



新赛季，“镇”撼登场

——探营上海男篮夏训，赴日拉练将过招多支强队

昨天上午，上海男篮全队启程飞赴日本，开启为期两周的海外拉练，以检验球队近期的训练成果，为新赛季CBA联赛做好准备。随着新援张镇麟的加盟，新赛季上海男篮备受球迷期待，而球队上下也希望通过休赛期的努力，以一个全新的面貌亮相。

本版撰稿
本报记者 薛思佳

随着刘铮结束男篮亚洲杯的比赛任务，以及新援张镇麟的加入，上海男篮的国内球员阵容基本集结完毕。据了解，球队在夏训阶段保持着一天两练、练三休一的训练节奏，前期主要以个人技术为主，目前进入了阵容磨合、打磨技战术的阶段。

值得一提的是，在训练期间，上海久事篮球俱乐部组织一线队、青年队以及三人篮球队全体球员、教练员集中观看了9月3日上午在北京天安门广场举行的纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年阅兵仪式，“看完感觉震撼，特别是最后那个导弹一出来，整个人都非常激动、亢奋。确实感受到了我们祖国的强大，同时也不能忘记先烈们的牺牲和奉献，珍惜现在的和平。”上海男篮球员袁堂文说道。

为了更好地检验球队近期的训练成果，上海男篮于昨天上午启程飞赴日本，开启今年的海外拉练。去年夏天，大鲨鱼曾前往澳大利亚进行热身赛，与布里斯班子弹队、伊拉瓦拉老鹰队等NBL球队进行交手，取得了不错的效果。而今年球队则将热身赛的地点改为了日本，届时球队将在



两周的时间内，与日本B联赛的千叶喷气机、横滨海盗以及韩国K联赛的水原KT、原州DB等球队进行切磋，其中最为著名的是千叶喷气机队，这支日本B联赛劲旅阵中不仅有渡边雄太、富坚勇树等日本现役国手，原上海男篮球员、2020年CBA选秀大会状元区俊炫同样在列，“对这次去到日本挺期待的，因为也是想和不同联赛、不同风格的球队去打，去和高水平球队过过招。”上海男篮主教练卢伟说道。

在CBA官网日前公布的2025-2026赛季CBA联赛国内球员注册名单中，上海男篮满额注册了19名国内球员，其中包括租借至宁波男篮效力的戴昊，而其他的18名球员，再加上有可能的四名外援，这意味着一共将

有22名球员去竞争12人的出场名单，竞争压力可想而知。因此在整个休赛期，全队上下尤其年轻球员都保持着非常专注和努力的态度去对待每次训练和比赛，而此次前往日本的热身交流赛，也是给教练组提供了一个检验队员状态、打磨战术框架的机会。

除了磨合现有人员的情况，上海男篮同步也在努力地寻求升级阵容的机会。随着全部国内球员注册完成，球队后续将着手于第三外援的引进工作。在相继敲定古德温和洛夫顿之后，大鲨鱼目前着重寻找一个护筐型的大外援，教练组计划在9月底至10月初，根据NBA的合同情况挑选心仪的人选。至于外界传出的波兰归化后卫乔丹·洛伊德，俱乐部表示没有与其进行过接触。

“幼鲨”闪耀U16亚青赛

除了一线队开启海外赛训之外，由王勇挂帅的上海U18全运队也将于近日启程前往塞尔维亚，进行交流热身赛。

与此同时，上海男篮U16青训梯队的张懿赵杰和张子一目前正代表中国U16国家队征战亚青赛。

中国U16国家队在本届亚青赛上的主要目标，是力争打入四强，获得2026年U17男篮世界杯入场券。小组赛战罢，中国U16国家队先后击败了东道主蒙古队以及马来西亚队和韩国队，以三战全胜、小组第一的身份直接晋级八强。

值得一提的是，上海男篮的两位小将张懿赵杰和张子一在队内发挥了“大腿”级别的作用。张懿赵杰在场均228分钟的时间内，可以得到19分、4个篮板、5.7次助攻和2.3次抢断的全面数据，其中得分位列全队第一，助攻和抢断位列全队第二；而张子一在场均25.3分钟的时间内，可以交出16.7

