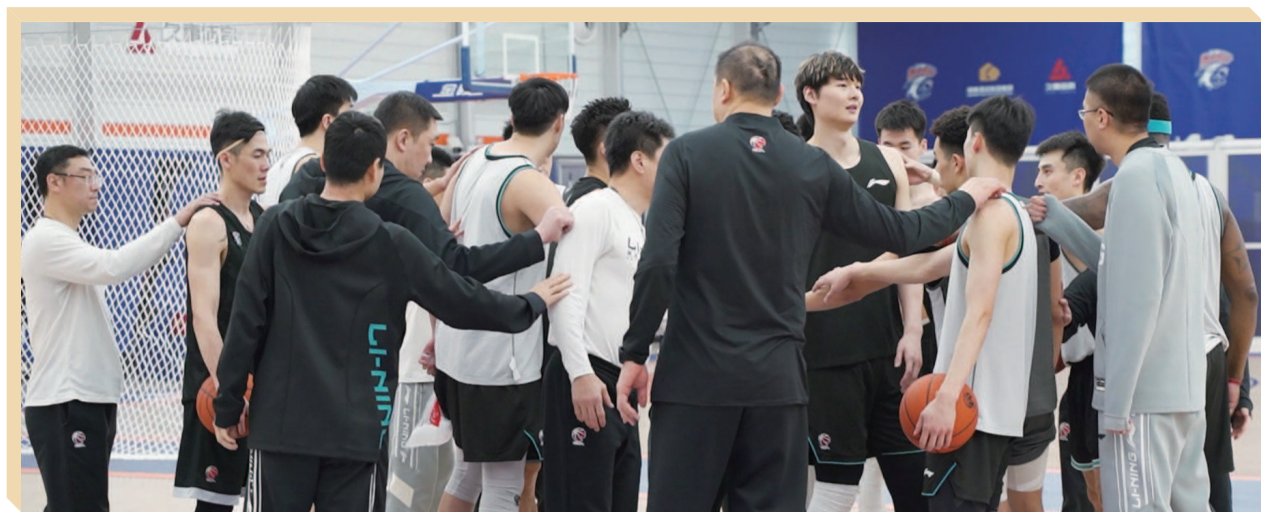




第三阶段 赛程

- 3月1日 星期二
15:30 VS 南京同曦
- 3月3日 星期四
19:35 VS 辽宁本钢
- 3月6日 星期日
15:30 VS 吉林九台
- 3月8日 星期二
15:00 VS 南京同曦
- 3月10日 星期四
20:00 VS 吉林九台
- 3月12日 星期六
19:35 VS 浙江广厦
- 3月16日 星期三
19:35 VS 山西汾酒
- 3月18日 星期五
19:35 VS 辽宁本钢
- 3月20日 星期日
15:30 VS 浙江广厦
- 3月22日 星期二
待定 VS 山西汾酒



1. 戴昊被寄予厚望

近日，在CBA官方统计的各支球队国内球员的平均年龄中显示，上海男篮以平均26.68岁成为联赛中最为“年长”的球队，平均效力年限同为最多的7.53个赛季。

虽然成为联盟中国内球员平均年龄最大的球队，但上海男篮在近两个赛季已经开始了“年轻化”的脚步，队中最为年长的两位老将罗旭东(33岁)和张春军(34岁)，一位已经转型成为三人篮球运动员，另一位则在过去的这个窗口期加盟了山西男篮，取而代之的则是袁堂文(21岁)、郭昊文(21岁)、李添荣(21岁)、戴昊(19岁)、张知垚(19岁)等年轻小将。

作为赛季最佳新秀的有力竞争者，李添荣虽然受制于伤病影响，在第二阶段的表现并不如第一阶段出彩，但同样在对阵上届冠军广东男篮的比赛中展现出了自己出众的潜力和天赋，“现在打球不

像赛季初那样紧张了，但还是需要更加努力，不能再把自己当成一个新秀，争取在第三阶段更多帮助到球队。”在这个休赛期，李添荣在恢复伤病的同时，主要着重于加练自己的投篮，并且通过录像寻找自己比赛中出现的问题，“主要还是在比赛中的专注度和延续性，特别是防守端，有时候会因为注意力不集中而漏人的情况。”

和已经跻身球队主要轮换的李添荣不同，同步升入一线队的戴昊本赛季仅参加过一场与新疆男篮的季前赛，出场2分44秒，没有任何数据入账。在第三阶段的比赛中，他将取代朱瀛，跟随球队前往沈阳赛区。身高1米95的戴昊，司职控球后卫，在2020年全国U19青年联赛中，正是他和李添荣组成的后场双子星，帮助上海男篮时隔20余年登顶冠军宝座，“作为一名新人来说，如果可以上场的话就珍惜每一分钟，然后拼尽全力把防守做好，不惜体力去拼抢，把教练布置的任务完成好，向队里的老大哥们去学习。”戴昊表示李添荣就是自己很好的榜样，“我们属于差不多的年纪，但是他已经在球队里发挥了很好的作用。我也希望能够像他一样尽快融入球队，争取给球队带来更多帮助。”

在上海男篮的训练过程中，球队总教练李秋平一直在场边观察着每个球员的状态。虽然褪去了主教练的身份，但奔波于东方绿舟和三甲港的日子依旧让他的生活显得格外忙碌，“两边都要看一看，此前跟队去了长春，但青训这边也不能落下。”有了李添荣如此成功的例子，李秋平自然对戴昊寄予厚望，“他打球很有灵性，也很聪明。虽然比赛经验和身体对抗上会差一些，但对球队来说是一个很好的补充，希望他能和李添荣一样把握住机会。”

