

# 为奥运豁出去了 郎家军 苦苦修行

郎平率领的中国女排将于本周在宁波打响2016年亮相之战，这是检验中国女排这一段封闭式集训成果的时刻，更是郎平客观考查谁有能力去里约奥运会的时刻。郎家军正在“苦苦修行”，艰辛的付出总会得到应有的回报。



4月3日，中国女排在宁波北仑进入集训，单丹娜训练中垫球。

## “炮弹”试验不怕苦

郎平从不拒绝一切科学的训练手段，第一阶段在中国女排的“娘家”——漳州集训基地，郎平用了一套从国外引进的发球设备，这里暂且叫“炮弹”试验。

这套设备是发球机器，可以说是扣球机器。辅助人员可以提前设定发球和扣球的力度和速度，球员在球网另一侧准备接球。刚开始是自由人尝试一下，然后每个队员都进行体验，面对有时时速100公里的球，队员还真有些害怕，不一会儿，胳膊就有些发青。

引进这个设备，主要是练习球员们的一传和防守，郎平要求每个人要敢于迎接来球，不要躲避，奥运会赛场没有躲避的空间。其实，中国女排一直有男陪练，他们的力量和速度就可以，而且还有手法的变化，他们模仿很多外国球员的特点，就是让中国女排全队适应实战。发球器也是一个数据收集机，它很无情，也很客观。由于欧美攻击手的发球和扣球就是“炮弹”，自己到底能够扛得住多强的冲击，必须用数据说话，而且这样强化训练，有助于队员实战。

## 伤兵到齐拼名额

3年来，“郎家军”一直有伤兵。这一次在漳州的集训和宁波北仑的第二阶段集训，各路伤兵都到齐了，这也预示着奥运会位置

竞争更加残酷激烈。

接应二传手杨方旭本来是郎平准备用于去年世界杯征战的一枚重要棋子，但没想到之前在热身赛中落地时腿部韧带撕裂，这打乱了中国女排全队的战术部署。在美国治疗之后，杨方旭也归队了。另外，二传手魏秋月一直跟队训练，虽然腿部依然处于恢复阶段。只不过，魏秋月始终没有放弃自己，她的梦想自然是去里约奥运会。著名的伤兵惠若琪在漳州集训最后阶段归队，暂时没有参与北仑的集训，但她也没有放弃冲击里约门票的机会。副攻手杨菁菁终于归队，她虽然落下了不少“作业”，但她主动让郎平补课，努力追赶队友们的步伐，就是为了能在竞争激烈的氛围下拼得一个出战里约奥运会的位置。自由人单丹娜在2015年世界杯前夕，由于伤病问题返回浙江休养，此次也重返女排集训。这样，自由人位置同时储备了林莉、王梦洁、陈展和单丹娜，为跻身最终12人名单必将竞争激烈。

奥运会严格规定一个国家只能有12名运动员参赛。即便不算这些伤兵，现有球员都不一定能争到一个名额，竞争的激烈程度可想而知。

## 苦中带泪为奥运

郎平挂帅以来，队员很少在训练中受伤，郎平科学的训练方式保护了球员，延长了运动员的运动寿命。然而，千万别以为郎平“好说话”，科学训练不等于不刻苦。

如今已到了冲击里约奥运会的重要关头，这次的漳州集训和宁波北仑集训，全队训练强度之高，一度让队员有些吃不消。但为了那12个名额，没有一个人说苦，都在坚持。全队经常从上午八点半开始训练，一练就到了中午一点，然后回宿舍吃饭，下午有不同的内容，有时晚上也要加练。而且，为了增强每个人的细节作战能力，教练组还进行各位专项分组训练。但是在郎平面前，没有一个人抱怨。

另外，郎平还有一种训练，那就是心理训练。郎平说：“原先冲击世界冠军时，全队的心态好摆，如今自己是世界冠军了，队员难免会有一些保守。面对里约奥运会，每个人都必须有所突破才行，因为奥运会的竞争更加残酷无情，站在原地不会有进步。何况，人家强队本身就不弱，只不过我们在不被看好的情况下夺冠，现在各路强队都把中国队看作世界冠军来冲击，如果我们每个人没有突破，根本无法征战里约奥运会。所以，我们聘请了心理专家来进行训练。”

身心均很艰苦的训练，让姑娘们经受了考验。回到自己的房间，姑娘们泪水横流。大家知道汗水不会白流，但要是坚持下来真的好难。有郎平站在那里，不少球员擦干眼泪，继续为了一个位置而拼搏。

有道是“女人何苦为难女人”，这一次郎平可谓故意为难女人。因为走过这段艰苦岁月，熬得住残酷的折磨，才能迎来胜利的曙光。

据《北京晚报》

## 体育播报

### 全国男子举重锦标赛 田涛超世界纪录夺冠

4月18日，2016年全国男子举重锦标赛暨奥运选拔赛进入第三个比赛日的争夺。在85公斤级的较量中，仁川亚运会冠军田涛两超世界纪录轻松夺冠。

挺举比赛，田涛的最主要对手是贵州选手谭彪。田涛开把果断要了207公斤，并轻松举起，提前锁定抓举、挺举、总成绩三项冠军。二把田涛直接要了212公斤，如果举起就能达到中国举协制订的奥运达标标准，最终田涛成功举起。第三把田涛选择了220公斤冲击世界纪录，如果举起，将打破挺举和总成绩全国纪录，并且超这两项的世界纪录。尽管较前两把神态自若相比，220公斤显得有些吃力，但田涛还是成功将杠铃举起。最终田涛以395公斤的总成绩轻松夺冠，同时还打破了挺举和总成绩的全纪录，并且超过了挺举218公斤和总成绩394公斤的世界纪录。

