

# 李根：我和大鲨鱼有足够的缘分



李根接受本报记者的专访

本版摄影 本报记者 方豪



李秋平指导李根



李根的膝盖依然有伤

## “帮助球队‘鲨’回巅峰”

**东方体育：**在CBA联赛官方纪录片中还还原了你带伤出战总决赛的镜头，对你来说是一次怎样的经历？

**李根：**去年总决赛可以说是最糟糕的一次经历了。每年到总决赛的那一刻开始，人都是像打了鸡血一样的，但去年事与愿违。在季后赛第一轮打浙江广厦的时候，膝盖扭到了，而且手指也不小心戳伤了，当时确诊是脱臼了。为了不耽误比赛，每天还是要继续保证训练，所以当这个手指快要完全恢复的时候，不小心就会戳到队友或者篮球，导致这个地方反复地、不停地受伤，到了总决赛整个手已经缠得像拳击运动员一样了。这个伤势对我投篮确实造成了一定的影响，但对手不会在乎这个，不会在球场上同情你，所有人渴望的都是赢球。

**东方体育：**你是CBA联赛第一位代表两支不同球队夺冠的球员，三枚总冠军戒指的意义是不是不同的？

**李根：**肯定不一样，分别是代表北京和新疆。对我来说，新疆的冠军更具挑战性，北京的两个冠军是卫冕，同样难度很大，但当时他们已经具备冠军的实力了。在我去新疆之前，他们之前一个赛季是第九名，人员也很强，但就是没捏在一起。在李导去了之后，通过俱乐部这么多年下来的一个积

累，大家具备打总决赛的经验，最后拿到了冠军。其实整个过程磕磕绊绊，起伏伏，那个赛季中球队出现了大范围的伤病，人员就没有齐整过，我记得当时在联赛中段输了七八场，确实很困难。

**东方体育：**你会用“漂泊”来形容自己至今的职业生涯吗？

**李根：**在外人看来我可能挺漂泊的，但我自己觉得还好，其实我挺羡慕能够在一支球队中一直打到退役的球员。对于我来说，最后两个队都是拿到冠军才走的，现在的我已经不再是十几二十岁的小伙了，希望能在自己退役之前，帮助上海男篮达到外界心里预期的高度，“鲨”回巅峰。

**东方体育：**在你的职业生涯中，出现过一些争议的声音，你如何去消化这些？

**李根：**其实从我打球开始，就会有好的声音和不好的声音。任何事情都是分两面性的，你既然接受了好的声音，自然就要去承受不好的声音。其实不仅仅是运动员，包括普通人在内，不可能做到让所有身边的人都喜欢你，这个很难，基本是不可能完成的任务。我就是去做自己认为对的事情，或者大部分人认为对的事情，坚定自己的决心，并且坚定地走下去。

其实这一路走来，生命中遇到过很多帮助我的教练，他们对我的帮助有大有小，但无论是对我和蔼的，还是严厉的，这些都是我人生中特别宝贵的一笔财富，特别是李导。

## “结婚后更成熟更有责任感”

**东方体育：**从上海男篮结缘，到在新疆男篮一起夺冠，再到如今在大鲨鱼重聚，如何形容自己和李秋平指导之间的关系？

**李根：**李导是我的伯乐。其实这一路走来，生命中遇到过很多帮助过我的教练，他们对我的帮助有大有小，但无论是对我和蔼的，还是严厉的，这些都是我人生中特别宝贵的一笔财富，特别是李导。当时我从大学来试训，是李导点头同意把我留下来的，就此开始我的职业生涯，可以说他是我篮球路上的转折点，包括我们后来一起在新疆拿到了总冠军，成为了在两支不同球队都拿到总冠军的教练和球员。其实缘分这东西有时候挺奇妙的，现在我们重新在上海合作，希望能够在李导制定的战术体系下面做到最好，

2010年10月6日，上海虹桥机场人头攒动，一个22岁来自河南焦作的小伙背上自己的行囊踏上了从上海飞往青岛的飞机，就此和这座城市说了再见。临行前，他在《致球迷信》中写道：“上海是我职业生涯的起点，三年起伏始终有你们的鼓励陪伴，这里的一切我永远无法忘记。”3184天之后，一纸合约将这位队员重新带回了上海男篮的大家庭中，此时他已代表两支球队三度加冕总冠军，他，是李根，上海男篮曾经的10号，源深体育馆曾经的主人。新赛季迎接他的不再是“给力根”、“劳道根”的口号，而是那句熟悉的“李根，模子！”

