

上海男篮执行主帅马诺斯与三外援结束隔离 全员冲刺 大鲨鱼只为季后赛

本版撰稿 本报记者 薛思佳

经过为期两周的自我隔离,在二次新冠肺炎病毒核酸检测呈阴性之后,上海男篮执行主教练马诺斯以及三位外援莫泰尤纳斯、雷·麦科勒姆和康宁汉姆于上周五正式归队,这也就意味着除了因伤赛季报销的后卫吴永盛之外,大鲨鱼以一个阵容齐整的状态投入到了联赛的备战中。

因为新冠肺炎疫情的影响,CBA联赛何时重启至今仍是未知数,据俱乐部内部人士透露,目前球队方面尚未接到具体的恢复时间,但这并不影响大家的日常训练安排,依旧保持着一天两练,三练一休的节奏,基本围绕力量、体能、个人技术和战术配合展开。值得一提的是,在执行主教练马诺斯不在球队的这段期间,上海男篮领队兼一线教练组组长刘伟和助理教练团队承担起了球队的训练任务,“他在回到希腊之前也是留下了一些训练计划,大家合作起来也不错。”未知的联赛重启时间,再加上酒店、球场两点一线的生活,多少让队员们感到有些枯燥,他们表达了对赛场的渴望,“影响是肯定有的,但大家还是努力在调整自己的状态,做好自己该做的工作。现在外援和外教都归队了,希望在技战术上再多打磨一些时间。”上海男篮队长张兆旭说道。

随着新冠肺炎疫情在国内逐渐

得到控制,相比于收队初期时的全封闭生活来说,最近这段日子,不少家在上海的球员和教练都趁着休息日选择了回家陪伴自己的家人,“一直在房间里待着确实比较无聊,所以最近只要休息就尽量回家和孩子待在一起,跟他们一起玩玩也挺开心的。”面对这段前所未有的休赛期,处于无尽等待中的球员和教练都在想方设法消磨训练之外的时光,除了把更多的精力投入到训练场和力量房之外,最近颇受好评的游戏《动物森友会》成为了不少人打发时间的方式,调节一下自身的情绪,“其实大家的生活都比较简单,偶尔会一起打打游戏,喝喝茶,聊聊天。”

和所有人一样,上海男篮全队都时刻关注着疫情发展的趋势,从最初传出的4月中旬复赛,到现如今按照5月2日复赛来做准备,球队教练组也在不停地根据最新进展调整自身的训练计划,以至于不会让球员感到过度的心理疲劳,“我看到大家的精神面貌还是不错的,这一点让我感到很开心,因为这段时间对大家来说确实是一个身心上的考验。”马诺斯说道。借着这段休赛期,上海男篮的几位伤病号得到了充分的休息和恢复时间,对于外界所期待的触底反弹,球队上下也都抱以了期待和信心,“成绩确实没有预期的这么理想,重新开赛后对我们来说也是一次机会,大家肯定不会放弃,肯定要去力争每一场比赛。”



执行主教练马诺斯指导球员



本年度第一次全体合练

李楠反思世界杯—— 作为主帅不够自信

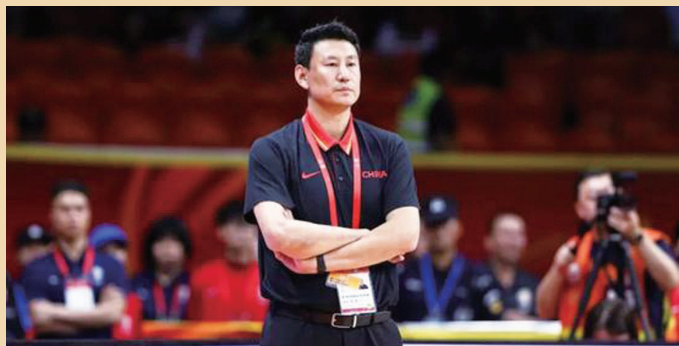
随着2020年东京奥运会正式延期进行,男篮落选赛何时进行被打上了一个大大的问号,近日中国男篮主教练杜锋在接受采访时表示球队将由老、中、青三代组成,并且不会因为对手的强大而提前缴械投降。与此同时,去年率队兵败世界杯的李楠在请辞之后,时隔200多天重新出现在了大众的视野中,“其实日子并不好过,经常会回想起比赛的一些场面,总是想能够做得更加完美。作为一个教练如果没有责任心,或者无所谓,也不是一个好教练,也不符合他自己的性格。”

