



瀚海百重波 成者如麟角

——董瀚麟的“重生”之路

独家专访

巧合也好,机遇也罢,上海男篮不知从何时,似乎开始有种魔力能让在广东男篮不得志的球员,迎来职业生涯的转机。从刘晓宇到董瀚麟,都在这座城市完成了脱胎换骨的蜕变,尤其是后者,在经历了一次重伤之后,他正逐渐开始兑现自己的天赋。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

已经学会控制情绪 甚至还会开导身边人

2017年4月17日,CBA2016-2017赛季总决赛第四场,广东男篮在主场109比115输给新疆男篮,目送对手在自己的家门口捧起了队史首座总冠军奖杯,这是广东男篮王朝重建的开始,同样成为了董瀚麟在这支球队10年职业生涯的告别演出。带着最后一场得分挂蛋的成绩单,这位曾经被誉为天才少年的球员做出了离开的决定,或许那时候的董瀚麟没想到这一晚捧起冠军鼎的李秋平会在一年之后成为他的主教练,“那个时候自己对篮球是发自内心的喜欢,希望职业生涯能够再继续努力。如果时光倒流,再让我决定一次的话,我还是会离开广东。”树挪死,人挪活。彼时的董瀚麟没有经过太多的思想斗争,他唯一的想法就是希望换个环境打球,“自己一开始都没想好去哪里,也不知道会来到上海队,就是希望走出去看一看。”

自2006年从家乡内蒙古呼和浩特市第二中学转投广东男篮宏远青年队后,董瀚麟职业生涯的起步几乎令所有职业球员都感到艳羡。2008-2009赛季,年仅16岁的董瀚麟迎来了职业赛场的处子秀,在易建联远赴大洋彼岸的同时,这个横空出世的天才少年一时间被冠以了“易建联接班人”,然而这份期待,这道光环,却随着时间的流逝,

成为了捆绑在他身上的一道枷锁。四枚总冠军戒指、两届CBA星锐赛MVP、两届全运会冠军……在个人“荣誉簿”被填满的同时,董瀚麟渐渐地成为了外界眼中的“伤仲永”,尤其是随着易建联重返广东男篮,他的上场时间开始受到挤压,外界的舆论压力让他觉得自己在某个时间点上处于迷失的阶段,“年轻的时候会在乎一些外界的声音,自己在控制情绪方面做得不是很好,但在经历过这么多事情之后,现在已经完全不会介意这些,自己的内心已经变强大了,甚至有的时候我还劝身边的一些朋友不要去在乎这些。”

从懵懂走向成熟,董瀚麟花了一些时间走出阴霾,试图重新找回热爱篮球的自己,“其实是多方面因素让自己造成了当初的一个局面,实际上也算是一个蓄力的过程。当时确实发生了一些不愉快的事情,但对于篮球我始终保持着的一份热爱,包括离开广东的那个夏天,我在热身赛上打得不错,已经算是走出低谷了。”

离开广东的决定,做得毅然而又决绝,但并不意味容易,“毕竟在这里生活了十几年,已经完全适应了那边的生活节奏。我一个北方孩子,现在反而回家的时候有些不太适应,所以一下子要离开这个熟悉的环境并不容易,需要一个过程。我所有的朋友和社交圈都在那里,广东的球迷朋友都是发自内心地喜欢球员,真要说再见的时候会有不舍,但我觉得他们能够理解和接受我做出的这个决定。”

三个月卧薪尝胆 体脂率下降10% 成长,从改坏习惯开始

加盟上海男篮的第一个赛季,随着上场时间的增加,董瀚麟的数据有了一定的提升,并且凭借着不错的联赛表现得到了时任中国男篮红队主教练李楠的青睐,入选了2018年雅加达亚运会的中国男篮名单。



董瀚麟伤愈回归后的训练更加刻苦

尽管数据并不出彩,但董瀚麟却成为了球队在决赛中的奇兵,他多次对伊明中锋哈达迪防守成功的画面被一些球迷收录在了那场经典战役的集锦中,时任上海男篮主教练李秋平在新赛季伊始更是对其抱有很高的期待,但伤病却在此时不合时宜地找上门来,“受伤的第一时间还是更多考虑到球队,因为对于职业球员来说,伤病是正常的事情。”

