



球进哨响,坐在看台上的上海久事三人篮球队主教练唐涛的世界仿佛一下子安静了下来。大屏幕上22比20的比分,让他从如梦似幻的周遭中走出,尽情享受夺冠的喜悦。自1994年成为杨浦少体校的篮球教练开始,这位老师一直为上海篮球默默耕耘和付出,直到20年后的今天,终于收获了个人执教生涯的第一个中国篮球顶级职业联赛的冠军奖杯。

作为一名田径项目出身的运动员,唐涛在15岁的时候走上了职业篮球的道路,并且在1982年成为了上海男篮的一分子。一晃30年过去,唐涛从球员成功转型成为了一名教练,培养出了罗旭东、颜鹏、黄旭等一批出色的篮球运动员,与此同时,身为业内老法师的他也不忘招募更多的篮球好苗子,为上海男篮搭建一套更为成熟和完善的青训金字塔体系。

专题撰稿 本报记者 薛思佳



“三年一步一脚印,冠军让我终生难忘”

“黄旭绝杀那刻就像做梦一样”

东方体育:我们在决定总决赛阵容的时候出于怎样一种想法?是不是提前做好预案和准备?

唐涛:我们在打佛山争霸赛的时候,提前让四个队员回到上海备战总决赛。主要是怕他们受伤,另外就是让他们在体能和精神方面稍微放松一下,以最好的状态去迎接总决赛。因为超三联赛不像CBA联赛,就是一场比赛的事情。我们经常说总决赛就三场,一场10分钟,一共就30分钟,第一个10分钟输的话,就没有后面的20分钟。

东方体育:总决赛一共打了三场比赛,第一个您觉得第一场是最重要的?

唐涛:第一场打广西生涯这场球,其实我们打得并不好。一方面

是大家比较紧张,另外就是队伍虽然一直保持训练,也打了队内的对抗赛,但毕竟和正式比赛的强度有差距,每个队员都需要一个适应的过程。但是我们这几个队员都是打过CBA联赛,像罗旭东还拿过CBA联赛的冠军,颜鹏也拿了一些FIBA挑战赛的冠军,包括泰也是新西兰国家队的队员,所以第一场打完,迅速就能调整过来,所以第二场对阵上实是我们总体打得最轻松,也是最好的一场球。

东方体育:其实决赛对阵登民,我们是比较被动的局面,您当时是怎样一个心理状态?

唐涛:就不紧张是假的,但是当年初我们开准备会的时候,就预想到了这一点,毕竟这是最后的决赛,任何情况都有可能发生。我一再提醒队员们即使落后,也要坚持到最后一刻,不要气馁,确实四

个队员在场上做到了这一点。虽然说比分一直落后,最多可能落后到6分,犯规也比较多,但大家关键时刻还是能咬住。其实到了最后一场,大家都会有想法,就看临场的状态调整和意志品质。这个时候队里几位队员的经验还是起到了比较好的作用,像罗旭东、颜鹏都打进了关键球,最后黄旭的绝杀也很硬气。

东方体育:当黄旭命中绝杀的时候,您当下的第一反应是什么?

唐涛:那个时候就像做梦一样,看到这个球投进之后,身边的人一下子都站起来了,反正是我有点觉得不可思议,再一看比分牌上的22比20,才认定这个事实。从第三、第二,终于走到冠军领奖台,确实心情很激动。从青年队到成年队,我也带队打了不少比赛,可以说这场比赛是让我终生难忘的一场比赛。

“双冠是对罗旭东最好的褒奖”



东方体育:我注意到您在领奖的时候,和罗旭东之间有个情感上的流露,能否说一下你们师徒之间的故事?

