

专访上海久事U17男篮主帅王勇——

剃寸头是为了从“头”开始

2013年,王勇结束了在上海男篮12年的球员生涯,就此开启了自己的执教生涯。从上海男篮一队,到中国女篮,到中国三人女篮,再到上海男篮青年队,用他自己的话来形容过去的12年教练生涯,就是“革命战士一块砖,哪里需要哪里搬”。

去年10月份,王勇率领上海久事青年队拿到2024年全国U17青少年篮球联赛男子冠军,而上海久事男篮也至此完成了U15、U17、U19、U21四个青训年龄段的大满贯。

在今年上海明日之星篮球争冠赛上,王勇挂帅上海青年联队,这支被外界称为“寸头军团”的阵容基本上以2008—2009年出生的球员为主,其中像杨易轩、赵羿澎、王麒淞等队员还将携手朱正、张懿赵杰等小将一同代表上海队征战11月份举行的第十五届全运会篮球项目男子U18组决赛阶段,力争向最高领奖台发起冲击。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

“每人每天至少投进500个三分”

东方体育:这次率队来参加明日之星的比赛,整体感受如何?

王勇:我们之前和国内队伍的比賽比较多,和其他国家、地区的球队交流机会其实非常难得。我觉得明日之星对于这批队员是一个非常好的锻炼机会,像我们打澳大利亚、英格兰这两支球队,很直接地能够让他们感受到与对手之间,从身体到技战术方面的差距。他们在国内打比赛的时候,不太能够意识这方面的问题,但这次实战真真切切地给他们上了一课。从队员到现场观赛的队员家长,都觉得这是一次对他们锻炼价值很大的比赛。

东方体育:我注意到这支球队的进攻打法非常“魔球化”,比赛中有大量的三分出手,这是你给球队灌输的一种理念吗?

王勇:一方面现代篮球的发展,对于投篮方面的要求是越来越高;另一方面,也是比较主要的原因,是我们这个年龄段缺少内线,队员们的个子都偏矮。我们就是因材施教,尽量发挥我们小快灵的特点,特别是外线投篮这一块,我要求每个人每天训练至少投进500个三分,这500个里面有强度投篮,有行进间投篮,尽量结合比赛场景去训练。其实,投篮没有捷径,就是苦练,以前李秋平指导带我们训练的时候,训练条件、后勤保障都远不及现在,所以现在的队员们已经很幸福

了,也希望他们要学会珍惜。

东方体育:除了投篮之外,你的训练模式会更加侧重于哪些方面?

王勇:从我自身球员的经历出发,必须把基本功打扎实,否则所有的战术都是空中楼阁。在我们队里,中锋要会外线的技术,后卫要会内线的打法,不会把他们的位置定死。另外,就是打球要会动脑子,我们的一些战术看似简单,实际上想要打好,对他们球商的要求是非常高的。我们的训练理念还是强调科学训练,不能只注重眼前,还是要长远发展,比如说力量方面的训练,随时和队员进行交流,不要一味地追求重量,动作做标准才是最重要的。

东方体育:从U17青年联赛,到全国三大球运动会,再到全运会预赛、长三角青少年篮球联赛和明日之星,感觉这支球队的比赛数量,要比过去多了不少?

王勇:我觉得今年比赛和训练节奏恰到好处。训练再多,最终还是要通过比赛去检验,去发现问题,而且比赛和训练中的对抗是完全不同的。另外,比赛有观众、有裁判,包括像这次明日之星放在上海体育馆这样的万人场馆,这都是训练里练不到的内容,再加上你打的队伍越多,碰到的比赛风格可能更多,以后再碰到同类型的对手,他们可能就会更加放开一些,能把平时训练中的内容发挥出来。

“朱正是国内非常稀缺的后卫类型”

东方体育:今年比赛任务相当繁重,作为主教练,你怎么让他们在全年比赛中维持比较稳定的状态?

王勇:这其实挺难的,人总有高潮和低谷,需要不断调节。我们也会有侧重,比如全运会肯定是今年最重要的比赛,其他比赛相对会做一些调整,包括进行人员上的轮替。

东方体育:之前的全运会预赛打得非常顺利,是否达到你赛前的预期?

