

易建联目前的训练场地已经基本上固定在了洛杉矶的 HOME DEPOT CENTER,当地时间前天上午8时30分,阿联与训练师一道来到了训练馆,训练科目与平时一样,惟一的差别是,阿联的周围多了一些身份特殊的人——几家国内媒体与洛杉矶当地华人媒体的记者第一次走进了阿联的训练课,见识了阿联的日常训练。

阿联的经纪人费根也来到了现场,显然他很重视这一堂公开课。阿联与训练师们也特别“照顾”记者,但凡阿联的特长,都一一在训练课中展现,只是最为激烈的身体对抗没有出现在训练课上。“离选秀的日子越来越近了,我们担心对抗会让他受伤,因此没有安排。”阿联的训练师这样解释道。没有对抗的训练课,成了阿联的个人演出,他一次次漂亮的转身,一次次上篮重扣,在场上如鱼得水。而在一次重扣时,也许是用力过大,阿联竟然将自己的鼻血震了出来,可谓是“下了血本”秀风采。

■立定跳远 3.05 米 ■原地摸高 3.56 米 ■助跑摸高 3.67 米

# 篮板上沿能摸到吗? 易建联就能!



练弹跳



练力量



练平衡

## 热身秀 完全是 NBA 球员标准

第一次在美国看到那么多的同胞到场,无疑让阿联挺兴奋的,但兴奋归兴奋,阿联的训练科目却一点也不含糊。第一个科目是热身,阿联足足花了1个小时。他先是在球场上进行身体柔韧性训练,接着进入了健身房,进行了一些力量训练。量不大,但做得很认真,一招一式都是按照 NBA 球员的标准执行。

从阿联住的地方到训练场,开车要20分钟的时间,每天阿联都是早上7时起床,吃早饭,然后到球馆训练,生活极其规律。现在的他显然比刚到美国时强壮了不少,皮肤黝黑,肌肉鼓凸,时刻都在向人们宣扬,阿联在美国长壮了。

他的体能教练乔·阿布纳萨尔也是 NBA 明星加内特和比卢普斯的教练,他对易建联这一段时间的训

练效果很满意:“阿联的弹跳和爆发力很好,在 NBA 应该属于比较高的水准。我们目前把训练的焦点集中在他的上肢力量,阿联也很认真,他的力量增强很多,效果非常明显。我们还专门为他设计了食谱,中西餐结合,减少了脂肪和糖,增加了蛋白质,这对他的肌肉有好处。”

## 技术秀 “美国绿叶”衬托阿联

阿布纳萨尔的热身训练果然与众不同,他的很多项目都是记者们所未见甚至闻所未闻的,其中有一项,阿联站一个平坦台子上,然后用护腰紧紧地围在腰部,台子的两侧各有一条皮筋,教练将台子两侧的皮筋分别挂在护腰两侧。阿联先做下蹲的动作,然后垂直地用力向上跳,皮筋的拉力狠狠地让阿联重新回到平台上。

这一项根据教练

的介绍,不仅可以锻炼阿联控制身体的能力,更可以锻炼阿联弹跳的能力,对于起跳后落地的稳定性也有很好的帮助。阿布纳萨尔说:“这是我们最职业的地方,很多 NBA 的大牌球星就是如此训练的。”一个多小时的热身结束了,阿联的皮肤上已经有了一层细汗,在光线下更衬托出他的精壮,在拍拍手,阿联望了望众多的记者,嘴角流露一丝不易觉察的微笑。

与阿联一起训练的两名球员,都没有什么名气——在阿联面前,他们是绝对的绿叶。“阿联,你拿着球,一次运球,然后转身左手打板。”训练师向阿联说道。阿联点了点头,接着球,背对着篮筐,用力地一次运球后,以右脚为轴心,身体快速270度转动,接着起跳,左手将球打板入筐。“NICE SPIN(漂亮的旋转)”,训练师赞叹道。随后与阿联一起训练的两名球员也做了相同的动作,一比之下优劣顿显。

第二个技术练习是在罚球线附近接球马上跳投。阿联接球后马上起跳,右手很舒展地将球投出,球划出了漂亮的弧线空心入筐。“漂亮!”训练师又夸奖道,阿联也颇为自豪地微笑着。4次出手,命中率100%,其他两位球员的命中率只有80%,他们也对阿联很是佩服,不住地点头。

