



國籃主帥杜鋒(左)在指導球員



國籃全隊在開操前誓師

捍衛榮譽 從尊重球權開始

杜鋒 嚴格指導 要求完美

中國男籃新的一頁，從易建聯寫給年輕人的一封信開始。

國家隊最新一期的集訓九月初開始，主教練杜鋒在入隊儀式上宣讀了易建聯的信，他的對面是由16歲的王欣瑞、17歲的馮洛臻、余嘉豪和曾凡博等人組成的一支平均年齡不到22歲的新軍。

他的身後，在球場頂端懸掛着象徵中國男籃過往榮譽的數面錦旗。

新華社記者 王浩宇、王鏡宇

「我跟隊員們都說，那裏面有幾面旗幟是我們通過努力，最後掛在那裏。讀完阿聯的信，我跟大家提了一個詞「捍衛」。希望新一代的國家隊能捍衛前輩們創造的榮譽和輝煌。」杜鋒說。

毋庸諱言，杜鋒率領的中國男籃要在低谷中逆風而行。雖然這次的短期集訓只有20天，而技戰術水平的提高不可能一蹴而就，但杜鋒希望這群他可能會在未來幾年中指揮、打磨的年輕人能有充分的思想準備和強大的精神力量。

這位在CBA(中國男子籃球職業聯賽)賽場上以「罵」球員、要求嚴格著稱的少帥準備了一次線上的「讀書分享會」，主題是閱讀《習慣的力量》一書，還專門邀請了清華大學的胡宇東教授在線為球員們授課。

要養成好習慣

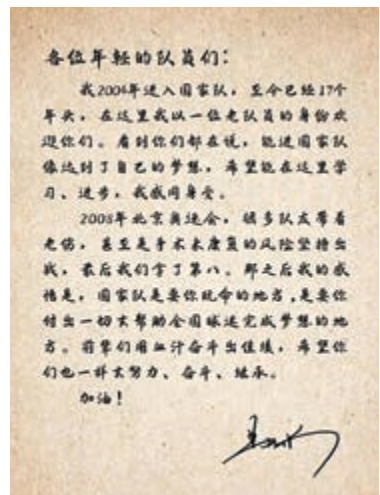
杜鋒說：「養成一個好的習慣到底有多重要？其實就是要通過每一天不斷的成千上萬次的這種重複，讓它成為一種記憶力，成為一種真正的、能不由自主地發出來的力量，這種習慣才能讓球員進步或者提升。」

杜鋒認為，培養年輕球員養成好的習慣，首先要從訓練場上尊重每一個球權開始，「我是一個相對的完美主義者，對每一堂訓練課，包括每一個環節的細節要求是很嚴的。這種嚴厲的程度，跟我練過的隊員其實都很清楚。我覺得首先要讓他們在訓練場上就重視每一個環節的細節上的

每一個要求，比如說一個失誤、一個對抗、一個回合的進攻，這個時候就讓他們有壓力，而不是說他們對球權有不尊重的表現。那種不好的習慣一旦養成的話，你在關鍵比賽上就會害了整個團隊。」

杜鋒的「要求完美」，這次集訓隊中來自廣東隊的胡明軒、徐傑和杜潤旺自然最有體會。比賽中的杜鋒眼裏不揉沙子，不管對手是誰，領先多少，年輕球員的一次漫不經心的失誤，都少不了挨批。不過和被批次數同時增長的，是廣東隊年輕人這些年來有目共睹的成長。

「養成一個好的習慣，再通過跟高水平的隊伍打高強度的比賽，找出當中的一些差距和問題，再通過訓練讓你提高。你不可能一下子把所有的點都提高，如果通過一段時間訓練能提高一個點，或者一個方面，都是一個收穫。」



▲易建聯勉勵後輩的信件

中國男籃主帥杜鋒

杜鋒在平日比賽指揮時七情上面

國籃集訓名單

主教練

杜鋒(廣東)

助教

楊文海(山東)、白江(中南大學)、張博雨(浙江)

隊員

胡明軒、徐傑、杜潤旺(廣東)；齊麟(新疆)；張鎮麟(遼寧)；程帥澎、余嘉豪(浙江)；沈梓捷、賀希寧(深圳)；王少傑(北控)；劉傳興(青島)；吳冠希、李祿曠(江蘇)；景菡一、袁堂文(四川)；傅豪、鄒雨宸(八一)；范子銘(廣州)；祝銘震(北京大學)；馮洛臻、王欣瑞(廣夏)；米艾力(上海)；曾凡博(北京)；吳勇豪