唐涛:1999年,当时我们在辽宁鞍山有个篮球训练俱乐部,正好罗旭东过来试训。他以前是踢足球的,后来才转行打篮球。等我回到上海队之后,我就把他召到上海青年队了,他平时也是很努力,没过多久就被李指导调到了一线队。

2021年,他转型到了三人篮球项目,虽然是队里的老队员,但是训练中他永远都是以身作则,甚至有时候练得比年轻球员还多,所以才能在这个年纪保持这么好的竞技状态。今年,他又是遭遇了很严重的伤病,当时医生是建议手术治疗,但最终商量下来,为了球队选择保守治疗,能够打到这个成绩真的很不容易。这个队员,给我最大的感触就是,打球非常玩命,训练

和比赛中都很认真,或许也是因为这一点,才能坚持到现在。他之前是拿到了CBA联赛的冠军,这次又如愿以偿地拿到了超三联赛的冠军,这是对他付出的最好回报。

东方体育:外援泰·温亚德可以说是这个赛季相当成功的一笔引援,我们在新赛季备战阶段是如何进行选择的?

唐涛:我们这支队伍外线其实不差,有罗旭东、黄旭、颜鹏这样的球员,能突、能投也能串,缺的主要还是内线。上赛季我们就朱赢一个人在内线硬撑,但他在身材、力量方面还是有点吃亏,所以在寻找外援的时候,就必须要找大外援,外援的引进是很成功的。而且他这个外援很努力也很聪明,很多东西一学就会,平时训练和比赛中也很乐意和大家在一起沟通。

东方体育:我们这赛季确实人

员比较充足,对您来说算不算一个幸福的烦恼?

唐涛:我们基本上就是安排两个阵容轮换着打,让大家都有上场的机会,尽可能在这方面做到最好。我其实非常感谢总决赛没有上场的这批队员,他们在训练中都非常努力,特别是备战总决赛期间,我要求大家在政府两端去模仿其他队伍的打法,针对我们的薄弱点去加强训练,他们真的做得很好。所以这个冠军属于团队里的每一个人,而且整个赛季从来没有人因为出场少有过抱怨,不打球的时候就在场边给队伍加油,真正地体现了一个团队的力量。

东方体育:队里这批队员很多都是有CBA联赛经验的球员,如何帮助他们在超三联赛找回自我?

唐涛:这批队员不能说是被CBA联赛淘汰下来的球员,他们还是具备了一定的实力和水平,只不过因为位置冲突或者其他方面的因素,转型来到了三人篮球项目。他们在平时的训练和生活中从来没有觉得自己是CBA联赛的队员,有种高高在上的感觉,特别像朱赢、罗旭东这样的球员,在训练中起到了很好的带头作用。去年比赛结束之后,大家虽然嘴上没有说,但心里实际上都很清楚,今年就是要奔着最高领奖台去的,遗憾就一步之遥,谁都不想再留下遗憾,所以训练中再苦再累都能咬牙坚持下来。



VS上海久事三人篮球主帅唐涛

独家专访

“元旦后开始备战 期待明年再创佳绩”

东方体育:您一直把功劳都给到队员,但作为教练员而言,这个冠军对您来说其实也有很重要的意义。

唐涛:我自己的性格是,一件事情要做就做到最好。这几年其实带队我一直都没拿到冠军,在济南争霸赛之前我们一直都是第二名、第三名,直到济南争霸赛给我们缓了一口气,拿到这个冠军之后,让我心里一下子看到了很大的希望,觉得这个赛季一定能取得好成绩。面上大家觉得我们这一路走来都很顺利的,但实际上队员们付出了很多,队伍也经历了很多困难。我也觉得我很幸运能够执教这一批队员,我布置的所有训练任务,无论是老队员还是小队员,都能够努力地去完成,因为大家心里都明白这个赛季的目标是什么。一整个赛季,大家从来没有什么埋怨,这一点上作为教练的我省了不少。

东方体育:济南争霸赛其实我们的阵容不算特别齐整,黄旭和颜鹏当时都不在。

唐涛:对,当时我们小组赛还输给了广西生涯,提前在淘汰赛碰到了登民。当时我和队员们说大家就放手一搏,早晚碰都是要碰的,我们是光脚的,不怕穿鞋的。其实,那几场球我们打得不错,罗旭东、唐子豪两个人在外线都有贡献,所以到了总决赛再碰到一样的对手,我们自信心方面增强了很多,这个冠军确实对我们来说比较重要。

东方体育:您觉得我们球队最终能够夺冠的关键因素是什么?

