

# 离奥运会还有差距

## ——听赵睿谈未来国手的梦想与担当

属于中国篮球的2025年盛夏，赵睿绝对是一个绕不开的名字。作为中国男篮队长，他率领球队时隔十年登上亚洲杯领奖台，兑现了自己许下的承诺，同时又“压哨”加盟北京首钢，成为CBA联赛今夏最后且最为重磅的一笔交易。在近日接受国内媒体采访时，他敞开心扉，袒露自己的心声。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

## “打球是要有脾气的，但也需情绪控制”

记者：此前赵继伟说国家队需要一个绝对领袖，你认同这个观点吗？

赵睿：我比较认同这个观点。不管你能不能成功，关键时刻能不能打进，但起码你得出来勇于承担，这是一个领袖必须具备的东西。现在年轻球员居多，所以一定要更多地在困难的时候站出来，去帮助球队。

我的性格在球场上是比较强势的，不管怎么样，打球肯定是要有脾气的。你没有脾气、血性、对抗的话，你打不了篮球，但就看自己能不能在某个时刻把情绪控制好。包括这次在国家队，我有的时候在控制情绪方面会觉得很难，但当队友感觉到我有困难、情绪有变化的时候，他们会跟我说，“要控制住、稳住自己，你要是乱了全队都会乱了。”像高诗岩会

跟我说，“你要是打得好，对手可能会针对你了，来点小动作的，你一定要控制住自己，稳住情绪。”所以我自己也一直在学习，庆幸身边有这样的一帮人愿意去分享。因为我是队长，此前有的年轻球员不太敢跟你说话，但现在这一批中的每个人都愿意互相交流，互相接受建议，只有这样大家才能一起成长，沟通是互相进步的一种方式。

记者：加强沟通似乎是这届国家队变化最大的一个点？

赵睿：在队友遇到困难时，需要其他人去提醒一下他，帮助他调整心态和状态。其实像余嘉豪在欧洲拉练的时候打得很好，真的非常好。但在打亚洲杯的时候，可能场面比较乱，大家都是打攻坚战，来

回跑，对于他来说体能是一个弱项。虽然他不是第一次进国家队，但这是他真真正正打的第一次大赛，对他的心理也是一个大的挑战。但是，他经过调整之后就做得很好，队伍需要他做些什么的时候他就会站出来。

记者：你自己经历过这么多届大赛，对你个人的改变在哪些方面？

赵睿：更加多样化，丰富了自己的进攻手段。大家都知道我之前的中距离出手并不是很多，但我在新疆队效力的那两个赛季，我有意地增加了自己的中投出手次数，这样别人在针对我的时候，我能有更多的应对办法。你缺什么就会知道自己该练什么，运球不好就加强运球，投篮不好就加强投篮稳定性。知道自己的弱项在哪，这个夏天就加强相应方面的训练。



## “鼓励年轻人出去闯，目光要放长远”

记者：你觉得现在这支中国男篮离奥运会还差多少？

赵睿：其实还有一定的距离，很多方面都有差距，包括专注力、战术执行力、体能、基本功等。我觉得我们要把目光放长远一点，把问题和困难想多一点，平时的训练准备多一点。我对这支队伍充满希望，但未来的挑战也很多，我相信后面的比赛，包括世预赛、热身赛，只要有一场比赛大家打得不好，或者赢不了，肯定会受到质疑。但只要是我们赢了，并且是正常地稳步提升。我不希望我们一下子起点很高，后面又掉下去。我们需要关注的是稳步提升，通过平时的训练、联赛和国家队的比赛去积累经验和知识，然后一点点提高，最后才是施展我们才华的

时候。我们强调整体性，但我们也要加强个人能力，这样整体性才能更好。

记者：有没有看好的年轻人？

赵睿：单纯从后卫线来讲，我觉得廖三宁是非常不错的。他具备打高水平比赛的水准，我觉得他可以去海外联赛试一试。他是一个非常有特色的球员，他的进攻能力、球场阅读和判断是非常好的。相对来说他的防守弱了一点，但他的臂展很长，如果他利用自己的判断能力和移动脚步，他的防守还是可以提高的。因为他的胳膊长，对球的干扰，以及防守压迫干预还是很强的。他在亚洲杯的时候一度陷入了迷茫，但他慢慢地调整过来了。廖三宁的比赛气质和感觉，跟大多数的后卫不一样。我给他的建议就是，走

