

两点一线 康复期间不焦虑

张兆旭和球队一起“触底反弹”



张兆旭与球队合练

“确实是有些担心的,虽然平时训练这个都能够完成,但因为第一次的受伤,所以内心还是有些顾虑的。其实自己的状态已经通过训练调整到了一个不错的情况,最终也是顺利通过了。让我很感动的是,看到大家都来为我加油。

冒复发风险做深蹲 补测依旧心有余悸

随着腰部伤势的好转,张兆旭的复出在1月中旬被球队提上了议事日程。尽管因为这次意外受伤,CBA公司表态会对未来的体测进行人性化和科技化的改革,但在全明星周末期间进行的董事会上,因为有八家俱乐部否决了张兆旭免测或是更改其他体测项目的提议,所以张兆旭不得不冒着旧伤复发的风险,去完成1分钟23次的100公斤深蹲。

“确实是有些担心的,虽然平时训练这个都能够完成,但因为第一次的受伤,所以内心还是有些顾虑的。”为了给张兆旭加油鼓劲,不少队友都来到了补测现场,当杠铃最终被平稳地放下,欢呼与掌声同时响起,“其实自己的状态已经通过训练调整到了一个不错的情况,最终也是顺利通过了。让我很感动的是,看到大家都来为我加油。”

通过补测,拿到上岗证,让张兆旭心里的一块石头终于落了地。这个2米21的大个子在经历了这次重伤之后,逐渐开始调整自己的训练计划,“平时做力量可能更多注重于上肢和下肢,腰腹的训练时间不会做太久,但现在就是特别重视这一块训练。道理其实很简单,如果把腰腹力量练好了,受伤的风险就会小很多。”

面对张兆旭这样的身型和身体情况,上海男篮体能教练温泉对他的深蹲训练进行了一些改良,并且利用一

些辅助器材帮助其在保护腰部的同时,达到锻炼的目的,“这次花了这么长时间康复,希望以后不要再出现类似的事情。最大的教训就是一定要把腰腹这块重视起来,保护起来。”

因为长时间没有跟队进行高强度的训练,最初归队的张兆旭略有些发福的痕迹,如今随着腰部的伤势彻底得到痊愈,他已经逐渐跟上了队友的训练节奏,“现在已经和大家比较统一了,就是跟着教练组的布置来准备联赛的节奏。”据张兆旭透露,现在自己已经投入到了正常的训练当中。从他在球队内部对抗赛的表现来说,尽管距离受伤前的自己尚有一段距离,但相信通过这段时间的调整和训练,他完全能康复到正常的比赛状态,“现在自己的感觉还不错,从春节假期结束之后就一直跟着大家在一起训练,很快就赶上进度了。”

因为新冠肺炎疫情的影响,张兆旭重返球场的时间被一拖再拖,面对这种无止境的等待,他的心态并没有因此而产生波动。“我觉得对球队来说是一个不错的缓冲期,前半赛季大家都很辛苦,但成绩并不是很理想,所以利用这个时间让大家在心态和身体上都能够有一个调整。”张兆旭说道,“现在的训练也不是说漫无目的,每个阶段都有很强的针对性,现在就是慢慢开始恢复体能,进入到一个准备联赛的阶段。”

独家专访

从去年10月26日体测时受伤至今,上海男篮队长张兆旭已经阔别CBA赛场近半年的时间。从最初的沮丧失落,到如今的坦然面对,张兆旭在经历了职业生涯最漫长的一个康复期之后,期待着在球场上和球队一起迎接“触底反弹”。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

受伤后在床上躺了十天

张兆旭从来没有想过自己会在体测中受伤,在前往北京体育大学之前,他经历了一个完整的休赛期,不仅在训练师的帮助下打磨了内线的进攻技术,一直以来被外界诟病的力量也到了提升。

对张兆旭来说,2分钟的强度投篮是当时他比较担心的体测项目,而100公斤的负重深蹲,在他的日常训练中,能够完成30多个,远超过达标的23个,但就是这个看似十拿九稳的体测项目,却成为了横亘在他新赛季的一道关卡,“受伤之后就感到特别难受,因为对于职业球员来说,每个休赛期付出的汗水,都希望在联赛中得到体现,但因为这个意外耽误了自己的工作,没有办法和大家一起在球场上战斗,心情确实比较糟糕。”

除了心理层面的沮丧之外,腰伤带来的行动不便更让躺在病床上的张兆旭感到煎熬,“受伤后的前10天就只能躺在床上,动也动不了,完全不能自理,都是靠父亲在照顾,做任何事情都很麻烦。”

