



减重瘦身 全新起“航”

为了提前应对可能在新赛季CBA联赛第二阶段重启的主客场赛制,上海男篮近期在主场东方体育中心进行了两场测试赛,对手分别是上海交通大学学校队和U19青年队。相较于悬念不大的赛果,教练组更侧重于比赛过程以及对几位年轻小将的考察,以便于进一步制定后续的训练计划和安排。



丁彦雨航:我想重回巅峰

本版撰稿 本报记者 薛思佳

换回初登CBA赛场时的23号,丁彦雨航时隔四年又一次站在了东方体育中心的球场上,只是不同于彼时身穿达拉斯独行侠的战袍,顶着CBA两届常规赛MVP的名号出战NBA中国赛,如今的他穿上了上海久事大鲨鱼的队服,试图找回曾经的自己,“重回巅峰一直都是我的目标,没有改变过。”

瘦了,是不少人再见丁彦雨航的初印象,“之前体重太重了,为了能有一个好的状态去准备联赛,夏天一直都在减重。”据丁彦雨航身边人士透露,小丁这个夏天最常去的就是两个地方,即球馆和健身房,练到衣服全部湿透是常有的事,“状态相比去年要好了很多,但还是要以联赛为标准。我也是希望尽自己最大能力去帮助球队。因为之前很长时间没有打球了,差不多有三四年的时间一直在休息和养伤,所以还需要找找状态,希望可以靠谱点,在场上及时解决问题,帮助年轻球员成长。”

作为曾经的对手,丁彦雨航对于上海男篮的评价颇高,“我觉得李导到来之后,这支球队改变很大,也注入了很多新鲜的血液,是一支非常有潜力、很年轻的球队。其实我很早就和李导认识,但更多是在场下交流,训练和比



赛中他还是比较严厉的,会督促大家一起进步。”

热身赛期间,丁彦雨航客串了一段时间的四号位,对于这样的改变,他表示会根据教练组的需求去调整自己,“主要还是看教练组的安排。其实我和受伤之前的打法没有什么太大的改变,可能就是心理上会保守一些,不会像之前那样硬冲、硬上。”

相较于其他球员,丁彦雨航是最早一批跟队合练的球员。虽是初来乍到,但性格外向的他很快就和队友打成了一片,“之前和年轻球员相处的时间比较多。老队员的话不用说了,常年在联赛和国家队,大家都很熟了。我很喜欢上海队现在的氛围。”作为丁彦雨航在国少时期的室友,罗汉琛对于老友的来到格外高兴,“我相信他可以做到最好。我们在一起训练,看到他每天的状态都在变好。我俩还有王哲林,一路从国少到国青,再到上海队,太了解彼此了,有的时候一个眼神就知道对方的想法,所以我相信我们新赛季肯定会形成不错的化学反应。”

快打旋风,内线也要“跟着跑”

在与U19青年队的比赛中,上海男篮给到了几位年轻球员更多的出场时间,老队员方面唯有新援闫鹏飞的上场时间较多,一方面是帮助他寻找比赛状态,另一方面也是让他更快地融入到球队的战术体系中,“到队训练差不多一周左右了,之前都是自己在训练,主要是力量和投篮两块,但毕竟不像在球队练得系统,所以目前还在一个恢复的过程中。”

作为上海男篮今夏的一笔重要引援,闫鹏飞的到来无疑增加了球队的内线实力。可以预见的是,已经在CBA征战11个赛季的他在攻防两端都将给大鲨鱼带来可观的帮助,“现在还是从防守和篮板做起,尽自己最大努力去帮助球队。”

从热身赛的表现来看,闫鹏飞目前还处在一个适应的阶段,不过有了老队友任骏威的帮助,相信他很快就能融入这个新的集体,“毕竟和任骏威一起打了五年球,默契还是在

的。上海男篮整体的氛围还是不错的,感觉很有凝聚力,也很有朝气。”

自李春江上赛季执掌球队教鞭以来,上海男篮就非常注重攻防转换,无论是场均回合数,还是快攻得分方面都傲视全联盟,这对于出身于“跑轰球队”山西队的闫鹏飞而言,在适应方面并不存在太大的问题,“我之前一直是打四号位的,所以移动速度还可以,打快没有问题,而且山西队就是打快,很强调攻防转换这块。”

