

探营上海男篮，大鲨鱼这个夏天都练了什么？

“投篮和基本功下了大功夫”

随着新赛季CBA联赛开幕的脚步日益临近，上海男篮已经步入到了备战的快车道中。在结束了与辽宁男篮的热身赛，以及在青岛进行的夏季联赛之后，球队马不停蹄地于本周飞赴澳大利亚，开展为期两周的海外拉练，通过比赛磨合阵容，寻找问题。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

自5月中旬在浦东三甲港训练基地重新集中之后，上海男篮在主教练刘鹏的带领下，由外籍训练师和体能师负责帮助年轻球员进行个人专项技术以及力量方面的训练。随着王哲林、闫鹏飞、罗汉琛等老队员在6月中旬陆续归队，球队开始进行技战术方面的训练。

7月底，上海男篮前往辽宁，与上届冠军辽宁男篮在五天时间内进行了三场热身赛，取得了2胜1负的战绩。随后又前往青岛参加了夏季联赛，最终获得了第三名，包括李添荣、袁堂文等球员都展现出了不错的竞技状态，“夏训下的功夫比较多，尤其是在投篮和基本功两方面，像我自己训练前后都会有加练，我觉得多练就有效果。当外援受阻的时候，也希望自己能够站出来去帮助球队。”经过三个赛季的成长，李添荣已然成为了球队不可或缺的存在，“作为球队的中坚力量，这个角色不是说非常好当的，每场比赛都要全力以赴，给年轻球员做好榜样。”

在夏季联赛进行期间，刘铮和李弘权两位球员也陆续结束了各自的比赛任务，跟队参加了部分场次的比赛。作为上赛季的最快进步球员，李弘权是队中唯一跟随中国男篮参加海外集训的球员，“第一次进入国家队，有种梦想成真的感觉。在与澳大利亚国家队以及NBA队伍交手的时候，确实感受到了差距，认识到了自己的不足，看到了努力的方向。”稍显遗憾的是，在之前与NBA夏季联赛球队的交手中，李弘权不慎扭伤了自己的腰部，不过经过一段时间的治疗和康复，他的伤病恢复情况还不错，“自己目前也在慢慢寻找和球队之间的感觉，相信会越来越好。”

经过短暂的调整和休息之后，除去参加中国男篮集训的刘礼嘉之外，其他的上海男篮一线队球员于本周一飞往澳大利亚，开启为期两周的海外拉练。根据安排，球队预计会在两周时间内和澳大利亚NBL联赛球队布里斯班子弹队、伊拉瓦拉老鹰队等球队进行五场热身教学赛。



阵容年轻化，马典成转战三人篮球

随着倪李永炜、赵森等年轻球员将在新赛季上调至一线队，上海男篮的阵容趋于年轻化的同时，也显得愈发饱满。据统计，在不包括三名外援的情况下，球队目前的阵容已经多达16人。

为了让年轻球员得到更多的出场时间和锻炼机会，经过俱乐部管理层和教练组共同研究决定，让马典成加盟上海久事三人篮球队，随队一同参加超三联赛，待赛季结束之后再重返上海久事男篮，征战CBA联赛。

作为“幼鲨”中的佼佼者，21岁的马典成在去年升至一线队，正式开启个人的CBA生涯。在个人的菜鸟赛季，受到伤病影响的马典成只出战了18场比赛，场均可以得到31分和1.4个篮板，投篮命中率达到54.3%。在上赛季客场对阵新疆队的比赛中，马典成在28分钟的上场时间内，四投全中砍下10分和10个篮板的两双数据，此外还有3次助攻。

对于三人篮球，马典成实际上一点都不陌生。作为中国三人篮球国家男队“流浪地球”计划的一员，马典成去年曾代表球队参加过2023FI-

BA3 x 3 U23国家联赛总决赛等多项赛事，并且取得过2023FIBA3 x 3 U21国家联赛邯郸站冠军等殊荣，为中国三人篮球国家男队晋级巴黎奥运会正赛，做出了自己的贡献。

