

陆文博: 越努力越幸运

本报记者 陆英健

人物名片

陆文博,1997年8月4日出生,中国男子篮球运动员,司职前锋,现效力于浙江稠州金租队。2021年2月2日,陆文博入选2021年男篮亚洲杯预选赛中国男篮集训名单;同年6月28日,入选中国男篮奥运落选赛12人名单。

“

上周六的CBA常规赛,浙江队大胜江苏队。首发出场的陆文博拿下13分9篮板,正负值高达+21。接球、投篮、回位防守,陆文博的比赛方式就是如此简单而直接:防则无处不在,攻能百步穿杨。本赛季,经历过亚预赛和奥运落选赛历练的陆文博,正和浙江队一起向着更远的目标发起冲击。

”

A 沉静如水 以拼取胜

陆文博的篮球之路开始于舟山市青少年体校,师从陈义东教练。在他之前,这所学校已经产出过江凯、王裕权等好手,更早之前效力过浙江和广厦的邓力也出自该校。

与前辈们相比,青年队时期的陆文博并非天赋异禀的天才。擅长防守的陆文博给人的印象始终是沉静如水,但又全神贯注。他说:“因为我的偶像是科比,每一场比赛的每一分钟都会全力以赴。”

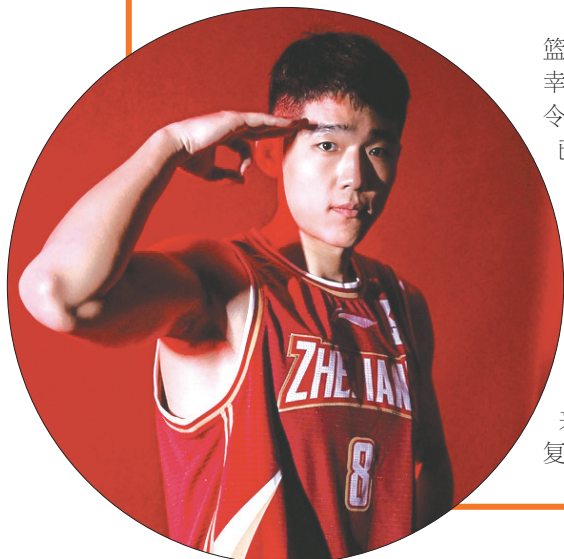
2015年,陆文博随稠州青年队赢下全国俱乐部杯冠军,之后在福州青运会总决赛上惜败深圳,决赛上他以得分后卫身份首发出战。一年后,陆文博踩着稳健的步伐被上调至一队。2016年10月30日,19岁的他迎来在CBA的首秀,对手是上海队,他首发出场拿到15分。

联赛水平的变化随之而来的就是适应与磨合,在青年联赛里,身高只有1.92米的陆

文博可以任意在2、3号位上摇摆,但到了水平更高、对抗更强的CBA,他的定位问题成了他进步的障碍:在2号位上他缺少出色的持球进攻能力,但作为3号位他高度又不足,以往凭借身体素质便能做到的事现在都提高了难度。新秀年他的赛季最高分只有15分,最拿手的三分球命中率只有32.7%。职业篮球路开始磕磕绊绊,但这个安静的少年心里依旧充满拼劲,他不停地训练、提高,在他的社交媒体上出现最多的词就是“努力”和“加油”。

2017年夏天,浙江再度换帅,年轻的刘维伟上任,浙江队开启了全面年轻化进程。陆文博的比赛气质显然正符合浙江的需要,在赛季初短暂伤缺后,他开始持续进步,找回了自己青年队时的投射水准,三分命中率高达41.7%。赛季结束后,他进入了中国男篮蓝队大名单。在蓝队一整个夏天的历练让他收获满满。

18-19赛季开始前的中美篮球俱乐部对抗赛,陆文博不幸遭遇前交叉十字韧带断裂,令人期待的赛季还未开始便已宣告结束。对于篮球运动员而言,前交叉十字韧带的伤病对身体和心理带来的伤害极大,但陆文博依旧保持着乐观向上的心态,“篮球就是我的一切,我永远都不会放弃。”他在社交媒体上写下一句“等我回来”,便投入了漫长的治疗与复健。



B 愈挫愈强 剑指顶峰

经历了整整一年零15天的漫长康复后,陆文博在次年的中美对抗赛中复出。大伤归来后的陆文博,比之前更清楚自己在场上的定位,正式向着精英3D的行列迈进。

所谓3D球员,就是指擅长3分和防守(Defence)的球员,这些球员既能提供稳定的三分球火力,又能给球队的防守增加强度。他们不占球权,通过不断跑位获得空位三分机会,进攻端为球队拉开空间,防守端限制对方的得分箭头,是球队“性价比”最高的球员。陆文博的防守气质一直很好,在和各队外援或强力得分手纠缠的同时,他总还能在关键时刻给予对手致命一击,当他埋伏在底角时,所有对手都不敢小觑。

今年可谓陆文博大显身手的一年,2月,陆文博入选2021年男篮亚洲杯预选赛中国男篮集训名单;6月他又入选中国男篮奥运落选赛12人名单。两项国际大赛让他大有收获。

在总结亚预赛和落选赛比赛心得时,陆文博说:“通过两次国际比赛,发现了自身很多不足。首先是心理上的问题,自己是第一次打这样正式的国际比赛,一上场就手很紧,不敢处理球,犯了很多低级的错误,紧张得打三分钟就跑不动了。”他还表示,防守的时候自己的选位存

在问题,强侧防守的时候站位不对,总是抓着自己人。其实应该站到对方球员突破路线上,给队友做协防补位。

两次国际比赛也让陆文博看到了很多优秀的球员,他们在球场上的阅读能力、防守的选位和意识,还有无球时的移动跑位,空间拉扯等能力,让陆文博印象深刻。他表示,这些都是自己应该学习和提高的地方,要通过之后的训练去完善自己。

上赛季浙江队在季后赛被辽宁淘汰,陆文博泪洒更衣室,不服输的他含泪对着镜头留下:“下赛季再来,未来会更好”的豪言壮语。本赛季,浙江队兵强马壮,“青春风暴”大有愈演愈烈之势,球队的目标俨然瞄准了总决赛和冠军鼎。陆文博个人也一样,赛季至今,他场均10.4分4.4篮板1.4助攻,投篮命中率48.4%,均为生涯新高。

24岁,正是涨球的好时节,陆文博就像他的社交媒体昵称“陆文博要努力”一样,时刻提醒自己,越努力越幸运。“篮球是我的理想,是我的追求,不抛弃不放弃是我在赛场一直坚定的信念,认真打好每一场比赛是我一直秉持的宗旨,我会像我的偶像科比一样,努力活成自己喜欢的样子,做好过程,勇往直前,相信一定会迎来好的结果。”