本版撰稿 本报记者 薛思佳



## “一切都是最好的安排”

**东方体育：**再次回到上海男篮这个大家庭，有什么不一样的感受？

**李根：**太多不一样了。这些年中球队的教练有更换，队员有更换，基地也更换了，可能就主场源深是唯一没有变的。

**东方体育：**签约的那天下午，你在基地碰到了曾经的队友王勇和彭飞，现在他们已经是教练了，会不会觉得时间过得特别快？

**李根：**对，其实我觉得他们还能打。我跟他们开玩笑说你们不要继续伪装了，不要怕苦怕累，赶紧恢复一下，赛季马上开始了。

**东方体育：**在你离开上海男篮的那天，有没有想过有一天会回到这个集体中？

**李根：**其实就跟我每次转会是一样的，从一个队到另一个队，很多事情不是计划安排好的，都是顺其自然。我是个随遇而安的人，这次回到上海队，应该说是和球队有足够的缘分，能够回到职业生涯开始的地方，但也不是说我刻意要回到这里，我更愿意相信一切都是最好的安排。

**东方体育：**在上海男篮之前的两个赛季，你印象最深的是什么？

**李根：**我印象最深的，应该是自己的第一个赛季。那个赛季球队很困难，常规赛一共有50场，我们可能只赢了七八场球。每个队都是两个外援的标配，但我们只有杜万·泰特一个外援。

对我们来说，那个赛季既是折磨，也是锻炼，尤其对于菜鸟赛季的我来说，其实有很大的帮助，因为球队里只有一个外援，我就会有更多的出场机会。作为一个新秀，当时李导让我场均上场30多分钟，我觉得现在没有哪个新秀会有这样的待遇。

**东方体育：**鲍勃·邓华德当初把你赶出训练场的镜头，至今仍在电视中不断播放，你会如何看待那段经历？

**李根：**我觉得这对我职业生涯来说是挺重要的，能够经历这么一个过程。在我的新秀赛季，我是全联盟得分最多的年轻球员，但是在自己的第二个赛季却不断遭遇被禁赛的情况，尽管教练跟我说自己是整个联盟最优秀的年轻球员。我很感激自己在第二个赛季就碰到这么大的困难，那对我整个职业生涯来说是一种激励和帮助。在我到了新疆之后，碰到了在吉林执教的邓华德，那时候我已经进入国家队了，他跟我说：“我就说过你会进国家队的。”他同样是我职业生涯中给予我很大帮助的教练，而且是很重要的。如果没有他的话，我的职业生涯起步可能会更顺利，但一旦在某个时刻遇到更大困难的时候，我可能会有些不知所措，正是那个时候让我正视了自己的这个职业，我告诉自己一定要做到最好，让别人不要再这样来说我不好，永远不。

去帮助球队做到更多，承担起一个老队员应尽的责任。

**东方体育：**这10年间，你觉得自己身上发生的最大变化是什么？

**李根：**最大的变化就是成熟了，更有责任感了。在结婚成家之后，责任感会和以前有很大的不同，已经不再是像以前一个人时想做什么就做什么。目前我还做得不够好，但这是一个学习和积累的过程，和打球一样，在生活中也要不断地去进步，吸纳和借鉴好的东西，在待人接物方面做得更好。

**东方体育：**新赛季对自己有怎样的目标和期许？

**李根：**希望自己能够保持健康，把身体照顾好，控制一下体重，减轻膝盖的负担，让自己能够打更长时间，帮助球队做更多自己擅长的东西，全力以

赴帮助球队取得好成绩，回馈球迷的期待，回馈俱乐部对球队的支持。

**东方体育：**目前膝盖的伤势如何？对比赛有影响吗？

**李根：**打完比赛还是会出现水肿，里面会有积水的产生，但伤病就是这样，你无法避免，只能去积极地面对。

**东方体育：**重新披上上海男篮的战袍，踏上源深的赛场，有什么话想对球迷说的？

**李根：**兜兜转转又重新回到了上海队，在出征仪式上看到了很多老朋友，又回到了曾经战斗过的地方，希望大家能继续支持上海队，支持我们的团队篮球。这个赛季队伍里补充了很多新鲜血液，我们会尽百分之百努力去为上海队争取最好的成绩，捍卫上海这座城市的荣誉。