2. 王哲林：欣赏谷爱凌

训练之余，除了打游戏、看电影等日常的消遣娱乐方式之外，如火如荼的冬奥会成为了球队内部的热门话题之一，而俱乐部高层在队内座谈会上也表示希望队员们可以向中国女足和冬奥健儿们学习“女足精神”和“奥运精神”，“这种永不放弃、挑战自我的精神，是值得我们所有运动员去学习的。”

作为队长，王哲林透露自己关注了短道速滑和自由式滑雪两个项目的比赛，“我很欣赏谷爱凌，看到她在赛场上的拼搏精神以及开朗的性格，我觉得有很多地方值得我去学习。”作为一名运动多面手，谷爱凌除了滑雪之外，同样热衷于尝试不同的体育运动，篮球就是其中之一，而大王也表示如果有机会的话，可以一起约个球，“如果哪天她不想滑雪的话，可以来找我打篮球。”

鉴于滑冰和滑雪运动存在受伤的风险，所以上海男篮阵中大部分队员表示自己都没有尝试过任何的冬季运动项目，但不排除在未来去跨界的可能性，“我关注一些冬奥会的比赛，特别是我用餐的时候，餐厅中的电视会播放一些相关的比赛。我知道中国代表团的战绩不错，我经常在房间和餐厅听到大家欢呼的声音。”富兰克林表示自己最感兴趣的项目是冰壶和花样滑冰，“我觉得冰壶特别有趣。我以前有尝试过这个项目，还挺有意思的，另外我特别喜欢看花样滑冰的比赛。”

除了比赛本身之外，冬奥会“顶流”冰

墩墩同样受到了队员们的喜爱，“没有抢到，大火了抢不到。”王哲林一语道出了大家的心声，部分队员和教练则通过朋友的关系希望可以购置到一个冰墩墩，“冰墩墩的外形确实很可爱，实在是太受欢迎了，我托北京的朋友买都买不到。”

3. 双外援打完本赛季

在年初六重新集结之后，上海男篮在前期主要以力量和投篮训练为主，帮助球员恢复身体状态。随着第三阶段常规赛临近，球队从上周开始了对抗性训练，加入了很多半场技战术的演练，让球员进入到一个比赛节奏。

通过这段时间的磨合训练，大外援诺阿·冯莱正在进一步融入球队的技战术体系。因为隔离的缘故，冯莱之前和球队只有两周不到的合练时间，便跟随球队前往长春进行第二阶段的比赛，几乎等同于是以赛代练的方式，和球队之间进行磨合。在休赛期中，教练组和外援富兰克林都在帮助他了解和熟悉球队的技战术打法，而他本人和球队之间的相处也愈发融洽，“如果满分是10分的话，我会给自己打6分。我觉得第二阶段自己的表现还不错，特别是考虑到这是我第一次打CBA。”冯莱说道，“我对自己有着一很严格的要求，我相信自己可以持续进步。有些比赛，我觉得自己打得不是很好，但好在球队还是赢下了比赛。”

根据赛程安排，上海男篮在第三阶段将分别对阵同曦、山西、辽宁、广厦和吉林五支球队，其中辽宁和广厦都是四强球队，而山西和吉林则需要为季后赛席位放手一搏，所以对于大鲨鱼而言存在一定的挑战和困难。在五支球队中，浙江广厦近日完成了外援贾维尔·奥卡福的注册，这位2015年NBA选秀大会“探花”将身披15号战袍出战。作为一名身高2米10的中锋，奥卡福具备不错的运动能力，进攻手段颇为丰富，他的到来将进一步增强浙江广厦的实力，而他和胡金秋组成的内线搭档将会给上海男篮防守端造成不小的麻烦。“辽宁和广厦都是联盟中的强队，我们还是抱着学习的心态去面对，去力拼对手，就像我们上一场打广东，把心态放好，就可以有更好的状态。”李添荣说道。

值得一提的是，因为妻子不幸遭遇妊娠期病症，原定于在第三阶段加盟球队的第三外援吉默·弗雷戴特将确认无缘本赛季的剩余比赛。据了解，在现有条件下，俱乐部不会继续寻找第三外援，这意味着球队将以富兰克林和冯莱的双外援配置打完整个赛季，“球队现在是完成了季后赛的目标，但我们并不会满足于于此。”富兰克林表示球队会力争在常规赛进入前四名，这样的话，可以在季后赛获得一个更好的处境，“我们会认真对待后续的每一场比赛，没有一场比赛对我们来说是轻松的。自我加盟CBA联赛以来，辽宁和广厦就是非常强的球队，他们这个赛季的表现也非常不错，所以我很期待和他们之间的比赛。”

一个多月的调整，让富兰克林和郭昊文的伤势也到了一定的缓解，前者的腹股沟伤势虽然没有完全痊愈，但并不会影响到他出战后续的比赛，而遭受膝盖伤病影响的郭昊文则需要一段时间重返赛场。根据之前的伤病评估报告，郭昊文需要四到五周的康复时间，鉴于球队目前成绩较为稳定，所以俱乐部和教练组都不会急于让他提前复出。据了解，郭昊文将跟随球队前往沈阳赛区，不出意外的话，他将在第三阶段中后段迎来复出。



上海男篮年轻化

常规赛，球队上下依旧抱有极大的憧憬和希望。分榜排名第二的位置，并且提前完成了晋级季后赛的目标，但对于最后十场为即将开始的CBA联赛常规赛第三阶段做好准备。虽然大鲨鱼目前位列积分榜，自大年初六重新集中之后，上海男篮在浦东三甲港训练基地潜心训练，

特别
关注

本版撰稿 本报记者 薛思佳
本版摄影 本报记者 方豪