分、12.7个篮板、2次抢断和2.3次盖帽，其中篮板、盖帽位列全队第一，得分位列全队第二。

在小组赛末战与韩国队的比赛中，张懿赵杰拿下了18分和11次助攻的两双数据，而张子一则交出了21分和20个篮板的“双20”豪华数据，帮助球队以97比81击败对手。

在参加亚青赛之前，中国U16国家队就曾在上海参加了2025明日之星篮球争霸赛，获得了亚军，而主场作战的张懿赵杰和张子一发挥都相当出色，“上海队给了我非常大的帮助，让我在篮球方面提升了很多技巧。从我2020年到的时候，还是一个依靠身体打球的小胖子，到上海队之后先是减肥，然后练内线技术的同时，外线技术同时一起打磨。”张懿赵杰说道。

作为上海U16青训梯队着重培养的两名球员，张懿赵杰和张子一在亚青赛上的出色表现，无疑让上海球迷们对大鲨鱼的未来更加充满信心。



张镇麟：环境不陌生，尽我所能做到最好

毫无疑问，上海男篮新援张镇麟是球队训练场上最为引人瞩目的球员。在球队进行的分组对抗环节中，张镇麟用一记空接完成了绝杀，帮助自己所在的一方取得了胜利，而主教练卢伟也在场边仔细地观察着他的竞技状态和身体状态，“因为他刚到队不久，所以还需要慢慢适应，无论是身体，包括技战术和平日里的生活。时间还很充足，希望他能够尽快融入。”

因为签证仍在办理的缘故，张镇麟将稍晚几天前往日本与球队进行会合，但他本人很是期待能够与这支球队擦出怎样的火花，“上海男篮是一支非常有活力、很年轻的球队，此前在交手的时候，就给我留下了很深的印象。来到球队之后，和卢伟指导做了一些交流，我希望我在球场上拿出好的态度，努力学习队伍的技战术打法，尽快融入球队。”尽管是职业生涯首次转换门庭，但相熟的教练和球员，让张镇麟很快熟悉了周遭的一切，“刚开始会不太适应，但还好这里有很多熟悉的朋友，无论是教练还是队员，此前都有过合作，所以不

算是很陌生。”

在球队全部训练结束之后，张镇麟一个人加练一段时间的投篮。今年夏天，因为陈旧性伤病的缘故，张镇麟没有跟随国家队出战男篮亚洲杯，而是前往美国进行了伤病的治疗，并且进行了一些个人特训，“伤病已经好了很多，这个夏天做了很多康复治疗，通过不同的手段去恢复我的髋关节。整个身体得到了一个较大程度的康复，但距离更好或者说最好，仍有一些距离，还需要一些时间。”

作为曾经帮助过辽宁队获得三次CBA联赛冠军以及一枚全运会金牌的球员，张镇麟在家乡球队拥有着相当高的人气，而在这次转会完成之后，也有大量辽宁球迷流露出了对他的不舍之情，甚至有人特意飞赴上海，只为当面为他送上祝福，“真的非常感谢家乡人民的支持和信赖。虽然我加盟了上海男篮，但无论去哪儿，我都是辽宁人。新赛季如果面对辽宁队，我也会给予最大的尊重，全力以赴去面对我的朋友们。”

值得一提的是，辽宁男篮近日官宣老将韩德君退役，这位为辽宁队效力十八载的功勋队长为家乡球队付出了自己的所有，完美诠释了“一人一城”，而身为晚辈的张镇麟也贴心地送上了自己的祝福，“希望他好好休息。作为队里的老大哥，他几十年如一日的敬业和自律，一直都在球队中扮演着中流砥柱的角色，非常不容易，也承受着很多压力。希望他退役之后，能够开启全新的生活，享受家庭的时光。”

不忘过去，更不负当下，对于自己新赛季的期许和展望，张镇麟说道：“新赛季肯定是希望尽我所能，帮助球队做到最好。”在张镇麟飞抵上海之时，有部分上海球迷前往机场进行了迎接，这也让他第一时间感受到了大家的热情以及对他的支持和喜爱，“我落地之后，就看到有上海球迷欢迎我的到来，包括网络上看到大家的留言评论，非常感谢他们可以这么快地接纳我，我也会继续努力康复和训练，在新赛季给球迷们展现出一个好的竞技状态。”

