

佳时赛

赛场上,他是沉着冷静的“神偷”,用敏锐的观察和强硬的防守,成为球队最不可或缺的存在;赛场下,他是温和谦逊的老将,用包容与陪伴,守护着年轻队员的成长。本期《佳时赛》,让我们一同走进刘铮的篮球世界,感受他藏在铮铮铁骨里的温柔与坚守,探寻他始终保持热爱的力量源泉。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

愿为球队成功做牺牲

东方体育:欢迎刘铮做客《佳时赛》,首先大家最关心的问题,就是你目前的伤病情况如何?

刘铮:目前身上确实带着一些小伤,毕竟常年比赛会累积一些伤病,但休息一下就好了。

东方体育:上海男篮目前已经锁定了常规赛第一名,你觉得球队取得成功的原因是什么?

刘铮:我觉得这个赛季大家不一样的地方在于,每个人都做出了各自的牺牲与奉献,来成就这个团队。其实队里很多队员在之前的球队,都算得上是绝对主力,但前几年大家在配合上可能还没磨合得那么融洽,这个赛季我觉得算是检验成果的时刻。

东方体育:这个赛季初你的出场时间并不算多,你是怎么调整心态的?

刘铮:我觉得对于每个年龄渐长的运动员来说,这都是迟早要面对的挑战。我得感谢家人给了我很多建议,他们开导我说,站在不同的位置

和角度,大家都是在为球队牺牲奉献。我的年纪摆在这,要在有限的时间里给球队做出最好的贡献,也就是追求效率值。我毕竟也是从年轻气盛过来的,现在依然有一定的心气,好胜心还是很强的。一开始心里确实会有想法,疑惑为什么出场时间这么少,但后来也告诉自己,球队有球队的运作,这个位置不只有我,还有很多年轻队员要上来,我要做的是帮助他们成长。

东方体育:你提到了“牺牲”,这个赛季王哲林也在做转型,他有说过向你讨教如何成为一名成功的“蓝领”。

刘铮:对,王队这几年在战术上确实牺牲了很多。因为我们现在打法

比较偏向内线,他在内线多。我们也常常交流,此前在各自球队都取得过的成绩,但我们最终的目标是总冠军。

我们需减少起伏脚踏实地

东方体育:你曾经帮助过浙江广厦闯入过

总决赛,你觉得如果球队想要站上那个舞台,还可以在哪些方面做得更加完善?

刘铮:怀特塞德的加盟,给我们带来了很大的贡献,再加上王哲林本身的优势,今年我们算是内外线非常均衡的一个赛季。虽然目前是常规赛第一,但我们发现了不少自身的问题,唯一能做的就是尽量减少起伏。

东方体育:你之前在SBL拿过总冠军,来到CBA也将近10个赛季,那今年你觉得有没有机会去冲击最高的目标?

刘铮:我觉得每年都差了那么一点点,包括李导来的那年,我们最后拿到了第三名。在还没达到最终目标之前,我们还是要一步一步扎扎实实地打好每一场比赛,争取都赢下来。

东方体育:你自

己会有紧迫感吗?毕竟要和

时间开始赛跑了。

刘铮:我只能尽量让时间过得慢一点了。毕竟身体是不争的事实,年龄一直在增长,但我确实很想看看这个团队能达到怎样的高度。

东方体育:在拿到联赛的总冠军之前,你已经在杯赛上帮助球队实现了卫冕,并且在决赛拿到了全队第二高的24分,是如何做到这一点的?

刘铮:第一届杯赛我没打,因为还有其他比赛任务。今年又碰上张镇麟和李弘权他们去参加国家队集训,添荣又受伤了,所以锋线上我们比较吃紧,这时候必须有人站出来。很高兴我能在关键时刻帮助球队,争取到连胜。



靠防守争取上场时间 年轻时感觉防得住任何人

东方体育:自你加盟上海队之后,大部分时间都要担任领防人,去防对方的外援。这赛季张镇麟加盟后,是不是也帮你分担了这方面的压力?

刘铮:我觉得金金(张镇麟)的到来确实分担了不少压力,我和他的防守类型不太一样。我偏向于敏捷型,而他凭借身材优势,能防守的类别更多,这也间接减轻了我的一些压力。

东方体育:外界都认为你的防守判断非常好,这是与生俱来的天赋,还是随着比赛经验积累形成的习惯?

