



男篮队员孙悦(右)、王仕鹏在田径场参加训练。
新华社记者 毕明明 摄

“我在立陶宛国家队时就是这样练的,我们有着7年的经验。如果你们对我的训练方式有怀疑的话,那就去看看立陶宛国家队对中国国家队的战绩。”如果说尤纳斯的“九问”是对中国篮球的炮轰,那这句话则是明显对中国篮球的嘲笑。一而再再而三地抨击中国篮球,这显然从内心里反映了尤纳斯对待中国篮球的态度,而这种态度在国家队集训的训练场上也再次表现出来。

■ 声音

中方助教:
主要任务就是学习

现在,中方教练还没有对这种无所事事的情况表示不满。“作为年轻教练,我们来到国家队的主要任务就是学习。”郭士强、巩晓彬、李群三名助理教练异口同声。

郭士强是三名助理教练中和尤纳斯配合时间相对较长的,从去年亚运会开始,郭士强就成了尤纳斯的助理教练。在如今的国家队中,郭士强又被任命为中方教练组组长。作为中方教练组组长,郭士强和尤纳斯之间的沟通比其他两位助教要多很多,他了解的也更多。“训练计划都是由尤纳斯制定,然后跟中方教练商量。”郭士强介绍道:“作为年轻教练,我还是以学习为主,学习老尤的执教方法和带队经验。”

巩晓彬是首次来到国家队任助理教练,他的想法也是以学习为主。“主要是学习,其次就是协助,协助尤纳斯在训练中做好工作。”巩晓彬说:“像现在的体能训练主要就是艾尔负责,训练计划都是他制定的。我们就是学习。”至于学到的东西,巩晓彬表示:“现在前期还是围绕灵活性和力量方面的训练,接下来还有强化体能。从训练目的来说,和我们以前的训练方式一样,但他的方式方法还是比较新颖的。”和巩晓彬情况相同的是李群。“多多学习,提高自己。”李群说。 朱冲

中国篮协:
老尤不知道谁是谁

“他(尤纳斯)怎么能看上他们(中方教练)呢?”当记者问到尤纳斯是如何选中这三名助教的时候,篮管中心副主任胡加时脱口而出。也许是考虑到自己的这句话过于尖锐,胡加时又解释:“他也不知道谁是谁啊,所以怎么可能看中他们呢?”

据胡加时介绍,这三名助理教练并非是尤纳斯钦点的。“这是我们推荐给他的。”胡加时说,“我们出于培养年轻而有潜力的教练的目的,选择了这三个人。他们是联赛前八名球队主帅中最年轻的三人,而且这三个人以及他们所在的单位也都向篮协表示了希望来国家队学习的想法。”

另据胡加时透露,之所以选择这三个人还有两个原因。“巩晓彬是内线出身,国家队肯定需要不同位置的教练;从球员关系上,广东、辽宁都有多名球员入选国家队,所以选中李群和郭士强有利于加强教练和球员之间的联络。” 快报记者 沈忱

中国男篮集训 洋助教成主角 尤纳斯看不上土教练

艾尔执行全部训练

“未来两周时间内,中国队都将进行体能和力量训练,每天两练,一次田径场一次力量房,由艾尔负责。”尤纳斯双手交叉放在胸前,站在田径场中央目视着眼前的训练。他在立陶宛国家队任教时的助手,这次又是被尤纳斯特地请来的外籍助理教练艾尔正在田径场上忙碌着。

“手脚同时撑地,手脚之间保持一个开放的角度,然后两手不动,双脚同时向前移动,直至手脚合一。”艾尔趴在地上,一边解释着动作要领,一边朝球员做着示范,“注意,双膝不能弯曲。好,开始!”随着艾尔的一声令下,球员们开始了执行。所有的球员都在艰难地完成着动作,累得满头大汗。“两腿分别往左右大角度拉开。”艾尔布置道。就这样,艾尔又开始了新一轮训练项目。