在2018-2019赛季联赛第12轮主场对阵四川男篮的比赛中,董瀚麟在第一节行将结束时,不慎被队友罗智撞倒,最终经过核磁共振检测,确诊为左膝内侧副韧带局部损伤,赛季就此报销,正处于上升期的他就这样被按下了暂停键,“我自己的心理素质比较好,而且知道这个伤病不是特别夸张,所以没有给我心理上造成太大的打击。我觉得只要按部就班地按照计划执行,是可以康复到百分之百的。”

伤病没有击垮董瀚麟的心理防线,但漫长的康复期却让他感到有些痛苦,“这是个很折磨的过程,会让人的情绪产生变化。”从术后恢复的第一天开始,董瀚麟的生活就开始变得枯燥起来,他的身心随之处于崩溃的边缘,“从家到康复中心的往返车程就要三个小时,恢

复过程又是三个小时,回到家里没吃饭就要去健身房里待上两个小时,几乎每个月每天都在重复一样的事情,很容易对生活产生厌倦和疲劳。”

为了保持身材,董瀚麟在那段时间几乎戒掉了所有的碳水化合物,没有了多巴胺分泌带来的快乐,他的情绪变得有些不太稳定,再普通和平常不过的一些琐碎,往往会成为点燃他的那根导火索,“就经常会因为一些小事闹别扭,比如因为司机多开了半个小时就会发脾气,不至于失控,就是人会变得很急躁,但第二天起床还是会照常进行康复。”

自律、刻苦、勤奋、职业,是康复团队给董瀚麟打上的标签,具体到数字方面,他的体脂率下降了近10%,卧推重量上涨了整整25公斤。“他知道自己要什么,知道自己怎么去配合医生。”董瀚麟的康复医师林轩弘说道,从受伤离场到手术治疗,从术后恢复到回归训练,董瀚麟等待了足足100天有余,但他的情绪却和受伤时一样,并没有掀起任何的波澜,或许就像他说的那样,一切都是顺其自然,而他这个赛季的表现就已经证明了董瀚麟早就做好了重回球场的一切准备。

天道酬勤,董瀚麟为重归赛场流下的每一滴汗水,都兑现为他在数据上呈现的井喷式爆发,不仅创造了个人职业生涯场均的最高得分、盖帽、抢断,并且在对阵北控和吉林的比赛中创造了个人职业生涯单场得分(34分)和篮板(16个)纪录,多样化的进攻手段和强硬的防守让球迷不禁感慨这才是大家董瀚麟应有的高度,但事实上如果没有经历过那些岁月的磨砺,或许这样的蜕变和成长并不会在他身上发生,“我觉得人是会在一夜之间就长大的,或者说有过经历才能长大。道理我都懂,但真的要去领悟透彻,终究还是要靠自己吃了亏才知道,疼了才能改变。”董瀚麟承认最初的他有些不自律,但现在他知道如何做一些正确的决定,来让自己成为更好的球员,“我觉得就是不要给别人添乱,从改掉自己的坏习惯开始,在一些小的行为上来改变自己的内心和性格。”

因为张兆旭在体测中的意外受伤,董瀚麟在本赛季获得了大量的出场时间,甚至在莫泰尤纳斯缺阵的情况下,临时客串中锋的角色,这从一方面给他提供了更多的机遇,但同时也给他带来了一些挑战,“主要还是在体能上欠缺一些,机遇的话确实比去年

要更好,尤其是外援调整为莫泰尤纳斯之后,我们两个在场上还是比较来电的。”在董瀚麟看来,现在自己正处于职业生涯的上升期,但距离最好还有潜能可以挖掘,“从数据上来说确实是一个高峰,包括在场上对球的理解,对教练战术意图的执行上,以及身体、技术各方面都有了提升,但我觉得还有在攻防两端的潜能没有被完全激发出来,相信以后会越来越好,争取在每个方面都再进一步提高,积少成多就又是很大的一块提高。”