唐涛:团结。另外就是我们这批队员的比赛经验其实非常丰富,这给他们带来了足够的底气和自信心。



东方体育:作为主教练,您身上的压力应该是最大的,自己平时怎么去调节?

唐涛:作为教练来说,我不可能把压力给到球员,更多地还是鼓励大家。在训练中,我们还是在比赛中的一些不足去努力改进,反复去琢磨和研究。正正常来说,我们队里因为有泰这个内线强点,赢面相对而言会大一些,但不能给对手投疯了,所以我们更多还是从防守端去做起。特别是第二场比赛打上实,对方有威姆斯这样的超级外援,我们外线三个队员轮番对他施压,取得了很好的效果。其实很多东西,我就是把握一个大方向,靠大家在一起群策群力,把方案准备到最好。

东方体育:总决赛期间您的睡眠质量怎么样?

唐涛:醒的次数确实比往常要多一些。对冠军不想是不可能的,毕竟都走到这一步了,特别是赢下第二场比赛的时候,总归希望能有一个圆满的结果。

东方体育:对比这两个赛季的超三联赛,您最直观的感受是什么?

唐涛:今年的超三联赛在总体水平上要比去年高一个档次。一方面有很多有过CBA联赛经验的球员转型过来打超三联赛,这里面有些队员都是当打之年,而且一些队员经历过国际比赛的历练,水平提升都很多。另外,今年外援人次和水平都提高了不少,上赛季其实外援数量不算很多,我们队伍还是全华班,今年完全不一样了,有些队伍甚至储备了两三个外援来打,像威姆斯这样CBA联赛的超级外援都来打超三联赛,所以竞争上面明显要更加激烈。

东方体育:大家在赛后采访的时候都不约而同地提道希望明年能够继续把冠军留在久事,球队现在有没有一个新赛季大致的计划安排?

唐涛:我们现计划明年元旦之后集结训练。首先是恢复体能,然后会抓一些基本功的训练,包括战术方面的跑动。差不多一个月以后,我们会开始正式的对抗训练。我相信只要我们坚持把自己的东西做好,明年一定能够取得好的成绩。

“强调无氧,体能是保障和基础”

东方体育:您之前一直从事的是五人篮球的教练工作,是怎样一个契机转型到三人篮球项目?

唐涛:那是一个比较偶然的机会。2017年天津全运会的时候,我们临时组建了一个队伍,当时有颜鹏、黄旭、王潼,还从浙江队租借了一个吴骁,四个人组成了一个全运会的队伍。当时是第一次率队去打三人篮球的比赛,也没什么经验,最后争冠决赛输给了广东队。当时的广东队已经是相当成熟的队伍了,后面还代表中国队拿到了亚运会的冠军。此后,我就陆陆续续开始带队去不同的城市打一些挑战赛、争霸赛,像周彦旭、唐子豪等队员都打过,后面这些比赛就慢慢演变成了现在的超三联赛。2021年的时候在

澳门,那是超三联赛的过渡赛季,当时我们是罗旭东、颜鹏、黄旭和赖克四个人。虽然我们人不算多,但因为大家都是CBA联赛经验的老队员,我们队伍的防守和体力都很好,其他队伍基本上都跟不上我们的比赛节奏。哪怕一开始落后,后面也能打回来,最后也是取得了第三名的好成绩。

东方体育:虽然您是老教练,但当时在三人篮球方面算是一个“菜鸟”,您觉得转型难度最大的地方在哪方面?

