



上海男篮夺冠之夜,剪篮网的剪刀在队友手中传递,欢呼声几乎要掀翻球馆顶棚,而李添荣一个人坐在场边,久久没有起身。

那一刻,他脑子里闪过的不是终场哨响后的狂喜,而是术后两周就咬牙站上训练馆的清晨,是总决赛第二场那记滑筐而出的急停跳投,是过去几年里所有被质疑、被期待、被自己反复推翻又重建的日夜。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

从因伤错过赛季开局的煎熬,到在总决赛舞台上敢于承担最后一投的大心脏;从不解外界的负面言论,到学会珍惜当下——属于李添荣的夺冠赛季,写满了“成长”二字。而对于未来,李添荣有憧憬、有期待,更有野心。

“夺冠一那一刻感觉有些发蒙”

东方体育:能否再给我们回顾一下当时夺冠的场景?

李添荣:当时还是有点蒙。我记得自己一直在专注地看比赛,突然边上的队友们开始拥抱了。那时候我才看了一眼时间,已经开始读秒了,内心的兴奋一下子就涌上来了,感觉真的挺神奇的,就像梦想照进现实一样。

东方体育:后来大家都去剪篮网了,我注意到你一个人在场边坐了很久,当时是怎样的内心活动?

李添荣:一路走来确实很不容易,也经历了一些伤病,包括各个时期的不同困难,好在是顶过来了。

东方体育:我相信你印象最深的一定是第二场总决赛,古德温完成绝杀后,你给了他一个很长时间的拥抱。

李添荣:是的。我记得那场比赛最后时刻,有一个中距离的跳投。那个球我出手的时候,感觉整个世界都很安静,就像是慢动作一样的感觉。我当时觉得自己是十拿九稳,而且那个急停跳投也是我的特点,很有把握把这个球打进去,但那个球很可惜没进。确实一直有口气憋在那里,没想到决赛最后会是这样一种结局,就像一个特别大的惊喜砸在了我们的身上,我自己的情绪也一下子释放出来了,是百分之百的开心。

东方体育:我当时注意到最后那个回合,你一直在替补席来回踱步。

李添荣:当时确实很煎熬,因为最后是刘铮换我上去打最后一个回合。我当时内心一直在给大家加油,是真的非常着急。

东方体育:虽然你那次出手没进,但事后很多球迷都在称赞你的选择,认为你敢于担当,是你成长和进步的一个标志。

李添荣:如果再给我10次机会,我

还是会非常坚定地出手。我最后回去一直在看那次出手,每一步都踩在了我最熟悉的点上,可能因为体能等各方面原因,稍微投短了一点点。我记得之前有一次客场打南京同曦,我也在同样的位置投进过一个准绝杀的中距离跳投,所以我当时出手的一刻觉得肯定没问题。

“不会保命中率而不敢去投篮”

东方体育:总决赛对阵广厦之前,你如何给自己做心理预设?

李添荣:其实对阵北京队的半决赛,我就一直做好了准备。我一直是相信自己是可以的,包括我身边的家人和朋友都和我说没问题。我觉得只要我站在球场上,一定会抓住属于自己的时刻。

东方体育:这个赛季的结果非常圆满,但事实上你在联赛开局时经历了很长一段时间伤病康复,当时是不是比较着急?

李添荣:非常着急。我觉得伤病是所有运动员都不想碰到的一个问题。但是既然发生了,就只能乐观去面对和康复。受伤第一时间其实自己内心还是有些崩溃的,但最后从医院走出来,我已经把心态调整好了。俱乐部也帮我找了一些恢复治疗的方法,中西医都用上了。其实我术后两周就恢复训练了,现在回想起来整个恢复过程还是挺煎熬的,我家人付出也很多,每天帮我做理疗。

东方体育:你伤愈回归的第一场面对北控,应该说是强势回归,整体状态都非常好,这其实有些出乎大家的意料。

李添荣:我记得之前是和浙江广厦打了热身赛,感觉自己状态就挺不错的。实际上我自己一直保持着高强度训练,所以对自己还是挺有信心的。虽然说赛前对我受伤的左手还有点担心,但随着比赛开始,这些就都抛之脑后了,完全沉浸在比赛中。

东方体育:整个常规赛你的三分命中率接近60%,这是一个非常夸张的数据,如何做到这一点的?

李添荣:这个我自己不会刻意去想保持这个命中率。我能做的就是把握住机会,把球投进,帮助球队把比赛赢下来就好。我不会为了去保证这个命中率,就后面不敢去投,主要还是把心理上的包袱甩掉,相信自己的训练,当

然也要感谢这个团队为我创造出的这些机会。

“未来向金看齐”

东方体育:身在这个团队中,给你一种怎样的感觉?

