

赵睿“魔鬼特训”效果理想——

总有人要赢，为什么不是我呢

“太累了。”赵睿言简意赅地用三个字形容了自己过去两周的感受。从广东来到上海，把微信头像改成“不瘦20斤，不换头像”的广东男篮0号给自己安排了14天的“魔鬼特训”。在经历了篮球世界杯的挫折和过去这个赛季的磨炼之后，渴求改变的赵睿希望在这个休赛期迎接更好的自己，成为新赛季的“头号赢家”。

本版撰稿 本报记者 薛思佳



赵睿接受本报记者专访

本报记者 方豪 摄

“在如此特殊的一个年份里，拿到这个总冠军确实很艰难，只有经历过的人才知道有多难，但这一切都是值得的。”

东方体育：篮球世界杯过去整整一年的时间，你觉得这段经历对你意味着什么？

赵睿：我觉得篮球世界杯就是让我认清自己，知道自己有多差，知道我们和对手的差距在哪儿，知道自己应该怎么做。即使说我们不能变得像他们一样优秀，但是我们可以从他们身上学到很多东西，在这个学习的过程中变成更好的自己。我觉得这种疼痛感就像是输掉了总决赛，其实亚军和第一个被淘汰回家的人没有区别，都是输家，但为什么我们不能成为赢家呢？我觉得脑子里一直都要留有这种想法，保持这种求胜的斗志去激励自己。

东方体育：杜锋指导现在是国家队、俱乐部一肩挑，你觉得他在你的职业生涯中扮演了怎样的角色？

赵睿：首先要非常感谢杜指导，如果没有当时他发现我，我也不会到广东男篮。我觉得他就是我人生中的伯



赵睿

本报记者 方豪 摄

只有经历过的人才知道这个总冠军有多难

东方体育：如何总结过去这个赛季自己的表现？

赵睿：我觉得这个赛季的表现不在自己的期望之内。从去年篮球世界杯结束到这个赛季，自己在状态和心理各方面都有很大的起伏。上赛季拿到CBA联赛冠军之后，有想过这个赛季肯定会很艰难，但在队伍需要我站出来承担更多责任的时候，我没有做到最好。我认为自己可以帮助到队伍更多，但显然我没有逼自己去做得更好，包括整个季后赛阶段出现的起伏，对于现在的我来说是不应该出现的情况。以我现在在队里的位置，我应该起到更加稳定的作用，去带动大家，但在季后赛我没有把真正的自己展现出来，直到总决赛才有所回暖，但这远远不够，还是需要平时一点一滴去

积累。

东方体育：在对阵北京男篮的半决赛中，你的竞技状态出现了起伏，当时是怎样一种情况？

赵睿：大家知道北京队是全联盟防守最好的球队，自己在准备困难方面存在不足，进攻的处理上做得不够到位，导致我的特点没有在这个系列赛得到最大化地发挥，在场上显得毫无作用，甚至给队里带来了一些负担。对我来说，这是一次很好的经历，在场上面对怎样的对手，应对怎样的防守，都需要自己去调节和学习。我很感动的一点是，大家看到我状态很差，但球队还是选择相信我，无论是队友还是教练，是他们在他们身边给予的鼓励带动了我，让我坚定地相信自己，这才有了总决赛的回暖。

东方体育：当易建联在总决赛倒下那一刻，作为场上的一员，是怎样一种思绪？

赵睿：当时在场上就两种想法，一种是这场比赛我们可能会输掉，另一种就是我们希望为阿联拿下这场胜利，当然我们全队都会更倾向于后者，所以大家打得都很拼。无论如何我们是个团队，不能依靠某个人的能力去拿下这场比赛，不管阿联在不在球场，我们都是凭借着团队的力量去拿下这个冠军。

东方体育：和第一个总冠军相比，这个冠军有何特殊的意义？

赵睿：在如此特殊的一个年份里，拿到这个总冠军确实很艰难，只有经历过的人才知道有多难，但这一切都是值得的。

世界杯刺痛自己 新赛季无惧挑战

乐，无论是生活还是训练，他给我的帮助真的很大。他教会我如何做人，如何打球，我觉得他让我在人生的现有阶段受益良多。其实身边很少有人会像他这样，训练结束之后我们完全可以各过各的，但是他会耐心跟我们每个队员进行交流，帮助我们变得更好。