那段日子里,从山东飞赴北京的张兆旭父亲一直都陪伴在儿子的身边,负责他的日常起居,因为时常要帮助人高马大的张兆旭翻动身体,他的腰部多少也出现了些不适的症状,但他从没有透露过这一点,“孩子不容易,看到他这样我们也心疼。”

用归心似箭来形容张兆旭渴望重返球队的心境,一点都不为过。在上海

男篮结束了两个北京的客场之后,他跟随球队一起回到了上海,但根据最初的计划,他应该在北京继续休息一段时间,“因为在北京什么都做不了,希望赶紧回到上海进行下一步治疗。”在张兆旭给自己预设的复出时间表里,他没有想过自己要花这么长的时间才能回到球场,而最后长达四个月的时间也远超过他的想象,“因为在康复的中期已经感受到腰部的伤势明显地在好转,但是到了后期,要说好也没好彻底,要说没好也觉得差不多了,整个收尾的过程会慢一些,还是需要一个比较长的时间来让伤病彻底地得到痊愈。”

面对“两点一线”的生活,声称自己比较能接受枯燥生活的张兆旭并没有像队友董瀚麟一样在康复过程中感到焦虑,“因为康复项目已经够多了,而且医生也在不停地换着花样。如果真的要说着急的话,可能就是每天都希望这个过程能够尽量再缩短一些时间。”

相较于每天重复同样的康复训练,真正左右张兆旭心情的是上海男篮的成绩,眼瞅着球队的境遇如过山车般起伏,身为队长的他看在眼里,急在心里,“开个玩笑,如果是非赛季期间受伤,我应该是全身心投入到康复训练中,但在这个时间点上,在联赛竞争最激烈的时候,在球队最困难的时候,我没办法比赛,只能进行康复,确实是特别着急。”



张兆旭接受本报专访

本版摄影 本报记者 方豪

“作为球队中的一名老队员,我希望自己能够在场上发挥最大的作用,每个赛季都能进步一些,发挥自己在攻防两端的作用,在球场外用一个积极和正能量的心态去鼓舞球队,大家一起努力去实现这个目标。”

“我相信能和球队一起完成目标”

张兆旭的回归,无异于上海男篮在这个休赛期最大的收获,无论是队友或是教练都给予了他极大的信任和期待,“张兆旭对我们来说是一个很重要的球员,攻防两端都能起到很大的作用。”随着代理主教练马诺斯结束隔离,回归球队执掌教鞭,包括张兆旭在内的所有球员都在抓紧时间融入希腊人的战术体系中,“联赛期间可能来不及调整,但现在有足够的时间让教练员的想法在球场上得到体现,我们也是希望能够尽快磨合成功。”

熟悉上海男篮的球迷都知道,张兆旭并不是一个依靠数据来体现自我价值的球员,他在进攻端上乘的掩护质量以及在防守端的作用都是目前这支球队无可替代的,正因如此,他的伤停影响了球队在这个赛季的

表现,“我觉得大家在这个夏天其实练得非常辛苦,但是我们在对困难的准备方面做得不够多,尤其是输了几场不该输的球之后,开始对自己产生了质疑。”作为旁观者,张兆旭更能看清球队的症结所在,“那段时间确实外界的声音对球队造成了一些压力,我回到球队的时候也特别担心大家会被舆论摧垮自信。如果自己都不相信自己,这个比赛肯定是赢不了的,也会影响大家在比赛中的执行力。有的时候球员们会想一直输球是不是应该求变,导致了大家在思想上不够统一,可以说多种因素造成了现在这个成绩。”

CBA何时重启目前尚未有一个明确的时间表,但对于上海男篮来说,他们的目标却是相当的清晰,那就是全力冲刺季后赛,哪怕现在的处境并不乐观,但只有一丝的希望,球队都不会

放弃,而张兆旭和莫泰尤纳斯这对仅在季前赛中露面过的“双塔”将成为球队冲击季后赛的“秘密武器”,“莫泰尤纳斯的身体素质很好,而且球风很强硬。”

从2010年加盟上海男篮至今,张兆旭将自己全部的职业生涯都贡献给了这支球队,这座城市,随着新东家久事集团的入主,外界开始期待这支球队能够像赛季初的口号一样,杀回巅峰,再创辉煌,“口号是喊出来了,我也相信球队一起完成目标的决心。作为球队中的一名老队员,我希望自己能够在场上发挥最大的作用,每个赛季都能进步一些,发挥自己在攻防两端的作用,在球场外用一个积极和正能量的心态去鼓舞球队,大家一起努力去实现这个目标。”