



深圳烈豹蓄力启航

主帅:沈梓捷和贺希宁是非常好的朋友

“篮球比赛中,球员之间出现矛盾很正常”

王建军对于这支深圳队再熟悉不过了:2016-2017赛季他带队闯入联赛四强。2018-2019赛季季后赛1/4决赛面对北京男篮,深圳队在先失两场的情况下连胜三场晋级四强,创造了CBA的历史。2020年7月,少帅邱彪从王建军手中接过了球队的教鞭。

上赛季深圳队的战绩一直不错,球队的人员配置令外界非常羡慕,队伍常规赛战绩也相当不错。遗憾的是,球队在季后赛1/4决赛中不敌上海,未能再进一步。在外界看来,沈梓捷与贺希宁在球场上的争执,是队伍出局的主要原因。

Q:时隔近两年时间再次出任深圳队主帅,重新回到这个熟悉的岗位,您个人有着怎样的感受?

A:确实比较突然,一开始说让临时带一下,后来就是一直带下去了。俱乐部交给我这个任务,我肯定要认认真真、全力以赴去完成。

Q:目前距离新赛季开战还有一段时间,夏训的日子,对于现在这支队伍有着怎样的训练计划?

A:现在沈梓捷、贺希宁、顾全三名球员在国家队,另外还有两名球员在国青队。目前在队训练的就十多名球员,工作的重点是对现有的人员去挖潜和提高。今年青年队上来了5名球员,条件是不错的,但差距还是有。现在队内年轻队员比较多,这两个多月的训练是以基本功为主。包括队内原来的年轻球员,还是比较有冲击和活力的,要把基本功练得更扎实,这样对于队伍提升会有帮助。

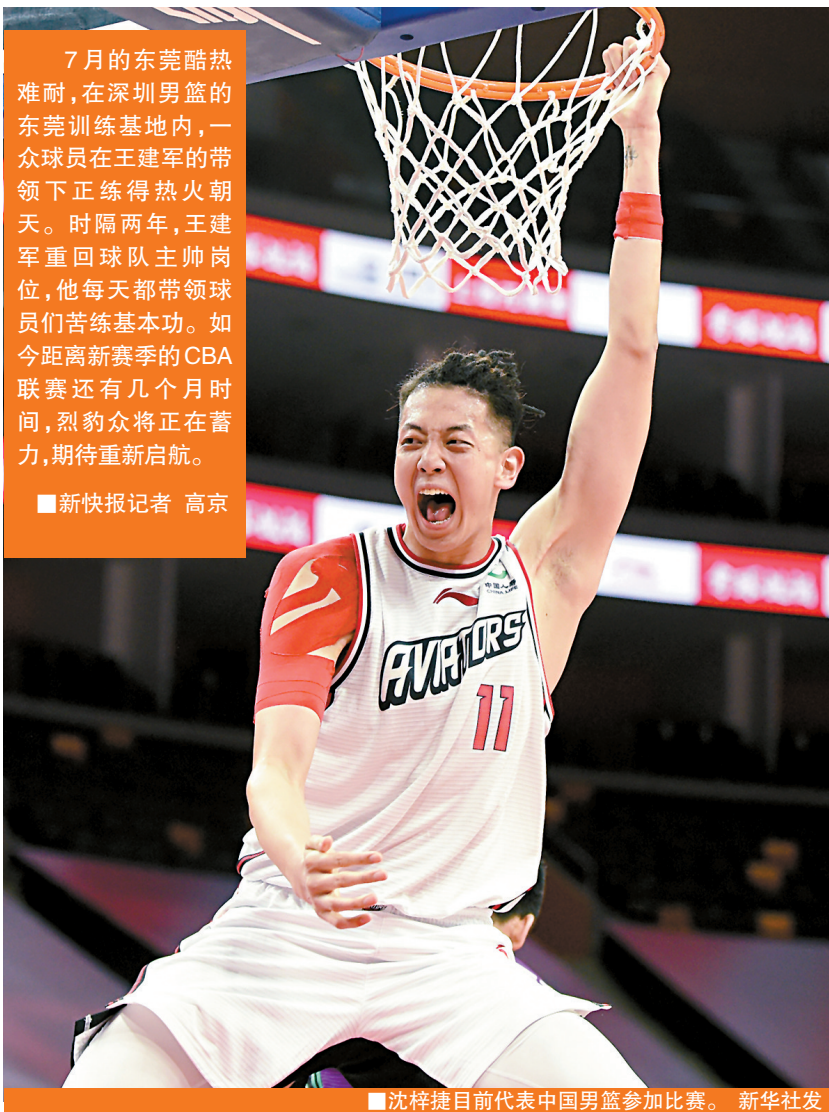
Q:在即将开始的CBA夏季联赛上,有哪些目标?