在任骏威和丁彦雨航轮休的情况下,上海男篮教练组在对阵U19青年队的比赛中,起用了区俊炫与闫鹏飞搭档内线。虽然在此之前两人从未有过同队效力的经历,但还是在比赛中展现出了不错的默契。在租借至福建队一年之后,重返上海男篮的区俊炫同样将是新赛季球队内线的重要一环,“刚来还是有些不太适应,但经过两个月的跟队训练,已经融入到球队中了,每天就是按照教练组的要求去

完成训练。”

作为2020年CBA选秀大会的状元,区俊炫在上赛季被上海男篮租借至福建队,出战33场比赛,在场均18.8分钟的时间内,可以得到9.9分、5个篮板和1.2次盖帽,“最大的提升还是在经验方面。第一年在上海队的经验并不算多,整体打得不是很成熟。通过在福建队一年的锻炼,自己在经验、技术等各方面都有很大的提高,希望可以在新赛季帮助到球队。”

虽然在CBA联赛才打了两年,但年仅23岁的区俊炫自嘲已经是队里的“老队员”了,“在这批年轻球员里面,我已经算是年龄比较大的了。希望我们可以给球队带来更多活力和生气,同时自己也希望可以帮助到大家,起到一个带头作用。”据区俊炫透露,自己在到队之后,和主教练李春江有过单独的交流和沟通,“他就是希望多做一些挡拆下顺,防守端保护好篮板,进攻上就是多跑快攻,做好篮下的终结。”

富兰克林今晚“出关” 王哲林、刘礼嘉同步归队

最早抵达上海的富兰克林将在今天晚上结束隔离生活,随后前往浦东三甲港训练基地,与球队会合。与此同时,梅洛·特林布尔已经抵沪,目前正在进行隔离,另一位备受外界关注的外援比斯利则将于9月15日启程来上海。

随着各支国字号球队陆续完成今年夏天的比赛任务,上海男篮的阵容也趋于完整。据了解,此前代表中国男篮出战亚洲杯和世预赛的王哲林,以及代表中国国青出战亚青赛的刘礼嘉两人都将于9月15日归队参加合练。在回国结束隔离之后,上海男篮给两名球员放了一个短假,让他们可以和家人一起度过中秋假期,在身心上得到一定的放松,以更饱满的状态投入到新赛季的备战工作中。

在国内球员悉数归队的情况下,上海男篮的三名外援也即将到队。据了解,最早抵达上海的富兰克林将在今天晚上结束隔离生活,随后前往浦东三甲港训练基地,与球队会合。与此同时,梅洛·特林布尔已经抵沪,目前正在进行隔离,预计在9月20日左右到球队集中,另一位备受外界关注的外援比斯利则将于9月15日启程来上海,预计等待差不多15天的时间与球队进行合练。

在袁堂文租借到期返回四川队之后,上海男篮今年夏天在一号位上并没有进行引援,只是从青年队提拔了年仅19岁的小将程望樊。仅从热身赛的表现而言,两位“00后”控球后卫戴昊和程望樊在能力和经验方面都有所欠缺,尚不足以担当“球队大脑”的

角色,这意味着球队新赛季在进攻组织上将很大程度依赖于三名外援的表现,“袁堂文上赛季在防守和组织方面对球队帮助很大,现在一号位上主要是两个小将。希望他们可以通过训练和比赛,不断去磨练自己,教练和队友也一直在给他们信心。压力肯定会有,但还是相信他们会有好的发挥。”罗汉琛说道,一晃六年时间,这位湖南伢子已然成为了效力球队年限最长的球员,“老队员和年轻球员之间是相辅相成的一种关系。年轻球员在场上拼劲更足,能够调动我们的情绪。作为老队员,肯定会在生活、训练和比赛中给他们提供一些建议,以身作则,作为榜样去带动他们。”

随着新赛季的日益临近,未来一个月的时间对于球队而言就显得尤为关键,“这个赛季又上调了很多年轻球员,现在就是需要重新建立默契,在战术和思想上做到统一。另外就是把自己的身体状态调整好,避免出现不必要的受伤。”上赛季,罗汉琛很好地完成了“第六人”的角色,并且创造了职业生涯三分命中率的新高,他也希望能够将这样的表现延续到即将到来的新赛季,“这个夏天也是刻意加强了投篮这个环节,希望就是可以把自己的优势发挥出来,更好地去帮助球队。”