毫无疑问,作为球队场均得分最高的国内球员,董瀚麟在这个赛季至今交出了一份漂亮的成绩单,但对于整支球队来说,表现可以用“失望”二字来形容,“我个人觉得是运气,当然在很多小细节上确实存在一些不足,最终导致天平倾向了另一边。你不知道哪个细微的环节出现纰漏,就是最后压死骆驼的那根稻草,恰好就被我们赶上了。”眼瞅着新赛季体育馆的球迷越来越少,董瀚麟直呼希望能够用成绩把球迷赢回来,“我希望通过我们的表现能够让球迷们回到球馆,为我们加油。我相信如果我们打出了足够的血性,即使输了我们也会为你们鼓掌,有时候比赛的输赢并不是决定球迷去留唯一的因素。”

带头捐赠 支持空场比赛

或许球场上的形象太过深入人心,场外的董瀚麟在球迷的印象中有些冷酷,但跟他走近你会发现这个大男孩硬核的外表之下,藏着一颗淳朴善良的内心。

在新冠肺炎疫情爆发期间,在家的董瀚麟通过新闻报道了解到一线医护人员物资紧缺的状况,随即在网上购买了260个防护镜送到了武汉最大规模的新冠肺炎定点医院——武汉大学中南医院,以解一线医疗物资紧张的困难“那个时候医疗物资已经很紧张了,我网上还能买到,就想着能买多少是多少,到时候买不到就麻烦了,所以就买了一些捐到一线。”在董瀚麟的带动下,他身边的不少好友和球迷都加入了援助武汉的行列当中,“首先自己算是个公众人物,虽然不像有些明星的影响力那么大,但还是希望能够通过自己来带动身边的朋友、球迷做一些公益的东西,为这个社会提供帮助。”

事实上,这已经不是董瀚麟第一次做公益了。在赛季伊始,他就和自己的后援会商议,发起了“一分一百 爱心公益活动”,参与到了家乡内蒙古公益事业发展基金会所发起的“体育梦想助力冬运”公益项目当中,旨在为孩子们提供一个价值一万元的体育大礼包,让孩子们在新学期享受到更多的体育项目,让冬运的激情在草原绽放,让孩子们梦想在冬运场上飞扬。在去年11月26日上海男篮主场对阵深圳队的比赛中,董瀚麟拿到了17分,赛季累计得分突破100分大关,他第一时间就进行了一万元的捐赠,“就是为家乡做点力所能及的事情,利用自己微薄的影响力传递正能量。”

受到新冠肺炎疫情的影响,CBA联赛因此暂停了将近两个多月,而为了响应上海市政府防控疫情的号召,上海男篮从外地归队的球员在第一时间就主

动开始了14天的自我隔离,从内蒙古返沪的董瀚麟也不例外,“一开始回来就特别想训练,想摸球,毕竟这个春节假期放得特别长,自己休息了太长时间。”在接到需要隔离两周的通知之后,董瀚麟在球队群里发了一张清单,其中包括瑜伽垫,10公斤、35公斤等重量的哑铃,弹力带,还录制了一些简单的居家训练小视频供球迷参考,“其实就是一些简单的训练器材,即使在自己房间里也要保持一定的运动量,没有条件就创造条件,不然这14天隔离期一过,自己身体机能上肯定跟不上了。”

如今,解除隔离的董瀚麟已经同全队参与到了合练当中,为了避免人员聚集的情况,球队之前为球员制定了分批分场地的训练计划,内容主要以投篮和力量为主,多少和夏训有点相似,“训练情况还是不错的,身体状况也不错,只是体能这块还没恢复到联赛的状态,现在正在按照计划逐步恢复到联赛的节奏当中。”趁着这段间歇期,董瀚麟在联赛中不慎受伤的右膝得到了一个充足的时间进行恢复,“主要是出现了拉伤,通过这么长时间的静养已经没什么问题了,不会影响训练和比赛。”

随着CBA联赛距离可能重启的日子越来越近,各家国内媒体开始对赛季后续赛程进行了猜测,其中就包括了赛会制以及空场的提议,“我个人是支持这样的行为的,一个是说明目前我国国内的疫情在大家的共同努力下已经逐渐在好转,另一个是最大程度保障了俱乐部的利益。但同时也会存在一些风险,比如说从国外回来的一些外援,希望能够在在这方面做好相应的措施。”董瀚麟坦言没有球迷的支持就像比赛缺少了灵魂,但大家都会努力去适应这种氛围,“球迷是最重要的,没有他们在现场加油肯定会有些奇怪,但我们会做好这样的准备。”

