



6月5日,上海男篮在浦东三甲港训练基地正式吹响集结号,进入夏训的生活节奏中。在球队代理主教练刘鹏的带领下,上海男篮在球馆内挥汗如雨,渴望在新赛季展现出全新的面貌。

本版撰稿
本报记者 薛思佳



▲刘鹏:出生于1977年,于1995年进入上海男篮,2002年退役,退役后先后担任上海男篮青年队助理教练、主教练。



▲卢伟:出生于1985年,职业生涯曾于2013-2014年以及2015-2019年间效力于上海男篮。



▲詹姆斯·邓肯:1977年出生于加拿大,先后在亚洲与欧洲多个国家和地区担任助理教练。2021年,出任澳大利亚NBL联赛布里斯班子弹队主帅。



全新教练组亮相,上海男篮夏训进行时 刘鹏任主帅,外教来辅佐



进入夏训节奏的上海男篮,在近日同步官宣了新赛季的教练组名单。刘鹏出任球队代理主教练,詹姆斯·邓肯、卢伟、接君将组成助理教练团队。

球员时期曾帮助上海男篮夺冠的刘鹏,在2014-2015赛季中期接替马跃南,首次成为上海男篮主帅。在他的率领下,大鲨鱼曾在2016-2017、2017-2018连续两个赛季进入季后赛,其中在2016-2017赛季获得了常规赛第三名的成绩。

过去几个赛季,刘鹏一直以领队和助理教练的身份出现在球队的教练团队中,对球队的技战术打法和球员架构都相对了解和熟悉,接手主教练一职也成为了顺理成章的事情,“第一次是刚刚从上海女篮回来,等于是临危受命,对男篮的情况还不太熟悉和了解。经过这几个赛季,对球队的了解要更加深入一些,相对来说还是比较平稳。”作为主帅,刘鹏身上自然而然会承担更多的压力和职责,但他表示希望将其化为动力,去帮助队伍成长和提,“既然球队交给了我,那我肯定会全身心投入于此,将比赛、训练和管理都做到最好。好的东西我们要延续下去,不足的地方我们去弥补。在队伍建设方面,我希望能够加强队伍的拼劲、韧劲和团结性,

让大家拧成一股绳。”

除了主帅的更迭之外,上海男篮助教团队同样进行了人员上的变动。在CBA老熟人、原上海男篮主帅布莱恩·戈尔的引荐下,原澳大利亚NBL联赛布里斯班子弹队主帅詹姆斯·邓肯将成为球队的新任助教。据悉,詹姆斯·邓肯先后在欧洲、亚洲等多个国家和地区的球队担任助教一职,有着丰富的助教履历和经验,他的到来将进一步帮助球队打造合适的攻防体系。目前,詹姆斯·邓肯已经到队开始了自己的助教工作。

此外,刚刚率领上海久事U21男篮获得全国U21男篮锦标赛冠军的卢伟,同样将补充到球队的助教团队中。自2021年进入上海久事篮球青年队教练组之后,卢伟先后率队取得了U19和U21青年联赛冠军,并且两度当选最佳教练的称号。值得一提的是,像程望樊、刘正清、戴昊、张知垚等一线队球员都曾在青年队时期与卢伟有过合作的经历,“助教方面,我们先是聘请了一位外籍助教,希望他能够把国外的一些先进理念带到球队当中。另外,就是卢伟教练,前不久率队取得了冠军,他也非常年轻,希望给这支球队带来更多的朝气与活力。”刘鹏说道。

续约工作有条不紊——

年轻球员或有人外租

这个夏天,上海男篮将延续去年休赛期的传统,让U19青年队与一线队进行合训,以便让教练组考察年轻球员的状态,同时也有更加充裕的人手安排和组织队内训练教学赛。

近两个赛季,上海男篮提拔了多位年轻球员上调一队,包括李添荣、程望樊、李弘权、刘正清等球员在各自的CBA菜鸟赛季均有着不俗的表现。据悉,上海男篮计划在这个休赛期将继续上调几位优秀的年轻球员,给予他们征战CBA联赛的机会,包括万孟霖、刘梓鹏、赵森等球员均在教练组的考察名单之列,“我们现在的人员结构,还是有些两极分化,中坚力量稍差一些,所以更加需要我们的年轻球员快速成长起来。”作为原国青队助理教练,刘鹏在年轻球员的培养方面有着自己的计划和安排,“我们还是希望有重点地去进行