## 扣篮秀 扣得自己流鼻血

似乎这些展示还达不到要求,训练师希望阿联更加火爆一点。于是,在他的口令中,多了一句“FINISH STRONG”。阿联明白这句话的意思,于是投篮变

成了扣篮。这是阿联的拿手好戏,也是媒体们最希望看见的。

阿联拿着球,高高跳起,单手重扣。没有见过阿联扣篮的洛杉矶华人媒体记者们顿时有了小小的惊叹,而这正是费根希望听到的。拍照,摄像,一时间,记者们忙个不停。阿联也来了劲头,扣篮的动作越来越猛,手臂上的肌肉线条顿现。然而,也许是兴奋过了头,在一次扣篮中,阿联高高跃起,扬臂扣篮后,突然觉得鼻子有点不对劲,原来是流鼻血了!训练师赶紧给了阿联一些棉花,将鼻孔堵住。不过流鼻血并没有影响到阿联的“SHOW TIME”,他拿了一条毛巾,擦了擦满头的大汗,猛喝了几口水,又投入到了训练中去。

## 摸高秀 “他可以摸篮板上沿”

“易,走,摸高去。”训练师对阿联说:“你记得昨天你的摸高高度吧,今天你得摸得更高。”训练师搬出了一个测高器,也就是一根可以伸缩的金属杆,最高处有可以调整的塑料片。阿联站在金属杆边上,吸了一口气,略略一蹲,拔地而起,指尖一下子就将顶端的塑料片打到了,周围传出一阵惊叹声。这时训练师拿着一根长竹竿,又将顶部的塑料片打开了几片:“这是你今天要摸的高度。”阿联望了望顶端,似乎并不觉得有什么。他沉了沉腰,突然猛地起跳,身子如同长了翅膀,手一下子将顶端打了一下。

“太不可思议了。”一位黑人摇头说道,“篮筐也就10英尺,他现在摸的高度足足有12英尺,也就是说,他可以摸到篮板上沿啊。”黑人的话让一些记者们连连称是,拿着笔将这个数据记了下来……

事后,记者看到阿联的立定跳远成绩为3.05米,原地起跳摸高3.56米,跑跳摸高达到了3.67米,而且这个高度已经达到了可以测量的数据极限。而易建联的实际摸高还要更高一些,也就是说,这个测试结果只能证明阿联的跑跳摸高大于3.67米,而无法确定他到底能跳多高。综合



## 对比劲敌 阿联摸高仅次奥登

原地跳起摸高3.56米,助跑摸高3.67米,易建联的这些数据漂亮得足以让他和任何美国内线媲美。

阿联的这些摸高数据出炉后,专家立马将此数据和参加此次选秀的 NBA 新秀的数据进行了比较。可以看到,被人们普遍关注的杜兰特原地起跳摸高成绩仅为3.45米,助跑摸高成绩为3.63米,均低于易建联的数据。而另一位备受关注的选秀布兰登·怀特两项的成绩分别为3.51米和3.63米,也均低于易建联。而其他的内线球员摸高成绩与易建联相比都有或多或少的差距。在所有被预测处于乐透区的新秀中,只有准状元秀奥登的数据稍高于易建联,奥登的原地起跳摸高为2.84+0.81=3.65米,跑跳摸高的成绩为2.84+0.86=3.70米。

当然,作为内线球员,摸高这项数据有身高优势的因素,但易建联的这一数据在内线球员中是非常出色的,这表明易建联具备像黑人球员一样出色的弹跳能力。易建联的这种优势在场上将有助于其对篮板球的控制。在 NBA 现役球员中,与易建联有着相似身材并且弹跳出众的明星球员有加内特、波什等,如果易建联能够加强身体对抗与更多的得分手段,他在 NBA 的赛场上会有所作为。综合

## “易建联”遭抢注

“易建联在青岛开中介公司了?”近日,有人反映,当红篮球明星易建联的名字出现在了青岛市南京路一家房产中介公司的广告牌上。

记者在南京路上找到了这家房产中介公司,门头上写着“易建联房产”几个大字。工作人员邓先生告诉记者,这家公司在去年10月份就注册了,注册“易建联”这个名字纯属误打误撞。“当时我们不知道易建联这个人。”邓先生说,他们去工商分局注册时,准备了好几个名字,但是都和别的单位重名而注册不上,他们原本想的“易联建”这个名字也没通过,后来改成“易建联”才获通过。

“后来才知道易建联是大名人,起了这么一个响亮的名字,也扩大了影响。”邓先生说。综合

## 男篮亚锦赛 中国队分在“死亡之组”

快报讯(记者沈忱)昨天,第24届亚洲男篮锦标赛的分组情况出炉,中国男篮与约旦、伊朗及菲律宾一同被分在 A 组。而亚洲篮球网对此次分组情况的评价,中国队所在的 A 组被称为“死亡之组”,同组的伊朗和菲律宾都具有冲击四强的实力。

