



“姚明到了！”昨天上午8点50分，南航将军路校区体育馆门口，响起了阵阵叫喊声，声音源自于痴心等候姚明的学生们。这是从2008年FIBA钻石杯后，姚明第一次在宁公开亮相。据了解，有几名大学生球迷为了零距离接触偶像，竟放弃了四级考试。

9点，由NBA中国主办，南京市体育局承办，南京市新之星篮球俱乐部协办的2013年亚太精英篮球训练营准时开幕，姚明与青少年球员零距离接触，不忘大秀姚氏幽默。如何当个好中锋？姚老板答道：“你首先要跑得比我快，因为我已经2米20多了，你跑得比我慢的话就没有机会了。你看武侠小说吗，有句话是‘天下武功，唯快不破’。”

现代快报记者 韩飞周游

打篮球就像先结婚后恋爱，没激情就不会长久  
想当个好中锋？你跑得比我慢的话就没机会了

# 姚氏幽默又来南京

## A 被八卦

### 最难缠的对手是奥尼尔

白色体恤、米黄色短裤，姚明一如往常，打扮休闲简约，但是他走到哪里，都有强大的气场。这不，当他走进体育馆，坐在地板上的几十名小球员充满惊喜，却忘记了欢呼，倒是姚明先笑着摆手打起了招呼。而在姚明简短的1分多钟的讲话后，球员们在提问中最热衷的还是八卦姚明的NBA生涯。

第二个问题，就有人问姚明，在NBA对位的最难缠的球员是谁？姚明笑了，“这个问题吗，这个不是问题，最难缠的肯定是奥尼尔。”在NBA打球最

耀眼的时刻是什么时候？“就是一次就要倒在地上了，还是断了一个球。当然还是有点运气的成分。”姚明如是说。

有人问他，你最喜欢的搭档是谁？机智的姚明立马反问，是在上海队、国家队还是在火箭队？不过，对方可不肯“放过”姚明，于是姚明给出了这样的答案，“我在火箭时的队友穆托姆博。穆托姆博不仅仅是队友，更像一个导师，因为他年纪大，50多岁了。”全场传出一阵笑声，姚明又补充，“他是个很好的人。”

## B 秀幽默

### 打篮球像“先结婚后恋爱”

有人说，姚明笑起来挺喜庆，可是说的笑话都有点冷。解说亚锦赛时，他曾笑言，“打球时，碰到过手上抹着风油精抹你脸的。”昨天，面对小球员，心情不错的他再秀了一把姚氏幽默。

有外国小球员问姚明，你是怎样走上篮球道路的？姚明直接用英文答道：“我父母曾经是篮球运动员，这是一个家族传统，我是追随父母的脚步。当然打篮球，就像有些人说的，‘先结婚后恋爱’。也就是说，你对篮球没有激情的话，肯定不会持续很久，

要保持对篮球的激情。”说完，姚明还开起了玩笑，“对年轻人说是不是不合适，我指的是在篮球场上，不是生活。”

那如何当一个好的中锋？

姚明笑了，“你首先要跑得比我快，因为我已经2米20多了，你跑得比我慢的话就没有机会了，不要想着球队会慢下来等你进攻，你应该去赶上球队的速度。你看武侠小说吗，有句话是‘天下武功，唯快不破’。”听到如此生动的说法，提问的小球员笑得咧开了嘴。

## C 曝秘诀

### 赛前在舒服的位置投篮

昨天，姚明不忘与小球员们分享自己赛前准备的一些秘诀。

被问及正式比赛前几个小时会做什么，姚明说，“我一般会提前三个小时进球场，然后在我感觉比较舒服的投篮位置，进行投篮热身，因为自信很重要，在这个舒服的位置投篮，会提高自信。然后回到更衣室，吃些三明治，但是不能吃得太晚，然后再去看球探报告，了解对手的资料，知己知彼，百战百胜。”还有人问姚明赛前最喜欢吃什么，姚明笑着答道，“最喜欢炸鸡，但是炸鸡不健康，需要牺牲一下，后