“想为上海男篮拿一座总冠军”

白驹过隙,三年时间一晃而过,如果用结果来倒推董瀚麟当初的决定,用“成功”来形容一点都不为过,甚至可以媲美广东男篮原队友刘晓宇在上海破茧成蝶的经历,“主要是每个球员在每个队的角色定位不同,上海可能更适合我们一些,能够让我们的潜能更多地被激发出来,因为在广东队打球的时候约束还是比较多的。”

去年夏天,董瀚麟和上海男篮提前完成了续约,从续约的年数来看,不出意外的话,大鲨鱼很有可能成为他职业生涯的终点站,“我甚至为我们鼓掌,有时候比赛的输赢并不是决定球迷去留唯一的因素。”

得总冠军过去近八年,董瀚麟毫不掩饰自己对这份荣誉的渴望,而显然这个期待中的戒指含金量要比过往任何一枚都要更甚几分,“既然和球队完成了续约,我就会倾我所有,看队里需要自己做什么就做什么。至于目标,肯定还是想拿总冠军,拿更好的成绩,争取往上走。荣誉只有你获得过之后才知道背后需要付出多少汗水和艰辛,我希望能和队友们一起努力夺得这个荣誉,这份成就感或许远超过之前的任何一个总冠军。”

从年少成名,到正值打打的中生代,在CBA摸爬滚打已经12个赛季的董瀚麟已然不再是那个怒其不争的毛头小伙,他更懂得续约合同

去年夏天的一纸续约合同意味着董瀚麟将把职业生涯最好的时光留给上海男篮,但他的野心远远不止重生那么简单。在球场外,他的种种举动更是让人感到暖心的同时,不禁为他竖起大拇指。

敏而好学 与申花球员常“走动”

虽然性格中有内蒙古孩子的豪爽,但是董瀚麟的心思却颇为细腻,和球场上争强好胜的性格不同,私密下的他戴着一副黑框眼镜,俨然就是另一番模样。“都说球场如战场,上了场就不可能谈感情,赢球才能硬道理,没有什么兄弟、朋友之说。”董瀚麟说道,没有人会想到这个直言不讳的球员会在平日里一件件地整理好球迷送来的每一份礼物,会因为球迷为自己制作的乐高玩偶而感到新奇,会让酒店工作人员把房间里的沙发搬走,自己买一些归纳盒重新进行整理,把空间归置当做自己的兴趣爱好,是一个生活中典型的精致男孩,“房间乱了就会收拾一下,让空间稍微看起来大一些。”

自出道以来,董瀚麟就被冠以“诗人”的称号,从最早“开始懂了的”博客,到现在的微博,他偶尔也会“诗兴大发”,忍不住作诗一首,字里行间一股冲劲跃然纸上,如同球场内外的两面性得到了完美的体现,“物是人非事事休,欲语泪先流。”一句诗选自宋代女词人李清照《武陵春 春晚》的诗句,被他用来表达对已故球星科比·布莱恩特的哀思,再翻看之前的微博,被引用的诗句更是数不胜数,在这个快节奏的时代,他不会把大部分时间浪费在微博、抖音这些社交媒体上,而更愿意把时间留给身边人,“平时就看看现代诗,喝喝茶,偶尔和朋友聚会聊聊天,

顺便看一些和健身有关的书籍和视频,延长自己的运动寿命。”

众所周知的是,董瀚麟加盟上海男篮最早的消息并非来源于媒体或是官方渠道,而是来自于上海申花门将李帅的发布在个人社交网站上的一张照片,配文中写道,“董伴郎即加入到大家家庭!”这样的花式官宣,让人们第一次注意到他们之间的友谊,而李帅也已然成为了上海男篮比赛的座上宾,如今随着冯潇霆、曾诚等一些原广州恒大球员加盟上海申花,未来上海男



“希望能够和队友们一起努力夺得一座总冠军奖杯,这份成就感或许远超过之前的任何一个。让上海男篮的成绩能和这个城市的地位相匹配。”

——董瀚麟