王勇:我感觉还是差一点,因为朱正和我们合练的时间不长,他是直接去新疆跟我们合练的,还没有完全融入到这个团队中,不过能感觉到随着比赛的深入,无论是他个人的竞技状

态,还是和球队之间的默契都是越来越好。而且最重要的是,他虽然汉语不太流利,但他非常愿意跟我们交流,另外他的打法也比较适合我们自身的技战术体系。

东方体育:提到朱正,你觉得他和我们国内培养的后卫最大区别在哪方面?

王勇:他的身体素质确实比国内后卫要好,包括他的速度、启动节奏以及投篮稳定性,同年龄段的后卫没几个能比得过他。虽然说他美国青训体系培养出来的后卫,但他在场上非常愿意分享球。国内现在缺的就是兼具传球能力和个人攻击属性



“希望他们尽可能‘消失’在媒体中”

东方体育:球迷们把这支球队称为“寸头军团”,怎么会想到让他们统一发型?

王勇:去年我们拿了U17全国冠军,三大球运动会拿到第三名,明显能感觉到队员们的心理状态起了变化。后面我们去绍兴打了一个邀请赛,打得非常差,所以整治了一下纪律作风,告诉他们走下领奖台,一切从“头”开始。一开始他们还是有些抗拒的,但慢慢就习惯了,觉得寸头也挺好,有些队员自己还买了推剪,互相给队友剃头,也算是学了门手艺。

东方体育:目前的舆论环境,特别是短视频和自媒体的发展,是不是让教练员比以前更加注重队员心理层面的健康?

王勇:这确实是我们教练员非常头疼的一个问题。现在很多网

络自媒体,动不动就吹捧和炒作,其实对他们的成长是不利的。我常说“抬得越高,摔得越狠”,作为教练我是希望他们在这个年龄段还是尽可能地“消失”在媒体之中比较好,不要被太多外界事物所干扰和影响,毕竟他们不像我们成年人,有时候心理落差一大,调整是非常困难的。

东方体育:你之前做过一线队的主教练,和青年队主教练相比,哪个职位会更累一些?

王勇:那肯定是青年队。我当初退役之后就一直在一线队工作,那时候体会不到青训的难处。来到青年队之后,我才发现青训教练这个岗位确实不好干。像一线队的主教练,他可能只要把训练做好就行了,但是在青年队,你还要管他们的生活,还要管他

们的学习,我最怕的就是接到老师的电话。其实四个年龄段里面,U17是一个分水岭和岔路口,大部分的队员和家长都需要去做一个选择,是继续往职业队的方向去努力,还是去读上大学。

东方体育:你自身是球员出身,在这个年龄段,你会更多和他们强调哪些方面,让他们在今后的成长道路上尽量少走弯路?

王勇:打好球的前提,是要做好人,这是我一直和他们强调的。打球要有球品,做人要有人品。球场方面更多就是引导他们用正确的方式去打球,更多给他们灌输团队篮球的理念,像这个年龄段的球员出现比赛状态和心理状态上的起伏是很正常的,所以教练员的引导也很重要。

打好球的前提,是要做好人,这是我一直和他们强调的。

“保持健康是现阶段的重点”

东方体育:距离全运会决赛阶段还有四个月的时间,你目前最担心的是哪方面?

王勇:球员们的健康,这是我们最重视的,也是最担心的。养兵千日用兵一时,我们希望能够以一个完整健康的阵容去打全运会正赛,所以最近一段时间的训练量我们也在根据实际情况做调整。



东方体育:世界篮球的理念在不断的更新和演变,作为一名年轻教练,你自己如何去汲取养分?

王勇:多看多学。现代篮球的战术经过不断的更替,其实已经演化出很多套了。我们要做的就是尽可能去选择适合这些队员的技战术套路,有些战术可能很高级,但我们的队员没有相应的条件,或者暂时达不到要求,那我们就先放一放。

东方体育:你几乎是全年无休的状态,家人的支持是不是也很重要?

王勇:这肯定,大部分的时间和精力基本上都花在队员们的身上了,自己的两个小孩也没太多时间陪伴,好在我老婆也是运动员出身,能理解教练员的辛苦。而且自己两个小孩也喜欢打球,像队里的王青山、杨易轩是他们的偶像,有时候也把他们带到基地一块儿玩一玩。