李楠用“自责”和“内疚”两个词总结执教中国男篮出战男篮世界杯的经历,“在遇到伤病和主力缺阵的情况下,应急预案做得不够充分,只能按着之前比赛的球员表现来判断。”时至今日,外界依旧对于李楠在孙铭徽、阿不都沙拉木、可兰白克等替补球员的使用上抱有疑问,而他也直言不讳地表示自己在用人上的保守,“在一些关键比赛中用人可以再大胆一些,人员的组合方面应该更加地完善。球场并不是‘1+1=2’,还是需要发挥个人特点,产生化学反应方面下更大的功夫。”

经过了2017年世预赛客胜韩国,2018年印尼雅加达亚运会夺冠的磨砺,2019年率队出征男篮世界杯的李楠被外界给予了很高的期

望,但事实上就他自己来说心里并没有太多的把握,“有时候对于控制不了的东西去拼命担心的时候,就会分散精力,这个平衡点上掌握得不是很好。”对于李楠来说,这一阶段的迷茫和恍然都是其执教生涯中一种宝贵的财富,“首先还是不能够消沉,要尽快走出来,作为教练职业生涯起伏很正常,要有清醒的认识,面对四面八方的压力和质疑,这是作为主教练应该承担的。”

离开球场的日子,李楠把大多数时间都留给了自己的家人,在这个信息快速传播的时代,他更担心家人因为外界的舆论而受到影响,尤其是身为球员的儿子李禄瞳,“一定要专注在训练和比赛上,不要受到干扰,将来走向职业赛场,也一定会面对很多类似的挑战,头脑要清醒,关注点要更加清晰。”赋闲在家的李楠坦言目前接到了几家职业俱乐部的合作邀请,相信自己很快就会进入工作状态,踏踏实实地重新出发,为中国篮球培养更多的人才,同时他表示希望自己能够更有自信地面对未来所发生的一切,“作为主教练应该更加自信,无论是运动员还是教练员,无论是国家队还是八一队。近20年我一直在最好的平台上经历着一切,在有很大压力并没有绝对实力的情况下,自信会弥补很多不足。”



外教外援点赞中国防疫

根据统计,在CBA联赛拥有外援和外教的19支球队中,上海男篮是唯一维持阵容不变,并且召回所有外籍人士的球队,这毫无疑问归功于俱乐部的全力保障以及外教、外援的职业素养,“我们在之前接到复赛通知之后,就开始通知外援和外教,让他们尽快归队,并且在返程的航班选择上,我们也都尽可能地选择直航,避免转机过程中出现不必要的麻烦。”上海男篮高层人士说道,“我们在沟通的过程中一直都很顺畅,外援、外教都非常配合俱乐部的工作以及相关的防疫规定。”

在结束了为期两周的隔离期,重新执起球队教鞭之际,上海男篮执行主教练马诺斯在高兴的同时,对于中国的防疫工作给予了高度的赞扬,“中国的防疫工作真的做得非常出色,我觉得在欧洲很多人并没有意识到这个疫情的严重性,直到意大利、西班牙等国家开始暴发,人们才开始减少出门、佩戴口罩,但在中国,大家一开始就做得很好。现在我回到了上海,我觉得俱乐部的防疫措施都做得很好,在这里我感到很安全。”

马诺斯坦言自己在希腊的这段时间几乎很少出门,大多数时间都和家人待在一起,就在启程返回上海之际,他还特意叮嘱自己的家人要尽量减少

不必要的外出,“相较于一些疫情比较严重的国家来说,希腊目前的情况不算太严重,但我同样很担心自己的家人,我让他们都尽可能地待在家里。”

和马诺斯一样,从立陶宛返回上海的莫泰尤纳斯同样点赞了中国的防疫成果,“疫情刚开始的时候,上海的街道上几乎都没什么人,这里的防疫措施都执行得相当到位。现在欧洲反而是疫情的重灾区,更像是一座‘空城’,所以我很开心能够回到这里。”在返回立陶宛的这段时间,莫泰尤纳斯代表国家队出战了欧锦赛预选赛,并且有着不错的表现,从他回归球队的首堂训练课的表现来看,他的竞技状态保持得不错,并没有受到太多的影响,“回到上海的两周隔离时间内,我也是一直在和自己的训练师进行训练。现在终于能够回到球场和大家一起训练,感觉很棒。”

随着外教、外援的悉数归队,上海男篮将进入到备战的“快车道”,尤其是在战术配合方面,球队教练组希望能够通过这段时间,解决之前出现的问题,并且帮助张兆旭尽快融入到球队的战术架构中,“张兆旭的回归对我们来说特别重要,他是我们不可或缺的一员,我们会利用这些时间尽量让大家寻找到彼此之间的默契。”