培养。一方面是基于球队的位置需要,另一方面需要考察球员在训练中的努力程度,包括他们平时的行为举止。如果这名球员在训练中非常认真和积极,并且也能够融入到我们的战术体系,我们肯定会做重点培养。”

值得一提的是,在一线队阵容趋近于饱和,且年轻球员需要比赛锻炼的情况下,球队目前正在考虑对个别球员进行外租,但首先是需要为其找到合适且愿意提供上场时间的俱乐部。

与此同时,今年夏天包括丁彦雨航、刘铮、李弘权等球员的合同均已到期,而俱乐部也在近期开展了相关的续约谈判工作。据了解,除了丁彦雨航确认离队之外,其他队员均已经与球队达成了续约意向。不出意外的话,他们在新赛季将继续身披大鲨鱼战袍征战新赛季CBA联赛。

郭昊文伤愈归队——

伤病让我对篮球更加渴望

在上海男篮集结的大部队中,郭昊文的出现无疑让人感到最为欣喜。

自去年遭遇脚踝骨折的伤势之后,郭昊文一直都在美国进行着康复治疗,直到上周才返回国内,“回家待了一个礼拜,看了看父母,毕竟也是很长时间没有见到他们了。”

去年夏天,郭昊文前往美国代表达拉斯独行侠队出战了NBA夏季联赛,但在随后的一次训练过程中不慎扭伤脚踝,最终确诊为脚踝骨折,经历了长达五六个月的术后恢复,“我可能不干任何事儿都行,但这么长时间我不打球真的很难受。”郭昊文坦言一个人每天都在训练,可能意识不到自己对篮球有多热爱,但当因为伤病而无法打球的时候,自己才能感受到有多么热爱这项运动,“受伤之后自己经历了一个比较黑暗的时刻,通过自己慢慢振作,一点点进行康复。整个过程中自己学到了很多。当你在床上躺两三个月的时候,你就知道自己想要的是什么了。”

据郭昊文透露,目前他的伤病已无大碍。在训练中,他也展现出了不错的身体状态,尤其是投篮能力经过

在美期间的特训得到了一定幅度的提升,“这一年啥也没干,就光练投篮了。因为自己的力量比以前好了,所以投篮稳定性也比以前提高不少。”郭昊文表示眼下最重要的还是熟悉新教练的战术体系,“目前还是保持治疗的同时,跟队伍进行磨合。自己过去一年都没有在队里,还是需要时间去了解下队友,包括现在刘指导带队,需要尽快了解他的战术打法,融入球队的体系当中。”



郭昊文单独训练

外籍训练师到位,夏训按计划展开

为了帮助球员在个人技术方面提高,球队在整个夏训期间还聘请了两位外籍训练师,目前均已到队,“希望这两位外籍训练师能够帮助队里的年轻球员在个人技术方面有所提高。如果他们个人能力提高了,我们球队的整体实力就会加强。”

虽然到队不到一周的时间,但训练师韦恩对年轻球员们表现已然赞不绝口,“这群年轻人天赋出众,并且对篮球,对比赛有着不可思议的热情。我很高兴能够与他们合作,希望我的到来可以帮助到他们。”韦恩表示

李添荣、李弘权、戴昊等球员在训练中的表现给他留下了非常深刻的印象,“球队里的每个人都有与众不同的地方。我认为他们都有可能在未来成长为一名出色的球员,只是目前他们还需要一些时间去提升自己。我希望他们可以对自己的目标以及比赛的胜利,始终保持一种饥渴的状态,并且对未知的困难做好准备。我相信他们的成长空间是没有极限的,但眼下我们还有很多基础的工作需要做。”

据刘鹏透露,上海男篮目前保持一天两练的训练节奏,每周会有两天

的时间给到队员们调整和放松,“现阶段还是以恢复性训练为主,年轻球员晚上会给他们安排加练,主要以投篮为主。”在距离新赛季开幕还有四个多月的情况下,上海男篮将根据实际情况,在每个月制定不同的训练计划,以保证球员的个人技术和身体情况,以及队伍的攻防体系都得到一定的完善和提高。据悉,上海男篮目前正在考虑与其他球队在7月份进行一些热身教学赛,以检验训练成果,“我们夏训保持的节奏就是训练、比赛、找问题,然后再去训练中解决问题。”