A:夏季联赛,就是给年轻球员更多比赛的机会,毕竟青年队的比赛还是少。夏季联赛同时也是检验两个多月训练成果的机会,希望年轻人能够把训练的水平展现出来,包括反击、转换的速度等。这是一个寻找问题的过程。我们看看练的东西在比赛中能否运用,然后再通过训练去解决问题,下一步训练才更有针对性。

Q:上赛季季后赛面对上海的第一场,队伍场上发生了一个小插曲(沈梓捷与贺希宁发生争执),这个小插曲直接影响了球队的成绩。从您个人的角度讲,怎样看待这个小插曲?队伍下赛季在团队建设上,需要做哪些工作?

7月的东莞酷热难耐,在深圳男篮的东莞训练基地内,一众球员在王建军的带领下正练得热火朝天。时隔两年,王建军重回球队主帅岗位,他每天都带领球员们苦练基本功。如今距离新赛季的CBA联赛还有几个月时间,烈豹众将正在蓄力,期待重新启航。

■新快报记者 高京



■沈梓捷目前代表中国男篮参加比赛。新华社发

“新赛季人员框架不会改变,业余时间喜欢钓鱼”

过去的事情都已翻篇,如今距离2022-2023赛季CBA联赛还有几个月的时间,今年各支球队都发生了一定的变化。在这个大变局之中,深圳队还是以不变应万变,保留球队原有框架,一步一个脚印去提升。

Q:新赛季在外援的选择和使用上,是延续之前的搭配,还是会有新的调整意向?同样在国内球员的调整上,有哪些计划可以透露?

A:球队新赛季主要的框架不会变,只是补充了一些年轻球员。外援方面也希望保持原来的人选,但具体还在谈判当中。上赛季白昊天、卢鹏羽、容子峰都打得不错,看得到他们的进步,希

望通过夏天的训练,他们能够在下赛季发挥更大作用。目前李京龙、赵晏满正在球队试训,两个人都展现了积极向上的态度,在训练中以身作则,也希望留在队伍当中,我们看到他们也确实具备这个能力。

Q:这个休赛期,联赛中很多队伍在人员层面都发生了很大变动。有人说:下赛季的CBA很可能是一个重新洗牌的赛季。在这样的变化之中,深圳队会做哪些准备?

A:我觉得还是要从自身做起,把自身的不足提升,按部就班把备战做好,到比赛就会更充分。可能有些年轻球员上来心态不成熟,还是要更多解决这个问题。技战术层面,我们会寻找一个更简单、更适合队伍的风格打法。队伍在这个过程中是稳步提高的,把自己做好,这个提升是最重要的。

Q:您之前有着丰富的执教青年队的工作经验。对于现在队内一众年轻人,在下赛季的使用和培养有一个怎样的计划?