唐涛:那个时候对三人篮球可以说是完全不懂,后面陆续几年接触下来发现它和五人篮球是完全两个不同的项目。跟五人篮球相比,它更强调攻防转换,防守上基本都

“全队抱着同一个信念”

东方体育:这个赛季颜鹏和黄旭两大主力大部分时间缺席,对您的排兵布阵是否有影响?

唐涛:刚开始的时候其实有点困难,但是大家对自己还是比较有信心的。虽然他们两个不在,但是包括孙鑫、唐子豪、侯逸凡等球员都可以去填补这个空缺,影响肯定是有,但相对来说不是很大,因为我们队里人员比较充足。其实,我们队伍直到最后几站才人员齐整,像颜鹏、黄旭都有国家队的任务在身,但是让我们很感动的一点,他们每次回来休息一两天的时间,还是会尽可能地代表球队参加超三联赛。我觉得这个赛季大家

就是抱着同一个信念,就是要奔着总冠军去,所以坚持了下来。

东方体育:其实除了黄旭和颜鹏之外,像孙鑫、唐子豪、罗旭东等球员都参加了国家队的集训,对球队的前期备战是否有一定的影响?

唐涛:最少的时候队里只有六个人,但六个人有六个人的训练方法。首先,我们还是要确保他们的体能情况,另外就是加练投篮。至于战术方面,这些队员其实都具备了一定的素养,把最基本的东西练好了,队伍就像一台机器一样去进行组装就好了。

东方体育:您觉得他们到国家队之后,改变最大的地方在哪?

唐涛:一个自信心,另外就是在三人篮球项目的经验上,都提高了很多,特别是临场的一些反应和应变要好很多。

东方体育:罗旭东去了国家队做教练之后,感觉他在队内似乎也承担了一些教练员的职责?

唐涛:我可以定一个总的纲领或者目标,但大部分东西都是靠他们自己去进行沟通。因为三人篮球比赛不能有教练临场指挥,很多时候要靠队员们自己在场上去应变调整,所以到时候必须需要一个核心,像罗旭东这样的老队员,他说的话能够贯彻我们准备会上的意图,把大家捏合在一起。这一点上,我觉得他做得很好。

“青训反哺一线需要一个过程”

东方体育:您现在除了上海久事三人篮球队的主教练工作之外,还会帮助俱乐部去做一些青训方面的工作?

唐涛:青训方面主要就是负责招生这一块,可以说是两头兼顾。现在正好是休赛期,可能会侧重一些招生方面的工作,等球队收队了,那重心又会回到新赛季超三联赛的备战工作。

东方体育:我们注意到近几年上海男篮的青训成绩很好,青年联赛、学青会都拿到了冠军。是不是随着久事集团的入主,上海男篮近年来在招生这方面的情况要比之前好了很多?

唐涛:这一路走来,经历了一系列的投资人,到现在久事来接手俱乐部,可以说现在的情况是比以前要好了很多。因为过去我们也相中过条件不错的球员,但因为资金、学籍等方面的原因而导致留不住人才,最终去到了其他俱乐部。我们过去是全国各地到处跑,找好的苗子,现在的情况是很多小队长的家长带着孩子来上海试训,这就说明我们俱乐部近年来在青训工作方面的建设和投入起到了很好的效果和作用。

东方体育:作为老教练来

说,您觉得青训反哺到一线队的时间大概需要多久?

唐涛:这个东西需要一个过程。一个青年队队员的培养时间可能需要五到八年的时间,现在正好处于一个新老交替的阶段,俱乐部也做了很多工作和安排。等到这批小队员成长起来,再加上后续2005、2006这批队员,成绩或许可以持续稳定在一个阶段,包括我们现在在2009、2010的队伍中也有几个很好的苗子,可能未来会定期送到国外进行培养。任何球队都会经历这样一个过程,需要耐心和时间。