



“

在浙江稠州银行男篮青年队打球的球员,往往要比在一队的球员更加艰苦。支撑着二队队员高强度大密度的训练背后是他们怀揣着的CBA梦。所以,每年的冬训是他们储备体能,锻炼意志,磨炼技战术的重要时刻,这段时间的表现很有可能会决定明年是否能上一队。同时作为浙江队,随着2017年的到来,他们还有另一个战场需要打拼,那就是全运会。

日前,队员们前往四川成都进行了为期半个月的拉练,“魔鬼”般的体能测试,几百几千次的投篮,还有令人不寒而栗的“夺命十七折”(折返跑),每一项训练都让队员叫苦不迭,可谁都没有抱怨,因为每一个队员都希望站上更大的舞台,其中也不乏“幸运儿”,比如刚刚登陆CBA的陆文博和李宗翰。

”

陆文博: 幸运女神眷顾的CBA“菜鸟”

陆文博是被幸运女神眷顾的,这个赛季成功登陆CBA舞台的他在揭幕战首秀就贡献了15分。场均26.8分钟的上场时间甚至比“前辈”夏钰博还要久,打球拼命卖力的他被主帅认可,被队友接纳,在新的战场闯出了自己的一片天。

浙江男篮青年队主教练刘维伟回忆,陆文博在二队的训练时间只有两年。“2014年,他(陆文博)在三队时,训练刻苦又很懂事,不管多苦多累的训练项目他都不排斥,乐观对待,因为这难能可贵的优点,就把他带进了二队。”

起初,陆文博在青年队打不上主力,身高也谈不上优势。刘维伟说:“客观来说,他的基本技术和行进间的运球一般,但是他的防守的积极性非常高,篮板球意识和落点判断好。”对于年轻球员来说,有这样的资质实属不易。经过青年队教练组的细心雕琢,陆文博在比赛场上减少持球,提高了无球跑动、空切、反跑、溜底线的能力,逐步练就了一身无球进攻的武艺。尤其在青年队每天的投篮训练让他的投篮稳定性有了长进,量变引起质变,这个赛季,陆文博37.5%的三分球命中率在队内能排到第三,仅次于刘丰博和卢艺文,是稠州银行外线值得信赖的一杆枪,而这样的数据对于一个CBA“菜鸟”来说也是值得肯定的。

由于陆文博是1997年的选手,错过了很多通过比赛的锻炼自己的机会。“很多U16、U17的比赛都不能打,错失了很多人以赛代练的机会。”刘维伟说。但在为数不多的比赛中,陆文博把自己的拼劲展现得淋漓尽致,随时准备上场“拼命”,这一点是稠州银行主教练张博雨最看重的。

在当年的俱乐部青年联赛中,当时身体还比较单薄的陆文博在对位已经有7年CBA服役经历的老兵夏钰博时,身

体上吃了不少亏,经常一膀子就被顶开几米。自此陆文博便意识到了力量的重要性。回到二队以后疯狂加练,还让教练帮助自己制定“一对一”训练计划,再看现在的他,身体的厚度和硬度上了几个台阶,主动和防守人进行身体接触,不再畏惧对抗。

此外,陆文博非常突出的一点也是教练组极为认可品质就是:自我管理能力很强,同时对其他人的感染力强,这对于青年队队伍的整合是一件好事。青年队的训练强度高,自然也有坚持不下来的球员,陆文博在队里会用自己的表现充分调动其他人的积极性。“咱们队伍现在缺少的就是这种精气神,他在队里的时候队员都会跟他一起练。”凭借着这样的严以律己的作风,陆文博之前是浙江男篮青年队的队长,有这样一位能带动全队积极性的队长,刘维伟身上的担子也轻了不少。

陆文博今年能成功上调一队,并且能获得稳定的出场时间,跟自身的努力是分不开的,在联赛中,张博雨对这样一位新人也提供了很多的鼓励,这让他收获了很多信心。他说:“第一年打CBA,很多比赛和自己想的不一样,但是只要我更加专注,执行好教练的每一个战术,相信我能变得更强。”



