

# 男篮冲冠军 食补正当时

## 男篮亚锦赛期间,快报记者揭秘队员如何在最短时间内为身体充电

以全胜的战绩轻松结束小组赛征程之后,昨天,中国男篮迎来了亚锦赛的首个休战日。虽然对于中国男篮来说,3场小组赛只是热身,但这个过程仍然消耗了不少体力,所以休赛一天对于志在夺冠的男篮小伙子们来说也尤为可贵。如何在最短时间内为身体充电?对于这个不少体育爱好者也十分感兴趣的问题,中国男篮给出了答案:食补和放松锻炼。

### 食补 红枣西洋参来煲汤

体力是运动员创造好成绩的基础,如何在比赛间隙和休息日高效地补充体力?中国男篮告诉你:我们靠食补。

#### 煲汤的材料很“讲究”

煲汤作为大家平时常用的食补疗养手段,也被中国男篮用于队员的体能恢复上。而不同于一般餐饮,为了帮助男篮球员有个更好的身体状态,煲汤的材料自然十分“讲究”。

在亚锦赛开赛前,中国男篮队医杜文亮就专程去超市买了一个容量10升的大号电饭煲,“准备给运动员煲汤,确保运动员体能恢复”。煲汤主要材料有红枣、西洋参、虫草和枸杞等,用料十足。中国男篮的所有比赛时间都在晚上8点,杜队医在下午4点就会将煲汤做好,待赛后回到酒店,分别送给需要补体力的队员们。

“煲汤都是他们自己做,我们只负责提供材料。”男篮下榻酒店——武汉沌口长江大酒店总经理刘丹对记者表示,在小组赛比赛结束当晚,男篮方面就让酒店厨房多买一些红枣回来。

#### 一天吃四顿拒绝内脏

除了大补的煲汤,男篮队员的能量主要还是来自平时的用餐。而不同于大多数人一日三餐的习惯,队员们一天需要吃4顿饭。

“队员们生活作息都很有规律”,酒店总经理刘丹对记者介绍道。在比赛日,因为需要提前去训练,队员们都会在早上9点左右准时下来,而因为昨天是休赛日,队里决定让队员自己安排时间,不强行按照时间表作息,“今天球员基本上都是在10点之后才下来吃早餐,但也有不少球员根本没下来。”

为了保证在比赛中拥有足够的体力,男篮队员们在比赛日会选择一天四餐,“因为男篮比赛时间都在晚上8点,所以在下

午4点时,所有队员都会下楼来加餐。”据刘丹表示,队员的早、中、晚餐都不会吃得特别多。只有在下午4点这顿大快朵颐,“因为需要储备体力,球员在这一顿都吃得比较多,为此我们也准备了16道主菜。”

而用餐的内容也有讲究,因为猪肉、海鲜、动物内脏可能有饲养时残留的激素,为了避免球员在赛后的尿检中遭遇冤枉,组委会特别要求酒店不为男篮队员们提供这些食料。“同时,为了保证队员的健康,我们不会向他们提供凉菜,避免吃坏肚子。”刘丹说道。

#### 球员饮食主要靠自觉

既然运动员的饮食有如此多学问,球队是否有专门的营养师?答案是:不会。

即使在NBA,每个球员的饮食都是靠球员自己安排。因为球队采用走训制,打球是球员的工作,所有球员都是在自己家里吃饭。如果在主场,球员训练、比赛结束之后,便各自回家吃饭。如果在客场,虽然都住在酒店,但球队也不负责球员的饮食,只给球员发放餐费津贴。

“不喝碳酸饮料、少吃油炸食品,少吃脂肪含量高的肉类,这些都是常识,运动员都会根据自己情况去做出选择,主要还是靠自觉,不论是NBA还是国内都是这样。”一位中国篮球圈内人士对记者表示道,“其实在NBA也有‘不自觉’的球员,比如杜兰特就特别爱吃炸鸡翅,甚至把它当成主食。”

“中国男篮队员对饮食很注意,都不吃油炸食品,”不过,酒店经理对记者表示,武汉当地的特色菜每个队员都会尝尝,“小炒羊肉、辣鸭掌等球员都比较喜欢吃。”

### 放松 男篮不练球练游泳

除了食补,放松性的体能训练也必不可少。只要有时间,邓华德就会带领队员外出散步。而在昨天,队员们还去了武汉体育中心进行游泳放松。

因为球队纪律,球员在回到酒店后基本不会擅自外出,不过据刘丹表示,除了训练和比赛,队员们一般都会待在房间里。“不过也有出来散步时,应该是邓华德想让队员做一些放松的运动。”