刘铮:我觉得都有。当初我来CBA就是靠防守争取到上场时间的,再加上我的臂展比较长,这可能也是抢断数多的一个原因。另外,无论是在中国台北队还是在CBA打球,我不断地参加比赛,积累了很多比赛经验和防守判断。

东方体育:原吉林队外援多米尼克·琼斯曾说你是CBA全联盟防守最好的国内球员。你自认为最难防的国内球员和外援有哪些?

刘铮:CBA有很多进攻能力很强的球员。我年轻的时候觉得自己能防住任何人,除非是身材上被碾压,其他基本都能守住。现在年龄渐长,确实觉得很多球员都不好防,一时也说不上具体是谁。

年龄只是数字,我的心态依旧年轻

东方体育:球队很多年轻球员像添荣、倪季永焯都说你是他们的学习榜样。像你和大王都是队里在CBA打球时间比较长的队员,平时会给年轻队员传授哪些经验?

刘铮:我和大王不一样,大王比较内敛,更多用行动做榜样。我可能就比较“鸡婆”一点,看到教练教导年轻队员防守观念或场上技巧时,我会站在自己的角度,告诉他们怎么样做会更好,帮助他们成长。年轻队员确实需要更多鼓励,所以我会不厌其烦地跟他们讲。

东方体育:你会把自己过往的经验或经历分享给他们,让他们尽量少

走弯路吗?

刘铮:我觉得不如让他们亲身体验,只有自己做过之后,才会发现最适合自己的方式。光用嘴巴讲,他们可能一下子融会贯通不了,还是得亲自去尝试。

东方体育:此前注意到倪季永焯打得特别好的时候,你在赛后庆祝也特别开心,你是不是比较看好他以后的发展?

刘铮:小倪是一个很认真的球员,他常常会私下里跟我请教球场上的问题,我也很乐意教导他。其实队里不管谁表现好,大家都会替他开心,这是团队氛围好的体现。

现在我们整个团队从管理层到教练组,再到后勤团队,都融为一体,氛围非常好。

东方体育:作为球队比较重要的球员,你平时和教练组沟通多吗?

刘铮:时不时会沟通。有时候我们会站在运动员的角度,跟教练组交流某个回合该怎么打,算是彼此沟通,因为卢导也是一个比较喜欢沟通的教练。

东方体育:很多球迷形容你说“老了的法拉利还是法拉利”,你自己介意别人说你年龄相关的话题吗?

刘铮:其实年龄只是个数字,我的心态还是很年轻的。

未来的事还没做打算 很想带家人来上海看看

东方体育:这几年你的比赛任务很重,休息时间很少,你是怎么调整自己的身体和心理状态的?

刘铮:平时会经常打视频回家看看家人。从事这项运动这么久了,我也知道该怎么调整自己的身心状态。

东方体育:现阶段让你持续奋战在赛场上的动力是什么?是什么推动你不断前进?

刘铮:我觉得动力还是来自最初(对篮球)的热爱。当初接触篮球就是因为特别喜欢,后来能把兴趣当成工作,还能通过这项运动赚钱照顾家里,让生活变得更好,也有机会回馈社会,我非常感恩。另外,我还没达到自己的目标,所以不能停止前进的脚步。

东方体育:这已经是你上海队的第六个赛季了,对这里的球迷,包括这座城市有什么印象?

刘铮:球迷真的很热情,常常能在客场看到他们来为我们加油,有时候我都纳闷他们怎么会有时间过来。在客场,到处都是当地球迷,这时候看到自己球队的球迷,那种感受真的不一样,很让我们感动。

上海确实是一个非常棒的城市,我很想带家人来看看,但他们目前有自己的事情忙,一直没机会。希望他们能在我还打球的时候,来上海看一场我的比赛。

东方体育:大家都关心你的发型,还有球迷开玩笑问铮哥一个赛季要用多少瓶发蜡?你自己有统计过吗?

刘铮:这个倒是没特别算过,我觉得这是个人特色和形象的一部分,我不喜欢运动后头发湿湿的,觉得形象不太好,拍照也不好看。

东方体育:最后一个问题也是大家最关心的,你的合同今年夏天就要到期了,大家都希望你能在上海队多打几年,你现在有这方面的考虑吗?

刘铮:目前我还没考虑这方面的事情,现在只专注于目前的赛季,为球队争取更高的荣誉。后续怎么安排,就看之后的情况吧。人在每个阶段都会有不同的想法,现在还是朝着既定目标前进。

独家专访