目前，马典成正在跟随中国三人篮球U21国家男队参加2024FIBA3 x 3 U21国家联赛孝感站的比赛，并且在前三场比赛日中取得了不错的成绩。在结束国家队的比赛任务之后，他将正式归队，投入到超三联赛的后续比赛中。

作为一名身体素质出色的锋线球员，马典成的加盟将给教练组在阵容搭配方面提供更多的选择空间，而他身上所具备的活力与激情，也将给球队注入新的能量，“首先非常感谢俱乐部的管理层和教练组愿意给我这个机会，自己也希望能够在训练中和老大哥们多请教学习，通过比赛去积累经验，提升自己的能力，多在球场上做贡献，帮助球队取得更好的成绩。”

在马典成加入球队的同时，此前跟随中国三人篮球国家男队备战巴黎奥运会的颜鹏也已经正式归队。过去

三年，颜鹏为“流浪地球”计划倾其所有，奉献了自己的一切，最终为球队争取到了一张巴黎奥运会的门票，但遗憾的是，这位曾经参加过东京奥运会的“三人老兵”未能入选最终名单，“遗憾肯定还是有一些的，但生活还要继续。至少这个过程我努力了，我付出了，对得起自己就好。”对于上海久事三人篮球队而言，颜鹏的回归无疑让球队的实力又提升了一个台阶，“很久没有跟队伍在一起合练了，自己最近也是在慢慢寻找状态以及和球队之间的默契，但毕竟打的基础还在，所以磨合起来也比较快。”

有人来，有人归，也有人去。据悉，上赛季中途加盟球队的王翊雄日前已经与球队达成解约协议，而上海久事三人篮球队也将以更好的精神风貌和竞技状态迎接超三联赛后半段的赛程，“我们利用这段间歇期进行了一些总结，尤其是针对上一阶段出现的问题，通过训练去加以改进。因为现在各支队伍都在重点研究我们，我们自己也需要去做一些调整和改变，力争打好后面的比赛。”上海久事三人篮球队主教练唐涛说道。



青年队获得更多比赛机会

在前往澳大利亚的队伍中，包括倪李永炜和赵森等年轻球员悉数在列。不出意外的话，这两名队员将在新赛季升至一线队，征战CBA联赛。

对于上述两名队员，以及刘梓鹏、万孟霖两位球员而言，这个休赛期的比赛可谓是被安排得满满当当。除了跟随一线队备战之外，他们还见缝插针地参加了全国U21青年篮球锦标赛男子组第一阶段以及2024上海明日之星篮球争霸赛的比赛。面对连轴转般的赛程，几位年轻球员坦言虽然很累，但收获很大，“一方面检验了之前的训练成果，另一方面则是积累了更多的比赛经验，寻找差距和不足，争取在后面的训练中加以改进和提高。”刘梓鹏说道。

为了让年轻球员能够获得更多的比赛机会，上海久事篮球俱乐部在去年明日之星篮球争霸赛成功举办的前提下，进一步扩大了赛事规模，

邀请更多海外球队参赛，甚至吸引到了由全美第一高中生AJ·迪班萨领衔的美国犹他预科学院队，以及中国U18国青队。此外，场外互动和观赛体验的丰富设置也为赛事增色不少，而上海男篮的年轻球员也通过这样的比赛，开拓了自身视野，认识到了差距，“每支球队的风格都不同，这对于队员们的成长帮助很大。我们也需要和来自世界各地的不同球队去交手，取长补短，才能有更多的进步。”上海久事U21青年队主教练彭飞说道。

在结束了2024上海明日之星篮球争霸赛之后，由彭飞率领的U21青年队于上周日前往重庆万州，参加全国U21青年篮球锦标赛男子组的决赛阶段赛事，而王勇则率领U17青年队前往四川成都，参加中美篮球对抗赛，对手包括圣约翰翰斯克高中、四川和河南青年队。

