长!”仰卧起坐课目的考场边,挤满了为老班长打气助威的战友。一级上士景开强的额头上不断渗出豆大的汗珠,脸上的肌肉也因身体持续用力而显得棱角分明。此刻,景开强是全场最受关注的“明星”。作为全旅第一个通过“特三级”的战士,景开强这次考核的目标是冲击“特二级”。这意味着他不仅要在4个基础体能项目上超过满分80分,还要通过后期的专项考核才行。

景开强,山西运城人,1988年4月出生,2008年12月入伍。身为老班长,景开强不仅带兵育人响当当,更在体能技能上“长期霸榜”。入伍14年,他曾荣立二等功1次、三等功4次,被战区陆军评为“知兵爱兵育兵”先进个人,被集团军表彰为“班长标兵”,被旅表彰为“十大训练标兵”,荣获全军士官优秀人才三等奖1次。当战友问他是如何获得这么多的荣誉时,景开强讲得最多的便是“朝着心中的目标去拼尽全力。”景开强心中的目标,让他有着不一样的冲锋姿态。

别看现在的景开强当起班长来游刃有余,其实当初当班长的他,第一次带队参加连队体能摸底考核,班里就有3人不及格。成绩出来的那一刻,他觉得脸上火辣辣的。那次考核后,他给班里每名战友“私人定制”了体能训练计划,并且以身作则带领大家练起来。

“考虑到万一遇到恶劣天气等不利因素,成绩可能会打折扣,我就在日常训练时把标准提高一个等级,不止于满分。”训练时,景开强和战友们提到了自己心中特殊的目标。

针对个体定目标、突出短板补短板、带领战友一起研究训练技巧、定期通报训练进度和成绩,用点滴进步给大家加油鼓劲……在他的带动鼓励下,战士们体能训练的劲头越来越足,成绩也慢慢提了上来。在半年后的体能考核比武中他一举夺魁,全班战士也人人考出优秀的好成绩,打了一个漂亮的翻身仗。因为各项成绩突出,

年底他所带的班荣立集体三等功。“景开强,3000米11分05,蛇形跑16秒81,单杠37个,仰卧起坐103个,根据考核评定标准,总分480分,成绩有效!”随着考官和监督员最后核对无误,景开强完成了对自己的又一次跨越,达成“新目标”。

脸上的汗水还没来得及擦拭,景开强露出了开心的笑容。回到班里,看到他庆祝的战友,景开强翻开自己的军事体育训练笔记本,在计划表的最后写下了四个大字——完成目标。同时,他还写上了另一句话:“帮助更多的战友通过‘特三’考核”。

一名「特二级」军士的冲锋

晋蒙 宿云柯



近日,新疆军区某旅通过开展小比武、小竞赛活动,不断强化官兵体能素质。图为中士李想林正在参加单杠比赛。

阮旭摄

“亚索800”跑步训练法

■杨满辉

运动与科学

“亚索800”,作为一种经典的速度训练方法,近年来备受中长跑运动员追捧。原因就在于它简单、易操作,且绝大部分练习者都能因此获得显著提升。

那么,什么是“亚索800”跑步训练法呢?

“亚索800”是以其发现者巴特·亚索的名字命名的。亚索是《跑者世界》的专栏作家,同时也是马拉松精英跑者。他用自己的15年跑步经历总结出一个规律——

在操场训练跑10组800米,每组800米完成的时间相同,并且组间休息时间与完成800米的时间相同,如:用3分30秒跑完第一个800米,休息3分30秒后再跑第二个800米,如此循环至十组800米。如果你能完成这个标准的训练,那么你在参加全程马拉松赛的平均速度将会与平时800米训练的速度相近。比如,上述这位跑者完成一个全马的时间,可估算为3小时30分左右。

“亚索800”不仅是一项提高跑步成绩、增强速度耐力的有效训练手段,还是一种较好地预测马拉松赛成绩的方法。

“亚索800”有着很多好处。首先,它可以有效提高机体耐乳酸、抗疲劳的能力,从而大大提高机体的耐力。其次,它可以训练跑者的速度能力,这种训练在提升跑步经济性、保持稳定配速和最后时刻冲刺能力等方面有着重要作用。最后,这种训练近乎无氧运动,可以有效提升体内

糖类和脂肪的供能效率,加快热量产生的速度,改善机体的运动供能系统。

值得注意的是,想要通过“亚索800”来提升跑步能力,须注意以下两点。

首先,“亚索800”的800米跑并不是全力冲刺跑。在进行“亚索800”训练前,可以根据全程马拉松或3000米跑的目标成绩来设置训练配速。如全马目标成绩是4小时,“亚索800”的配速就是4分钟/800米。全力冲刺跑800米,速度超过了目标配速,就不能称为“亚索800”。

其次,每组配速不稳定的训练,也不能称为“亚索800”。有的人在进行“亚索800”训练时,前面几组会保持较快配速,身体疲劳后,后面几组就变慢了,这样的训练也违背了“亚索800”的内涵。

刚开始训练时,建议战友们从每次训练完成4组开始,每周增加一组,直到考核前两周可以顺利完成10组。如果发现跑几组后掉速明显,说明你的能力还不足以进行该配速的训练,应该先增加完成800米跑训练的时间。

当然,“亚索800”属于高强度训练,建议每周只进行一次训练即可。在其他训练日里,还要搭配轻松跑、长距离耐力跑等低强度的有氧耐力训练进行互补,以全面提升跑步水平。

需要提醒的是,“亚索800”跑步训练法并不适合初学者。刚开始进行跑步训练的战友一定要先积累足够的跑量,打好有氧耐力基础,心肺功能也达到一定水平后,再尝试进行这种高强度的无氧训练。而且,训前全面热身、训后拉伸等,都是必不可少的环节,一定不能随意舍弃。