出去打一打，我觉得挺好。

记者：你总建议别人出去走一走，自己有没有过这样的想法？

赵睿：年轻人跟我之前的不一样，我那时没有经纪公司运作，而且我也有点晚，20岁才开始打CBA。我觉得更多的年轻人应该把目光放长远一点，先从国外学知识，加强了之后在外面闯一闯，闯了之后不行了，真的最后没有机会了，或者先打几年，学几年再回来，这才是体现价值的时候。而不是说，年轻的时候为了去哪个队，或者父母觉得这个俱乐部给的钱多就签了。要是这个位置有外援，年轻人打不上球，给你摁在板凳两年，那你就得说再见了。我们需要更多的年轻才俊来帮助中国篮球，并且愿意为中国篮球去奉献。



## “这两年伤病太多，感觉对不起新疆球迷”

趣。我当时觉得自己的身体恢复得不错，而且来新疆男篮两年没怎么打球，个人觉得有点对不起俱乐部和球迷，包括阿不都沙拉木、齐麟也在，吴冠希下赛季也回来，再找几个外援，我觉得我们还有机会拼一拼。而且年轻球员也成长了，我觉得有希望，所以后面没有再深入了解。

在打亚洲杯的时候，北京男篮找到了我，还有另外一支球队也找到了我。我说你们不能问我，这有点过界了，你们得去和俱乐部聊，如果你们之间同意了，我们再进一步。然后打完亚洲杯之后，北京男篮才接触的我，因为俱乐部之间已经谈完了，新疆男篮给我打了一个电话，他们说赵睿你出去的话对自己的未来发展好一点，外面的选择会更好一点。然后我说你们同意的情况下，我再和他们去接触。现在搞成我主动和其他球队去

谈一样，说我主动要走，所以我希望大家不要听某些报道的片面之词，把所有压力给到我，引起大家的误会。

记者：有什么想对新疆球迷说的？

赵睿：很感谢他们的支持。刚去新疆的时候，他们的热情我都能感受到，所以说挺对不起的，这两年我的出勤率确实少，真的是伤病太多了。我受伤了，把伤养好再打球是很正常的。因为我是一个运动员，我得为我的职业生涯负责，不能说带着伤上去打，最后把自己弄得报销了，有的时候还是要为自己负责。

记者：确认加盟北京首钢之后，谁第一个联系的你？

赵睿：方硕、晓川他们一块在河北做活动，给我打了个视频电话。首先还是很感谢首钢的支持和信任，希望下个赛季大家一起做一些事情，给北京球迷献上更多精彩的比赛。

## “我发脾气是对事不对人”

记者：你是一个敢爱敢恨类型的球员，这个性格给你带来了一些麻烦，但同时也成就了你的观点？

赵睿：没错。但我这个人不是针对某一个人，我只是针对这个事情。包括我在广东宏远的时候，我在场上说张明池、张皓嘉、张昊，为什么他们会让我这么生气，就是因为平时我已经说过很多次了，他们还犯那个错误，那就没有必要了。我离开广东队之后，胡明轩也会对他们说，现在就说这些“番薯头”不争气了，完全跟我的画风不一样了。我也能理解，球迷看我发脾气了，觉得我这个人怎么样，但我只是就事论事而已。我觉得人与人之间还是要多沟通，只有深入沟通交流，才能明白一个人是怎么样的。

记者：请说一个你人生当中最大

的挑战。

赵睿：最煎熬的两年就是去新疆的那两年。因为我刚去就受伤，打着打着就陆陆续续地受伤。我从来没有受过那么大的伤，打打停停的。自己一度陷入过怀疑，因为对我的身体创伤确实很大。

记者：这两年的伤病恢复是及预期的，你会有失落感或者挫败感吗？

赵睿：会非常失落，虽然看着我是个外向开朗的人，但私底下我更习惯安静地一个人待在屋里，打打游戏或者听听歌。我习惯在工作之外给自己一个放松的环境。有时躺在床上，会回想每一天经历的事情，有时候会让自己一度陷入迷茫。当自己经过大量训练之后，自己可能比较容易心情低落，只能自己找调节的方式去缓解。



记者：马上要开始新的生涯了，但是外界对你有很多的误解，尤其是在亚洲杯对雷蒙的安慰，让大家觉得你早就知道转会一事了，实际上是不是这样？

赵睿：新疆男篮在5月19日全队集结了一次，当时的新疆队管理层找到我，说某一支球队想我去，那时候还不是北京首钢，俱乐部问我感不感兴