天道“稠”勤 浙江男篮冬训 二三事

□本报撰稿 本报记者 马二龙



李宗翰(右)

李宗翰: 千里寻“梦”终成真

和陆文博一样,19岁的李宗翰也是“95后”,打小就对篮球有着浓厚的兴趣,曾在山东淄博市竞技体育学校为自己的篮球梦想拼搏着。机缘巧合,来到浙江队训练之后,李宗翰展现出不错的力量对抗上以及不俗的奔跑速度,懂得兼顾队友,在场上的机智打动了教练团队,获得了肯定后,李宗翰在浙江开始了新的篮球生涯。

作为球队中为数不多的左手将,李宗翰有着进攻选择上的优势,因为对手不习惯不适应左手进攻球员,他在球场上总会有些出其不意的效果。

李宗翰对篮球是痴迷的,只要最终目的为了篮球,其他对他来说不重要。在二队的力量训练是枯燥的,80KG的卧推,左右手30KG哑铃单脚蹲立,但他还觉得乏味。富有冲击力的打法对于身体核心力量的要求是很高的,力量这一关,李宗翰从来不敢马虎。

因为半个月前在比赛中腰部肌肉拉伤,近些时日李宗翰都在养伤,处于恢复期,为此他也缺席了成都的冬训集训,“现在我感觉影响不是很大了,但是最终恢复训练还得听队医的。”

记者手记

篮球与地板的撞击声,单一而反复。对于职业球员来说,这单一而反复的声音,伴随着他们日复一日、年复一年,周而复始,从未改变。这其中的枯燥、艰辛,非外人所知、非常人所忍,更多的是苦中作乐的坚持。因为,每一个人心中都明白,若是在训练中一步赶不上,则会步步赶不上。

为了尚在进行中的CBA联赛,为了即将到来的全运会,如今,浙江男篮的每一个小伙子都卯足了劲。无论是一队还是青年队,对于他们来说,冬训并不仅仅是那20几天的集训,每一场联赛对于他们都是一次特训、一次成长、一次提高自我的机会。

在青年队的磨砺,是机遇与挑战并存的过程,如同逆水行舟,不进则退。像陆文博、李宗翰这样的年轻球员,只是浙江男篮团队的一个代表。在他们身后,有着更多和他们一样怀揣梦想、努力训练的球员们。尽管最终像陆文博这样能游到梦想彼岸的人,往往只是少数。他们知道,也许并非每一段努力都能换来认可和成功,但机会只会眷顾有准备的人。只有准备好了,才能在机会降临时将它牢牢抓在手中。

冬训记录

三点一线忙训练 检查赛4胜1负

浙江男篮青年队成都冬训成果凸显

本报讯 11月下旬到12月中旬,稠州男篮青年队赶赴四川金强篮球训练基地进行了为期26天的冬训,这次集训队伍除了今年入选中国男篮U19青年队的李林峰、刘泽一之外,全队15人全部参加(李宗翰因伤未能随队前往)。据青年队主教练刘维伟介绍,此次集训进行了有针对性的

位置训练,主要内容围绕基本功、体能训练、体能测试、比赛交流和教练员培训进行。前段和中段主要以基本功和体能训练为主,每天三点一线的训练生活节奏,三堂训练课。后期则通过冬季检查赛,检验各队的训练成果。

除浙江队之外,广东、深圳、上海、

八一、四川、北京、北控等10支队也都参加了这次冬训,后期的冬季检查赛中浙江队取得了不俗的战绩,“分别取胜了同组的八一、上海、四川、北控,负于明星青年队(由各队挑选一名球员组成)。”对于这样的成绩,刘维伟表示满意,“还是希望队伍通过比赛达到以赛

代练的目的,把训练中练的东西打出来。”谈到明年天津全运会的备战,刘维伟表示:“现在队伍阵容比较分散,球员聚少离多,U17的国少队和U18的国青队入选了不少,导致在一起合练的机会很少,近期的训练计划主要是以提高个人能力为主。”