跳跃、翻转、爬行、跨越,艾尔一直在通过亲身示范带

领球员进行体能训练,跟球员一样,他也忙得满脸通红。

中方助教插不上手

“加油!大鹏(王仕鹏)!坚持把动作做完了。”助理教练李群突然冒出来的这句话让在场的人恍然大悟——训练场上还有三名中方助理教练!可他们一直站在一旁,无所事事,他们所能做的只有鼓励。“莫科,快!加快速度!”另一名中方助理教练巩晓彬也在给球员做着鼓励。

中方助理教练无所事事的情况直至艾尔开始另一项训练项目——“跳格”训练才有了缓解。

艾尔把两条从美国带来的长方形的格形训练器械铺到田径场上,他要求球员先左右,再双脚从方格的前后左右完成跳跃。艾尔还是亲自上阵开始示范,可两条格形器械随着艾尔的跳跃而不断发生移动,影响训练的继续进行。这时,中方助理教练终于迎来了自

己的任务。巩晓彬走到格形器械的尾端,用脚踩住了训练器械,郭士强也走到了格形器械的另一端,用脚踩着,防止器械移动。

随后,艾尔又开始了另一项训练——“小跨栏”。中方助教终于又找到了事情做。郭士强、李群从场边抱起跨栏器械放到了练习的地点。巩晓彬站在旁边,每当跨栏被球员碰倒,巩晓彬就弯腰把跨栏扶起来。这就是中方助教在训练中的任务。

总以篮球强国自居

据一位前国家队球员透露,老尤对中方助教的这种不信任主要是因为他认为自己来自欧洲、来自篮球强国,而中国在篮球方面还只是一个弱国。尤纳斯的这种心态从他回答记者的问题中也清晰可见。

“请问国家队刚集训就进行体能训练出于什么目

的?”针对未来两周国家队都将在田径场和力量房度过的情况,中央电视台记者提出了一个很正常的问题。“在欧洲,这样的训练很正常。甚至有时我们会安排4-8周这样的训练。”尤纳斯总喜欢以欧洲自居。

“请问这样的安排能保证中国队的体能在什么时候达到最高峰?”又是一个很正常的问题,可尤纳斯居然以此嘲笑起中国篮球来:“我在立陶宛国家队的时候就是这样训练的,我们有着7年的经验。如果你们对我的训练方式有怀疑的话,那就去看看立陶宛国家队对中国国家队的战绩。” 朱冲



尤纳斯只信任艾尔

■ 链接

尤纳斯语录

●为什么中国球员会疲惫得那么快?为什么他们总是不够快,总是在犹豫,总是在不断地失误、犯错?为什么他们总是那么软,总是扛不住?为什么中国球员的坏习惯总是改不了?为什么CBA联赛的水平至今无法提高?为什么我说的话总是没有人听?为什么我要的球员、我要考察的球员不能来?如果一位球员表现不好,你们会如实反映在报纸上吗?你会清楚地写,这场比赛之所以表现不好,不是球队的事,而是某位球员的问题吗?为什么姚不在时,我们就打得没有

自信?为什么球员们对每一种打法都在不断地问我?

●中国队和俱乐部水平一个在天上,一个在地下,不像欧洲球队,他们俱乐部和国家队的水平几近相等。不要给我找那么多借口,如果在别的国家,主教练一声令下,一天就能把签证办下来。在欧洲,如果一个球员打得好不好,我们都会直截了当地说,嘿,你防守太差了,你进攻不够好!让我很奇怪的是,中国的媒体也好,篮协也好,对球员过于溺爱。也许这是中国文化的问题,但这样下去,这位球员就得不到进步。

洋助教艾尔

从个人简历上看,艾尔曾经代表立陶宛夺得1992年奥运会铜牌,后来又去美国打球并学习体能训练方法,并在立陶宛国家队担任过助理教练,2003年开始担任NBA达拉斯小牛队体能教练和球探。“艾尔很全面,他既能做体能教练,又懂篮球技战术训练。”篮管中心副主任胡加时介绍说。

