



# 专访·美国IMG学院首位中国体能师温泉

## 能做自己喜欢的事很幸运

当中国健儿在成都大运会上高奏凯歌的同时，中国大学生男子篮球队却用另一种方式登上了社交媒体热搜。继小组赛先后输给巴西和立陶宛之后，球队爆冷不敌中国台北队，遭遇三连败的同时无缘小组出线。

在校园篮球发展如火如荼的当下，这样的当头棒喝无疑让所有的篮球从业者重新开始审视自己，找准定位，寻求下一次出发的契机，这其中就包括了深耕校园篮球和职业篮球多年的职业体能训练师温泉。

本版撰稿  
本报记者 薛思佳

独家  
专访



### “找到了自己的价值”

在与上海队合同还剩下两年的情况下，温泉在2020年选择跳出职业篮球的圈子，重新回到了自己的老本行——校园篮球。

在上海交通大学篮球队主教练徐扬的邀请下，温泉成为了教练组的一员，他将自己在职业队总结出来的经验，有机地结合到了球队的日常训练中，随即帮助上海交通大学篮球队在三年时间内两次闯入全国八强，“随着阅历的增长，工作方面的条理会更加清晰。以前我会觉得体能训练是最重要的，想着自己的会比较多，但现在不会这么较真。”日积月累下，温泉个人也在球员身上汲取着信心和能量，“以前是需要球员给我自信，后来是我去帮助、服务大家，找到自己工作的意义和价值。”

在职业篮球和校园篮球均有过涉足的温泉，有时也会感叹于时代的变化，“现在的年轻人确实多了很多选择，可以去专业队的梯队，也可以去大学，也可以去留洋，我觉得是一件好事。”在温泉看来，CBA选秀大会的设立和完善让更多好苗子多了一条路去选择，此消彼长之下，专业队梯队的吸引力的确在下降，这也就不难解释为何越来越多的大学生球员开始在CBA联赛中站稳脚跟，“大学生球员的比赛机会很多，这是很占优势的地方。对

于这个年龄段的球员来说，比赛是很重要的，特别是高质量的比赛。”

尽管离开了上海队，但温泉依旧和不少球员保持着良好的联系，包括郭昊文、袁堂文、李弘权、刘礼嘉和张知垚等球员都曾与他有过训练方面的合作。工作之余，他会抽空观看上海队的比赛录像，观察几名球员训练后的竞技状态，“郭昊文是一个竞争意识非常强的球员。有时候可以在力量房看出一名球员的个性，他是属于那种愿意去尝试和突破极限的球员。”除了郭昊文之外，刘礼嘉也给温泉留下了很深的印象，“他对篮球真的非常热爱，训练中也很努力。他的协调性非常出色，在球场上的胜负欲也很强。我觉得作为年轻球员，他在球场上完全不怵，这种比赛气质是非常难得的。”

除了上述几位上海队球员之外，包括付豪、贺希宁、朱松玮、崔晓龙等球员也都在这个夏天加入了温泉制定的训练计划，“付豪这个夏天非常自律，从他体重和体脂上的变化就能看到。他非常珍惜这次国家队集训的机会。另外，像贺希宁的心态也是一样，他知道自己想要什么，并且愿意去尝试新鲜的东西，而不是以一种保守的心态来面对训练，这是很难能可贵的地方。”

### “校队和职业队的工作方式有区别”

这个夏天，对于温泉而言，无疑是充实而又忙碌的。在前不久结束的中国大学生篮球联赛一级联赛中，他所在的上海交通大学队以东南赛区第九名的成绩，从附加赛一路杀出重围，近三年内第二次踏上了全国八强的舞台，并且在八分之一决赛次回合中击败了状元陈国豪领衔的广东工业大学队。

事实上，在加盟上海交通大学队教练组之前，温泉更为人所熟知的身份是原山西队和上海队的体能训练师。作为北京体育大学体能训练班的毕业生，温泉在读研阶段成为了学校女篮的体能师，随后前往美国相继在贝勒大学和