「海選」新人放眼未來

本次集訓徵召了24名隊員，而且以原來未入選過國家隊的年輕球員為主，這讓外界多少有些意外。杜鋒表示，他希望可以更好地了解年輕球員的狀況，年齡結構上則考慮了未來兩屆奧運會。

深入交流有利觀察

「考慮到未來4年，包括再下一屆奧運會，我覺得需要一些年輕隊員加入國家隊的序列裏來，有更多的年輕血液能接上這個接力棒。如果等老隊員打不動了再調整，可能會有新的陣痛。」杜鋒說。

除了便於自己了解隊員之外，杜鋒也希望給更多年輕球員一個了解國家隊的機

會，激勵他們點燃心中為國而戰的夢想。

杜鋒說：「很多球員我通過比賽錄像和在場上打球有一些觀察，這次我希望通過集訓去更深入地交流，去面對面地訓練和生活，更好地了解這些球員。」



▲國籃新秀王欣瑞(左)

去年男籃世界盃賽之後，很多人對中國男籃未來幾年的前景感到悲觀，也有人認為後繼乏人的現象很明顯。

杜鋒坦言，如果拿現在國家隊的球員去和2008年中國男籃的同位置球員對比，的確感覺幾乎所有位置都有差距，而這樣的差距可能不是一個教練或一兩個人能迅速改變的。杜鋒續說：「另外，不光是技術方面，球員在精神方面，意志品質，包括他的這種感染力、他的動力也需要提升，要有從全方位帶動這個新的集體的隊員站出來。我也相信會有更多的年輕隊員願意去為這個目標做出行動，但是也需要我們去慢慢培養和發現。」

減依賴外援 栽培本土後衛「當家」

多年以來，CBA的外援政策一直在不斷調整，如何在使用外援提升球隊戰績、觀賞性和培養本土球員之間找到平衡，一直是一個難題。對此，杜鋒認為，如果過於依賴外援，就會造成國內球員技術單一的問題。應讓外援為我所用，同時提升本土球員主導比賽的綜合能力。正因如此，杜鋒最近幾年大力培養趙睿、胡明軒、徐傑等本土後衛，使廣東隊擁有目前國內最豪華的後場陣容之一。

在國家集訓隊藍隊執教的時候，杜鋒也非常重視年輕後衛的使用和培養，幫助他們開闊眼界、培養信心。經過在藍隊的錘煉和洗禮，吳前、孫銘徽、曾令旭回到聯賽中逐漸成長為本隊後衛線上的本土當家人物。「我以前經常跟朋友開玩笑，我說是打三、四號位的人，然後培養出很多好的後衛。現在國際比賽的舞台上，後衛和外線的這個重要性在慢慢提升了，尤其是在關鍵球處理上的。如果要用高標準來

衡量，我們還要繼續加強。」杜鋒說。

對於因材施教，杜鋒有自己的心得，他對身高1米83的徐傑的使用讓人稱道。「2018/2019賽季從(國家隊)藍隊回到廣東隊，接尤納斯的班，老尤其實那時候對徐傑是不太看好的。小後衛有小後衛的靈巧，怎麼樣突出他的這種強點，去帶動他的一些短板，要好好研究。當時通過給徐傑機會，兩年時間下來他有這麼大的改變，我也是挺欣慰的。」

不計艱辛 喜青苗成長

杜鋒說，對於年輕球員而言，最重要的就是要及時告訴他為什麼打得好、為什麼打得不好，而這對於教練員而言是既痛苦又快樂的經歷。

「我們花很多的精力和時間去剪輯錄像、分析錄像，然後拿出最精華的幾個點去傳達給隊員。一個聯賽下來，光剪錄像看錄像，作為我來說真的挺崩潰的，就是特別特別累。但是，你看到通過這些比賽分析還有訓

練，看到他們的進步和成長，那種喜悅是常人無法體會的。」

現在，來到重建中的國家隊，杜鋒需要完成同樣的任務，在尚顯稚嫩的新人中尋找中國男籃未來的脊梁。

老易建聯還在傷病恢復之中，能否參加明年的奧運會落選賽尚未可知。杜鋒表示，中國隊需要做兩手準備。如果易建聯最終無法參賽，那也可能為年輕球員提供證明自

己的機會。

「這對你來說是一個機會，比如說能證明你可以從阿聯手上接過這個接力棒。我也希望更多的年輕隊員勇於擔當，去承擔這樣的壓力。對於我們來說，不管結果怎麼樣，我們要打出一屆中國男籃的精氣神，打出不畏強者的狀態。」

杜鋒說，易建聯總有退役的那一天，他希望這次參加集訓的隊員們能夠盡快接班。



致謝 國籃球員適逢教師節向教練們獻花