A:希望年轻队员能够站出来,要能够跟队伍衔接上。不要说两极分化太大,这样打球的人更多,对整体实力的提升就有更大的帮助。在这个过程中也希望这些年轻队员能把握住机会,这个机会不是说教练和俱乐部给予你的,是你通过训练和比赛表现出来一定的能力,自己去争取的。光去等是绝对不行的,希望年轻球员在训练中更加刻苦,更快适应CBA这种高强度对抗,发挥自己的作用。

Q:这次吴庆龙出任球队顾问,过往您与吴指导有过多次的合作经历,对于新赛季继续联手的前景,您有怎样的期待?

A:我和吴庆龙从2010年在国青队就有合作,几次下来合作得非常愉快,他作为老大哥给了我很多帮助。包括战术打法、训练要求方面,在比赛中给我的提醒和指导都是非常有意义。我们在一起可以说无话不谈,有什么事情都可以相互沟通。其实我们整个教练组团队、医疗团队,都非常融洽,每个人各负其责,按部就班把事情做好,是一支非常团结的队伍。

Q:平时的个人爱好有哪些?

A:我很喜欢钓鱼,周末有时间的话,会带着朋友和家人去钓鱼、吃个饭什么的。但现在工作比较忙,能去钓鱼的时间也不是太多。当然也挺喜欢喝茶,不过都是蹭别人茶喝,自己没那么多研究。

第八次参加田径世锦赛,巩立姣依然渴望金牌

据新华社电 去年在东京奥运会上夺冠后,巩立姣填补了运动生涯最后一个“金牌空白”,该拿的冠军都拿过了,但面对7月15日开幕的尤金世界田径锦标赛,她依然渴望赢得金牌。

“谁还嫌冠军多呢?我仍然有更多的目标,希望拿好多的冠军。”第八次参加世界锦标赛的巩立姣说。

12日15时,尤金烈日当空,两天前抵达美国的巩立姣和参加女子铅球比赛的队友宋佳媛和张林茹一起,进行了两个多小时的训练,这也是她到美国后的首次室外训练。

东京奥运会夺冠后,巩立姣给自己放了半年的长假,4个月前才恢复训练,但她对目前的状态感到非常满意。“尽管无法与东京奥运会时相比,但基本已经恢复到了90%。”

奥运会上夺冠并没有消减这位33岁“老将”心中对夺冠的渴望,并且除了冠军,她还有更高的梦想。

“我以前的梦想是在奥运会上赢得冠军,但我的终极梦想是成绩能够突破21米,我也希望下届奥运会之前,或者是巴黎奥运会上,能突破自己,达到自己的极限。”

在东京奥运会,巩立姣以20米58的成绩赢得冠军,这也是她的个人最好成绩,她认为,未来三年突破21米绝非梦想。

“21米不是太遥远,其实东京奥运会的时候,我也没有发挥得特别好,我相信还有没有展现出来的实力,因此很想达到21米的目标。”

从11岁开始练习铅球,巩立姣在田径场上摸爬滚打了20多年,她说奥运夺冠后,很多人劝她退役,因为已经“功成

名就”,所有的大赛冠军都拿过了,应该急流勇退。但巩立姣决定继续练下去,因为心中对铅球运动有太多的不舍。

“不舍得。”她说,“其实即使巴黎奥运会后退,也会不舍,希望慢慢退。20多年了,铅球已经成了生命的一部分,现在训练中,感觉铅球就是我的朋友,离不开它。”

还有一个重要原因,她认为中国田径运动进入了历史上最好的一个时期,出于感恩,她觉得应该为国家赢得更多的荣誉。

“现在国家给提供了这么好的训练和比赛环境,我现在也没有伤病,因此必须要坚持下去。”

尤金世锦赛将在俄勒冈大学体育场举行,巩立姣以前曾两次来过这里参赛,对场地很熟悉。女子铅球比赛将在



7月15日和16日两天举行,巩立姣对困难也非常清醒,本赛季对手全部保持了很好的状态,最好成绩超过20米的选手有6人之多,这是往年很少见的现象。