李添荣:我在球队的时间比在家里的时间都长,我觉得球队就是我的另一个家庭。无论是谁遇到什么问题,大家都会帮忙一起解决,非常团结。包括我受伤的时候,从俱乐部管理层,到球队教练组和队友们都很关心我,给我发消息问恢复如何,什么时候能复出,这些也是我训练和恢复的动力。

东方体育:提到教练组,你心里的卢伟指导是一个怎样的教练?

李添荣:卢导是一个非常细心、很注重比赛细节的教练。他和我们之间的默契度提升非常快,很多时候会主动来找我们沟通。假如说我最近状态一般或者不太理想,他会主动来问,很关心我们,就像一个大家长一样。他会让你觉得教练组在真正地关心你,也知道每个人为这支球队付出了多少,想让你去积极地反馈给球队。

东方体育:“李花兄弟”已经成为上海男篮的标志性代表人物,如何评价李弘权?

李添荣:该拿的奖都拿了,就差 MVP 了。他是一个非常能吃苦耐劳的球员,而且在球队遇到困难的情况下,他会挺身而出。尤其是篮板球方面,每一个回合都是非常积极地去拼抢。他其实私下里话说得不多,更多用行动去表达,为这个队伍去付出。在这一点我们比较像,都是行动派。

东方体育:张镇麟之前在接受采访中提到,季后赛期间,私下跟你沟通交流很多,你对他的印象如何?

李添荣:我们之间有点像无缝衔接的感觉。因为我们打球风格,包括性格方面,都是非常合拍的,并且都是愿意为彼此付出和牺牲的球员。而且我们在场上打球都很有激情,他对我们来说确实是非常重要的补强,尤其是他的季后赛经验,是一个非常好的队友。

东方体育:在球迷见面会上,你对着张镇麟比了个“4”,这是他已经拿到的总冠军数量,你是否也希望向他看齐?你的底气跟信心是来自于哪里?

李添荣:来自于我的两个大家庭,

一个是我自己的家,一个是我的球队,他们是我最好的后盾,给予我动力和支持。我很享受两个大家庭的氛围,特别是球队已经找到了熟悉的赢球方式和节奏。最重要的一点就是我们球队的凝聚力和团结,大家彼此扶持,相互弥补,这就是我的底气和信心。

“球迷是争冠的动力两个大家是卫冕底气”

东方体育:对喜欢和支持自己的球迷有什么想说的?

李添荣:非常感谢他们。我觉得我们有世界上最好的球迷群体。因为篮球比赛需要非常多的激情,他们确实给我们带来了额外的动力。包括每次去到客场,看到我们自己的球迷,都让我们特别兴奋,也是去争取下一个冠军的动力。

东方体育:其实有些球迷对你会比较苛刻,觉得你在某些方面可以做得更好,这是否会成为你内心的一种驱动力?

李添荣:当然。我觉得没有哪个球员是完美的。我非常乐意看到大家给我提一些建议,我也会去吸纳这些意见。我会自己去筛选,把对我好的建议,记在心里。有些恶意的言论,我不会去想,但是他们会伤害到我的家人,这是我不能接受的地方。

东方体育:你之前会因为某些恶言言论而内耗吗?

李添荣:会,每个球员都会有这个经历。我自己前两年会不太理解,为什么会这样说呢?现在我理解了,可能就是嫉妒的心理在作祟。我觉得还是要学会珍惜对自己好的人,珍惜当下,然后努力、开心、幸福地过好每一天。

东方体育:夺冠后有什么计划?

李添荣:跟我女朋友领个结婚证,把我们这个小家庭经营好。还有就是出国特训,每个休赛期我都非常想出去提升自己,和国外高水平运动员去接触和交流,看看他们是如何训练和比赛的。

东方体育:去年夏天你是和詹姆斯·斯科特一起训练的,直观感受你的身体变化还挺大的。

李添荣:他没有带我练很多大重量的深蹲或是卧推,但给我抠了很多训练中的动作细节。每天帮我练足弓、练小肌肉群,这些能让我在对抗中保持稳定性。虽然看着不是练大肌肉群,但会增加我的灵活性,以及对抗中的核心力量。

东方体育:上赛季因为场次问题,错过了一些奖项评选,会不会成为你夏天训练的动力所在?

李添荣:当然。我记得就差了四五场比赛,还是挺可惜的,要是当时提前复出个五场,说不定能拿到个最佳第六人。但这也没关系,我觉得自己的职业生涯还长,一切都是最好的安排。当然我自己也会更加努力,争取拿到属于自己的奖项,并且努力争取代表中国男篮参加比赛。

独家
专访