在酒店正前方,有一块类似于城市花园的小公园,刘丹表

示,邓华德会在一些不固定的时间,让所有球员在一楼集合,并在自己的带领下去公园散步。“一群大个子排着队在公园绕圈散步,这个场面还是挺有意思的。”刘丹说。

另外,为了在休赛日恢复体能的同时,继续让队员的肌体保持运动状态,昨天上午11点左右,邓华德带领男篮队员去了武汉体育中心游泳馆,进行体能康复训练。

本版撰稿 特派记者 沈忱 (快报武汉电)



邓华德:煲汤的材料这么丰富,队员喝了还不精力旺盛啊,哈哈!  
(设计台词)

### 花絮

#### 为不影响球员休息 新人调整大婚时间

据武汉沌口长江大酒店总经理刘丹介绍,这次中国男篮在酒店一共包下了两层楼,而为了不影响队员休息,入住酒店的队伍只有中国男篮一支,但想通过住进酒店接触中国男篮的球员,也没有了见到偶像的可能,因为酒店目前已经停止了散客订房服务。

正因如此,在记者到达男篮入住酒店之前,脑中设想的都是一片安静严肃的场景。但刚进酒

店大门却发现,一对新人的婚礼正在热闹进行中。“他们在半年前就订了婚宴,当时我们还没收到接待中国男篮的任务。”刘丹表示,这对夫妇计划在9月25日举行婚礼,但当天正好是决赛日。为了不影响夺冠热门中国男篮的备战,两位新人主动地调整了婚礼日期,“他们主动要求换日期,将婚礼时间调整到了这个没有比赛的日子,队员和邓华德对此都十分感激。”

### 姚明:今后不会当解说员

2011年亚洲男篮锦标赛正在武汉如火如荼地进行,因为客串解说员姚明的到来,本届比赛也多了一个亮点,专业人士和不少球迷都对他充满姚氏幽默的解说给予了很高评价,他的解说搭档于嘉就曾调侃说:“建议领导以后请姚明当专职解说。”但姚明本人昨天在接受某门户网站采访时却给球迷们泼了一盆冷水,“我不想把解说当成今后的职业。”

#### 不会把解说当职业



“几场比赛下来,我的总体感觉是准备得很充分,后方的制作组准备了很多非常详细的背景资料以及对手情况,让我的解说难度下降了很多。”不论做什么,姚明都会有所准备,客串解说也是如此,之前他做了很多准备,“我看过一些录像,了解对手的打法,阅读数据,从数据中找到一些问题。”

在姚明看来,解说和打球完全不同,但是都不容易,“打球是我们主动,去掌控场上比赛节奏。而解说我们是为大家阐述比赛的情况,以及对今后走势有什么样的影响,总的来说我们要跟着别人的思路走。”尽管做足了准备,对于自己的解说水平,姚明依然心里没底,“解说完之后,我都不好意思问朋友我的解说如何,真怕听到不太好的意见。”不过,对于姚明的解说,外界的评价一致不错,很多网友认为大个子的解说不仅风趣、幽默,还非常专业,希望今后他可以继续,成为巴克利那样大嘴式的解说,不过姚明说:“解说并不是我的一个职业,我也并没有想把解说当成今后的职业。”

#### 卡塔尔事件不光彩

这次男篮亚锦赛,很多国家拥有归化球员。对此姚明说:“在规则允许的情况下,我认为这是合情合理的。但任何事情都有一个度,我认为不能让一些事情喧宾夺主。”

卡塔尔因为归化球员被禁赛,在比赛中采取疯狂犯规消极比赛,姚明表示“这应该是亚锦赛上非常不光彩的一笔。”

之前,马布里在接受采访时表示,他愿意代表中国男篮出战,若有外国球员愿加入到中国男篮,姚明认为首先应持欢迎态度,但也要看到国家队和俱乐部性质是不同的,“国家队和职业队的意义不一样,职业队是公司化行为,国家队应该在感情上更纯粹一些。我认为我们应该抱着一种欢迎的态度去接纳,其次再探讨他是否可以加入中国男篮。”

### 走了! 卡塔尔放弃排位赛

在武汉男篮亚锦赛上三战皆墨的卡塔尔决定提前结束比赛,尽管他们后面还有排位赛的安排,但卡塔尔已经在昨晚离开武汉。

前晚,亚篮联新闻官马盖西·萨巴就表示,卡塔尔不会参加后面的排位赛。昨天,这一消息得到了卡塔尔官员的证实,他们乘坐晚上6点左右的飞机离开。虽然亚篮联没有正式公布这一消息,但可以肯定的是,卡塔尔的离开意味着他们最终将以最后一名身份完成本届亚锦赛的比赛。