随着西亚男篮势力的崛起,伊朗队在近两年里实力蹿升很快,以身高达到2米23的小巨人贾贝尔为首的年轻一代已开始成为这支队伍的中坚力量。而菲律宾男篮曾是5届亚锦赛冠军得主,目前该队拥有多名黑人球员,实力不容小觑。由于国家队要全力备战奥运会,所以此次亚锦赛中国队将派二队参加。尽管亚锦赛上,中国二队并没有夺冠任务,但依分组情况来看,小组赛晋级将是摆在中国队面前的第一个考验。二队主帅阿的江表示:“虽然二队的队员比较年轻,但是到了亚锦赛中是为国争光,中国男篮绝对不会放弃每一场比赛的。”

## 女篮亚锦赛 中国队惜败韩国

快报讯 昨天,中国女篮在亚锦赛小组赛最后一战中以80:83不敌韩国队,这样中国队在小组赛中取得3胜2负的战绩,她们将会在半决赛中遭遇日本。

中国队曾在亚锦赛首战中以67:72负于日本,半决赛将是女篮复仇的好机会,根据赛程安排淘汰赛将会在北京时间6月9日进行。

此役中国队的张晗兰得到23分8个篮板,王小莉17分7个篮板。

中国队开局不利,被对手打出5:0的开局,中国队曾经打出7:0将比分反超,不过此后韩国队的郑先敏发威拿下6分,韩国队又反超7分,首节中国队21:29落后韩国。第二节中国队依然没有起色,中国队一度落后了19分。上半场结束前她们追成36:46。

下半场中国队继续追分,关馨的中投帮助中国队将分差缩小到2分。最后12秒韩国队领先三分,莫莉有机会投中三分球追平比分,无奈她投篮未中,最终中国队遗憾告负。

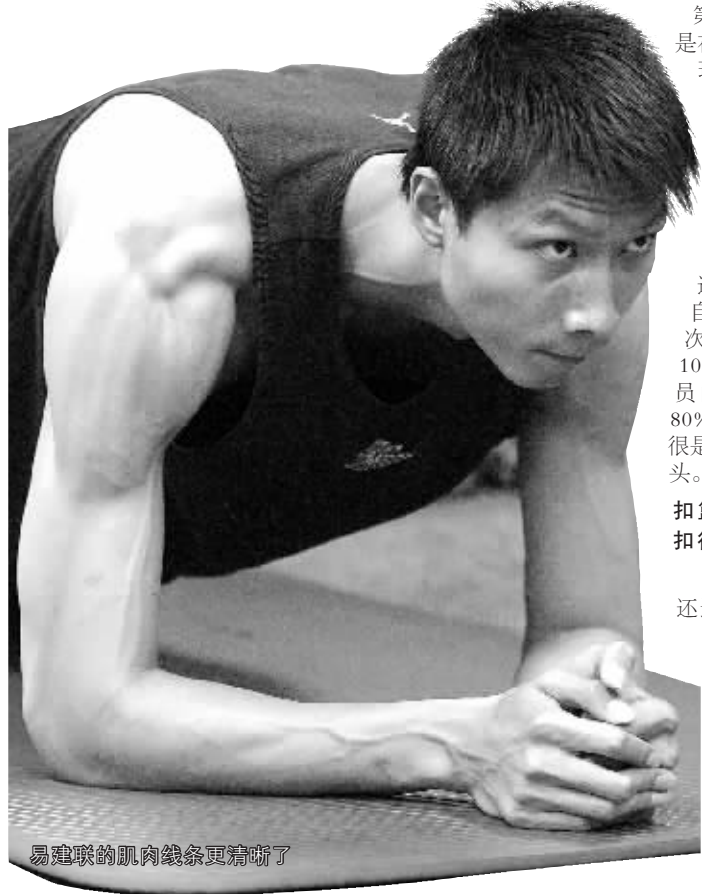
## 孙悦将去奇才试训

快报讯 前天,奥神球员孙悦在奥兰多参加了萨克拉门托国王队的训练,而明天,孙悦将参加华盛顿奇才队的训练营。

孙悦原本并不在国王队的试训名单上,国王队原先邀请了考里·布雷维尔、陶顿、杰夫·格林和莱利安·耐特试训,但后面两人没有如约前往,国王队于是邀请了孙悦和另一位新秀龙·刘易斯。

王队在今年选秀大会上只拥有一个第10位的选秀权,陶顿显然是他们心目中的首选。孙悦加盟国王队的希望并不大,除非后者通过交易获得另外一个选秀权。中国球员参加国王队试训已非首次,2004年夏天刘炜就曾参加国王队试训,还曾代表国王参加过 NBA 中国赛,不过后来没有获得签约,当时国王队的主教练就是火箭新帅阿德尔曼。而来自中国台湾的球员陈信安也曾随国王队试训。

孙悦参加了上周在奥兰多的新秀训练营,参加了比赛,在80名球员参加的体测中,他的综合得分排名第42位,不少 NBA 专家认为,按照最乐观的估计,孙悦也只能在选秀第二轮后半段被选中。(丰景)



易建联的肌肉线条更清晰了