春田学院就读，修完了体能训练专业的硕士学位。毕业之后，温泉又以实习教练的身份去到斯坦福大学，服务学校的男、女篮和田径队，也凭借着这份履历，他成为了美国IMG体育学院历史以来首位来自中国的全职体能教练。

在美国工作不久后，温泉选择回到了国内，先后以体能训练师的身份在北京大学女篮和清华大学男篮工作。2016年春天，温泉得到了来自家乡球队山西队抛来的橄榄枝，并且顺利地成为了球队中的一分子，“职业队和校队的感觉还是不太一样，包括工作方式、心态各方面都需要调整。”

在山西队的两年合同到期之后，希望换个环境、见见世面的温泉辗转来到了上海队工作。彼时球队的外籍体能训练师菲利克斯已经离队，而温泉的到来恰好填补了他的空缺，“那个赛季说实话印象很深刻。赛季初，张兆旭受伤了，然后教练组又进行了一系列的变动，最后又变成了赛会制，就是产生了很多变故。”虽然在上海队工作时间不长，但温泉坦言很喜欢球队的工作环境，“李秋平指导是业内非常资深的教练，他工作方面非常认真，也很有经验，会给你非常明确的信息，也很支持年轻教练的工作，会让我们压力少了很多。”



### “大锅饭式教学会让有天赋的球员变平庸”

据温泉统计，这个夏天到他这里训练的职业球员大致在20人左右，这还不包括一些来自青训和大学生联赛的球员，“我们把它称为‘船坞计划’，这个计划不仅包括体能，还包括运动医学、营养学、个人技术等。我们计划组成一个专业的复合团队为球员进行服务，而这样的方式在此之前是从未有过的。”值得一提的是，温泉所邀请的外籍训练师贝克凭借着出众的口碑，有望在新赛季成为上海队的一员，帮助“幼鲨”们进行个人技术方面的提高和训练。

为了全身心地投入到“船坞计划”，温泉在今年夏天略显出人意料地离开了上海交通大学队教练组，“我很幸运一直能够去做自己喜欢的事情，现在是时候迈向人生的下一阶段了。”在职业篮球和校园篮球均有过体验之后，温泉决定开启自己的创业之路。前不久，他在赞助商的邀请下，与NBA球星“字母哥”阿德托

昆博有了一次合作和交流的机会，同时让他的想法愈发坚定，“在国内我还没有看到过类似的机构。说实话，自己心里是没谱的，等于摸着石头过河。即使这个过程会非常辛苦，但我知道自己想要去做什么，这是最重要的。”

为了给球员们提供更好的训练环境和条件，温泉在浦东的一家篮球馆租下了部分场地，购买了一系列的训练器材，“有些器材可能是中国男篮和CBA球队都没有的。”与此同时，他还拉拢好友杨东汉一起参与，后者曾是苏炳添教练团队中的一员，辅佐过美国田径传奇名帅兰迪·亨廷顿，并且入选了北京冬奥会体能测试的团队，“训练是科学，也是艺术。所以我把团队的名字称为‘众量表现’，一个是突出团队的作用，另一个突出量化的重要性。”

得益于在美国留学和国内工作的经历，温泉如今更追求训练的精细化，“训练的质量与时间没有关系。训练不是马拉松，要有强度，

有效率。我们很多时候在训练的过程中存在思路方面的误解，觉得量是最重要的，但质才是关键。”温泉坦言前不久的世青赛中，留洋归来的赵维伦给他留下了很深的印象，“以赵维伦的身体素质，如果放在国内，可能就被埋没了。事实上，我们的训练还是要因人而异，但国内大部分球队都是大锅饭式的教学，所有人都练一样的内容。久而久之，天赋再好的球员可能也会变得平庸。这也是为什么现在俱乐部也开始支持球员们在休赛期去找个人训练师特训，我觉得这是一个特别好的现象。”

在中国队屡在大运会上失利的情况下，温泉也在其中寻找着原因，并且试图做得更好，“我想我们每个人都是中国篮球的一分子或者是一个齿轮。从我的角度而言，我会努力让自己所从事的这份工作更加完善，从而反馈到每一个球员身上。当然，一个人的力量是渺小的，这需要所有的从业者一起努力。”