东方体育：这个休赛期你做了哪些方面的准备？

赵睿：这个休赛期确实很短，就不能因此浪费时间。目前主要是保持身体状态为主，给自己安排了一些力量训练，希望尽快恢复体能，让身体状态更优秀，减轻一些身体的负担，因为体重过大给身体造成不必要的伤病和压力，所以希望能够保持一个良好的身材。

东方体育：无论是俱乐部还是国

家队，现在后卫线上的竞争都非常激烈，你如何看待这种竞争？

赵睿：我其实很庆幸身边有这帮兄弟。因为有他们在身边，我才能不断地成长和提高。如果是跟队友在训练场上较量，我肯定会全力以赴去对抗，这也是一个互相学习、互相提高的过程。如果是到了比赛场上跟同位置的球员进行较量，我就希望把自己的最好一面展现出来给大家，不是说一定要分个输赢，但我希望能够证明自己在这个位置上处于一个怎样的地位。

东方体育：作为上届冠军，你们新赛季不仅将缺少易建联，还要面临争冠对手更强有力的冲击，你是否对此做好了准备？

赵睿：冠军已经翻篇了，现在就是为新赛季做好准备。我自己其实已经

做好了心理和身体上的准备，新赛季肯定会很有更多困难等着我们，也是一种对自己的考验。无论如何我都要让自己变得更加坚决和果断，变得更加成熟，找到自己想要的状态，承担更多责任。我希望能够在这个赛季帮助教练和老队员去分担一些压力，带动身边的年轻球员，让这个队伍有良好的默契，这是非常重要的。

东方体育：从最初的攻播到近两年的守播，心态是否会产生变化？

赵睿：我觉得这种感觉更棒。当你站在顶峰，身边没有挑战者的时候，其实很容易骄傲自满，但是当你感受到危机的时候，会不断逼迫自己去提高和进步。我很喜欢这种被挑战的感受，只有这样才能激发身边每个人对赢球和胜利的渴望。

坦然面对批评 力求问心无愧

东方体育：四年的时间，你从NBL到CBA，再到国家队，如何形容这一段在外界看来如火箭般蹿升的职业生涯？

赵睿：我一般都和别人说自己是幸运的，但人这一生不可能幸运一辈子。有些东西是外界看不到的，大家可能只看到在球场上的这一面，看不到大家在训练场流了多少汗，受了多少累，挨了多少骂，吃了多少苦。这种经历只有体育人才会知道，但其实也不会去跟外人解释，因为我们就是干这行的。在这个社会上有很多人为了这个世界，这个社会做了很多贡献，但可能就是因为他们不知道他们私下付出了多少。我觉得有些东西自己心里清楚就够了，做到问心无愧就可以了。

东方体育：加盟冠军球队广东男篮，是否会给你带来压力？

赵睿：我觉得压力和动力是共存的。我既然在这个平台就要努力想办法去打好，只有不断地挑战自己，冲击自己，让自己变得更好，才能配得上这支球队。能力越大，责任越大。

东方体育：你的性格似乎像是一种双刃剑，在球场上可以激发更好的自己，但同时也因此遭受了一些外界的批评，你如何看待这种现象？

赵睿：我很早就已经不太关注这些外界的声音，因为没有必要。其实教练组经常跟我说要抛开外界的一些声音，打好自己的球，要对自己有一个清晰的认识，而不是外界说多好就多好，说多差就多差，还是要放平心态，放低姿态，做最真实的自己，这就足够了。我觉得走向成熟是一个过程，在这期间我会不断地学习，在身边人的建议下去成长和进步，慢慢地会做得更好。

东方体育：有没有一个瞬间让你觉得自己长大或是成熟了？

赵睿：其实有的时候不太能感觉到，但身边人会说赵睿比以前成熟多了，我觉得这也是一种对于我的肯定，促使自己做得更好。

“冠军已经翻篇了，现在就是为新赛季做好准备。我自己其实已经做好了心理和身体上的准备，新赛季肯定会很有更多困难等着我们，也是一种对自己的考验。”