来就不能吃炸鸡了。”

被问到如何从低潮中调整过来，他说，“重要的是你怎样把自己调回高的状态，我曾有过状态不太好，情绪不太好而缺席了训练，每次回来时我都觉得欠了自己一次很好的训练机会，这是我的感觉。”

姚明说，“没人希望输比赛，但你每一场比赛都赢的话，也不是好事，有时候从犯的错误、输掉的比赛中，可以汲取经验。如果输球，不要太沮丧，做一个好的竞争者，对抗比你更好的对手。”

## 花絮

### 有学生为大姚弃考四级

#### 获赠亚青会吉祥物

南京人很好客，这次姚明来宁，南京亚青会组委会也为他准备了礼物：一个亚青会吉祥物和一张亚青会开幕式的门票。拿到极具南京特色的礼物，姚明的脸上荡漾起笑容……

在姚明与参加篮球训练营的青少年球员交流间隙，一位亚青会的女工作人员礼貌地跟姚明问好，姚明见对方手里拿着样子很萌的猴子公仔，好奇地问，“这是猴子吗？我属猴的。”工作人员连忙介绍，这个是南京亚青会的吉祥物“亚青圆圆”。

姚明会意地点点头，又问工作人员手中的海报是什么？对方一边把海报递给姚明，一边说，“8月，亚青会将在南京举行，这是开幕式的门票。”姚明了，打量着门票，小声说道，“还写着A01，位置很好啊。”一句话逗乐了身旁的一众记者。

#### 大学生放弃考四级

昨天上午，大学英语四级考试在全国各地开考。而昨天姚明的到来竟然影响了四级考试，有几名男球迷为了能够“零距离”接触心目中的偶像，竟然放弃了四级考试。

昨天上午8点15分，记者来到体育馆门口时，已经有几十名学生在守候，其中男生居多。接

受现代快报记者采访时，一位南航大二男生笑着说：“本来我要去考英语四级。但得知姚明来南航的消息，我就放弃了考试。你想啊，四级年年都能考，姚明难得来一次南京，要是这次不来看，也许再也没机会了。”据记者现场采访得知，为了看姚明弃考的学生不是一两个，面对现代快报记者的镜头时，带头的学生笑着捂住了脸说：“别拍，让我爸妈知道可不好。”

活动结束，姚明从体育馆出口出来，近百名学生齐刷刷地举起了手机、相机，高喊“姚明！”姚明笑着挥手回应，很快钻进了专车。

#### 父亲节要陪家人过

今天是父亲节，也是姚明当了父亲之后的第四个父亲节。昨天上午的活动结束后，姚明立刻赶回了上海，他要陪家人过节。

事实上，退役之后的姚明一点都不比退役前悠闲，但他很能平衡工作和家人的关系。

一位陪同人员介绍，姚明很重视父亲节，姚明说：“女儿的到来，不仅让我的身份发生了从儿子到父亲的巨大转变，更让我体会到了为人父母的辛苦与付出，从心底里读懂了自己父母的爱。”姚明的父亲节，不仅是他和父亲共同的节日，更是他们一家人的节日。

## 相关新闻

### NBA球星走进成贤街小学

昨天，NBA亚太精英篮球训练营在宁开营。底特律活塞队球员凯尔·辛格勒及达拉斯小牛队球员伯纳德·詹姆斯走进南京成贤街小学，与学生们亲密互动。

在现场，记者看到，辛格勒和詹姆斯都卖力地教孩子们投篮的基本技巧，还与他们做起了小游戏。此外，据参与协办此次训练营的南京市新之星篮球俱乐部负责人金长庆介绍，总局篮管中心主任信兰成也参观了这里的场地和训练，很认可这里的篮球氛围。



姚明在南航体育馆参加NBA青训营活动，粉丝们纷纷拿起手机拍照 本版摄影 现代快报记者 顾炜