软件测试工程师——新黄金职业

工作多年,职场困惑
辛辛苦苦拼搏,薪酬却是不高,想想行业前景,感觉更是不妙。国人俗语:“男怕入错行,女怕嫁错郎”。有时候,选择比努力更重要!
软件测试,黄金职业
★**就业竞争小**:近期,在北京、上海、深圳举办的几场大型招聘会上,多家企业打出高薪聘请软件测试员的海报,然而收到的简历不足招聘岗位数的50%,合格简历更是不足30%。
★**工作起点高**:目前国内只有大、中型的IT企业成立了专门的测试部门,一开始就在大企业工作,就业起点高,发展前景好。
★**职业生涯久**:软件测试工程师在意测试经验

的积累,类似医生职业,将越老越“值钱”。
北大测试,值得信赖
依托北京大学的资源优势,推出国内第一套系统全面的实用型软件测试工程师职业技能教育课程,培养高端软件测试人才。扎实的测试专业基础、熟练的测试操作技能、丰富的测试项目经验,使毕业学员完全能够胜任企业软件测试岗位的要求。
·南京新街口校区:电话:025-86976000/7000
地址:中山南路89号(新街口)江苏文化大厦22层
网址:www.nj-test.com
·南京鼓楼校区:电话:025-83240832
地址:中山北路26号(鼓楼)新晨国际大厦14层
网址:www.js-btesting.com

《当众讲话》训练 成功人生的开拓者
●克服紧张 ●提升自信 ●及时展示 ●赢取机遇

《人际关系》训练 成功人生的保护神
●加强沟通 ●改善关系 ●提高地位 ●加薪升职

《阳光心态》青少年班(暑假开课)、《阳光心态》成人班、《和谐销售》、《立足职场》生存训练、《驰骋职场》发展训练
正在招生、小班开课、名额有限

电话:84210358 网址:www.njknj.cn
地址:中山南路224号诺亚商务大厦四楼4128室

导游 (培训报名)

南京市旅游人才培训中心是省旅游局指定培训单位。导游资格考试培训报名即日开始。凡具有高中以上学历或大专院校学生均可报名。报名时持本人身份证、学历证书及复印件,三张一寸彩照。
一班4月23日开班,报名从速!
网址:www.njtyj.cn (空调教室)

报名地址:龙蟠中路202号西华门饭店北三楼 咨询电话:84622716、84622700

南京实验国际学校
4月22日举行小升初招生咨询会

南京实验国际学校是南京晓庄学院主办的一所国有民办、寄宿制现代化实验学校。设施一流,师资力量雄厚。有小学、初中、高中1670多名学生,其中外籍学生130多名。有8名特级教师,中高级教师比例高达80%。
欢迎优秀教师加盟,待遇优厚。

●晓庄校区(小学一部) 校址:南京市晓庄中心村131号 邮编:210038 电话:025-85308696 85316486
●浦口校区(中学部/小学二部) 校址:南京高新区高新路10号 邮编:210032 电话:025-58748880 58842818 58842692

依托晓庄学院强大的办学优势,积极推进素质教育,以质量求生存,以特色求发展,办学成绩显著。小学部是南京市民办学校唯一的“南京市实验小学”。初中各年级期中、期末考试成绩连年列区第一。近几年中考成绩在南京市30强之列,学校教学质量2004、05、06年连续三年被浦口区教育局评为一类学校一等奖。
浦口校区兼收优秀中小学走读生,每天有校车接送浦口、大厂地区的学生。
4月22日在浦口校区举行小升初招生咨询会欢迎家长和考生本人携素质报告书和获奖证书前来咨询、参观、报名。

●招生热线:58748880 学校网址:www.njeis.cn E-mail:njeis@jlonline.com
城区咨询服务处:84725889 南京市北圩路41号(南京晓庄学院莫愁校区)