“从69公斤级到77公斤级，再到85公斤级，应该说队员们的表现越来越好，达到我们赛前的预期了。”赛后中国举重队领队李浩表示，自从北京奥运会上陆永在中国选手并不擅长的男子举重大级别项目中夺冠之后，85公斤级已经逐渐成为中国队的优势级别。

据新华社

### 马布里拿到中国“绿卡”

4月18日，北京首钢队当家球星马布里在个人微博上公布，自己已经获得了中华人民共和国外国人永久居留证。

马布里是首位获得中国“绿卡”的CBA外援。不过尽管“老马”已经获得了“绿卡”，但这并不等同于他人入了中国国籍，所以他仍将占用球队的一个外援名额。

18日下午，马布里在个人微博上传了一段视频，视频中他从北京市副市长张建东手中接过了中华人民共和国外国人永久居留证。随后他又将这张永久居留证的照片发在了微博上。

马布里在微博中表示：“能成为中国首都的一部分是一份真正的荣耀。我希望自己不仅能帮助球队获得更多冠军，还能给人们带去爱和正能量。”

作为NBA“96一代”的代表人物之一，马布里在来到CBA联赛后迎来了个人职业生涯的第二春。过去五个赛季，他帮助北京首钢男篮三次夺得联赛冠军，而他个人与这座城市的情感纽带也不断加深。2012年北京队夺冠后，马布里的铜像在万事达中心南广场竖立起来；2014年北京队夺冠后，马布里被授予“北京荣誉市民”；2015年北京队夺冠后，马布里又有了自己的博物馆。 据新华社

### 南非“刀锋战士” 量刑宣判推迟到6月

北京时间4月18日，南非最高法院宣布，对“刀锋战士”皮斯托瑞斯谋杀女友案的量刑宣判推迟到6月13日~6月17日。

去年11月，南非立宪法院推翻了此前比勒陀利亚高等法院对皮斯托瑞斯的过失杀人判决，改判“刀锋战士”谋杀罪名成立，随后皮斯托瑞斯申请上诉，但今年3月被驳回。最终宣判原定于4月18日，法院外还聚集了少数“刀锋战士”的支持者。短暂开庭后，法官奥布里·勒德瓦巴宣布，对“刀锋战士”的宣判将推迟到6月13日~6月17日进行。

2013年2月14日，皮斯托瑞斯于当地时间周四早晨在家中枪杀女友斯滕坎普，此案的审理取证旷日持久。南非对谋杀罪将最少判处15年监禁，但服刑期间可以减刑。 晚综

# 科比纪念品热销 告别战空气被拍卖

科比离开了篮球场，但他的影响力让“空气”都变成了热销品。

上周四，NBA传奇巨星科比告别了赛场。就在科比退役后，与他相关的热潮并没有消退，各种纪念品在交易网站上持续创下新高，而其中最“奇葩”的，当属科比告别战时留下的一袋空气。



2016年2月14日，科比在全明星赛上。

## 纪念品热销 球场空气也被拍卖

据ESPN消息，在科比告别战结束后，就已有球迷和商家在网站销售相关纪念品：“美国最大的二手买卖网站”上，关于这场比赛的纪念T恤、湖人赠送的官方杂志，甚至记者的采访证都在拍卖。不少球迷甚至在拍卖这场比赛的电子票根。”《今日美国》称，告别战的纪念品球票已飙升到将近一千美金。

尽管众多纪念品已让科蜜们应接不暇，但随着一袋专属“空气”的问世，其他纪念品顿时黯然失色：“这是一袋来自4月13日夜晚，斯台普斯中心里的空气，和科比一起经历了足以载入史册的一刻。”卖家在网上写道，“竞拍收入的25%将用来捐给圣裘德儿童医院做慈善。”

这袋写有“来自科比告别战”的空气被卖家装在一个塑料袋中，而且并没有进行完全密封处理，起拍价一美元。到目前为止，已经有95次竞价，价格已经升至15500美元，相当于人民币100464元。此次竞拍还将持续四天，而这袋空气的价格也将持续飙升。

## 被邀当解说员 或重现“OK组合”

纪念品热销，科比退役后的生活也同样受关注。据悉，美国TNT电视台向科比发出了工作邀请，希望“飞侠”能加盟《NBA内幕》节目。如果科比答应TNT的邀请，他将再度与沙奎尔·奥尼尔合作，“OK组合”将重现江湖。

值得一提的是，退役球员转行解说

的例子很多，包括奥尼尔、巴克利等都是TNT的主要解说评论嘉宾。科比的好友麦蒂退役后则进入了权威媒体ESPN。

尽管科比本人没有对此事明确表态，但闲不住的“飞侠直”言：“我必须形成新的工作习惯，每天一醒来，就要想着该做什么。” 据《法制晚报》