

这一季让他五味杂陈

——专访上海男篮主教练刘鹏

上海队的CBA之旅已结束了好几天,刘鹏的心里还是一直想着过去的一个赛季。“这个赛季太难忘,有些事老是出现在脑海里,停不下来。”

让刘鹏静不下来的,是常规赛上海队的惊艳表现,还是季后赛戛然而止的惜败?刘鹏没有明说。但言语间,让人感到刘鹏的心里是五味杂陈。

那次暂停为何没叫

“其实,我们已经尽了力。从前两个赛季的第12名,打到本赛季的第5名,应该说球队已经有了一个很大的飞跃。季后赛我们有机会打得更好一点,但小熊(大外援亚布塞莱)和卢伟的受伤,是没有想到的。小熊最后一场带伤上阵,状态是不太好。有人说小熊发挥得不好,为什么不换别人啊。这让我怎么说呢,他能打我不让他打?输球肯定也会有人说我为什么不用他。晓宇的情况也是这样,他也是带伤上阵,最后一场拼到后来已没有力气了。这场比赛他确实也打得不是太好,但就像小熊一样,这两个位置上我没有更合适的人啊,只能让他拼到最后。有这么多伤病,到最后我也是无计可施啊。”

抢五大战第四节上海队的最后一攻也备受非议。当时上海队还有最后三秒钟的进攻时间,弗雷戴特直接运球发动进攻,可惜未过中场就没了时间,最终上海队加时赛失利。有球迷指责刘鹏为什么没叫暂停,认为他临场指挥有问题。这也让刘鹏有苦说不出。“输球的责任只能由教练承担,我不会将原因推给队员,他们在场上已经很努力。弗雷戴特当时可能认为他能攻一下,造犯规也好。没选择短暂停,我不能怪球员。按照联赛规定,此时教练是不能叫短暂停的,要叫短暂停只能由场上球员叫。”

尽管有点遗憾,刘鹏认为输给深圳队,也不是不可接受。“打到季后赛,大家都接近,可以说没有一支球队比我们弱。”

两名外援会回来吗

有人认为季后赛首回合大比分落败,伤了上海队的士气。如果弗雷戴特这场比赛能打得会好些,“我也没想到这场比赛会输得这么多,我们单外援也曾赢过球。现在看来我们后来对弗神的依赖确实越来越大,没有他,关键时刻就没人能站出来。但我认为让弗雷戴特回美国陪伴妻子生孩子没有错,我们这种人性化的做法是能得到球迷理解的。”

很多球迷非常关心弗雷戴特明年会不会回上海,刘鹏的回答是:“只要他到中国打球,肯定会来上海。”刘鹏透露说:“弗雷戴特对上海的印象非常好,他临走时曾明确表态,只要来CBA,他首选上海队。现在的情况是,不知道会不会有NBA球队签他。我们球队当然希望他明年再来,他对上海队的帮助非常大,我们也想外援能稳定住一些时间。至于大外援

刘鹏全家福



图 TP

记者手记

女儿不让他出门

采访刘鹏,是在梅院训练基地他的宿舍。一张大床,占据了房间将近一半的空间。这个赛季,刘鹏在上海的时间几乎每晚都睡在这里。“没办法,队里事情太多了,还是住在这里方便。”

壁柜隔板上有好几张他两个女儿的照片。那张“爸爸妈妈我爱你”的纸条我去年就在那里看到过,现在还摆在那里,那是刘鹏8岁的大女儿写的,上面还画了一心形图案。

谈到女儿,刘鹏脸上露出了平日难得一见的笑容。“这两天回家,两个女儿都争着要和我黏在一起。我平时晚上在家的时间很少,每次回队,她们都不让我出门。”

刘鹏很喜欢两个女儿,但为了球队的工作,他只能牺牲一些陪伴她们的时间。“球队工作总有不太顺心的时候,看到女儿

的照片,心情就会好很多。”

刘鹏是非常勤奋的教练。晚上呆在宿舍,是为了有更多的学习时间。“回家两个女儿缠着你,没法看技术资料、比赛录像啊。”就是不在比赛期间,刘鹏一周也有两天和球员住在一起。

他也是工作非常细致的教练。记得去年有一次去训练馆采访刘鹏,训练结束后他一直在做笔记、画战术图,半小时后才停下来接受采访。本赛季为了更好地与球员沟通,他规定自己每周必须和每个队员有一次单独的交流,而且谈点什么、达到什么要求事先都要准备好。

本赛季上海队这么团结、球员的信心这么足,这其中,有刘鹏的默默付出。

王志灵

亚布塞莱,明年也不是完全不可能来。对他来说,如果在NBA能得到合同但打不到球,还不如来上海。他是一名很年轻的球员,这一赛季在上海进步很大,凯尔特人队的经理在跟我们交流时也说,非常感谢我们对亚布塞莱的帮助。亚布塞莱自己也挺逗,说他觉得在上海与在美国没啥区别,他非常喜欢上海。”

没人能顶替刘晓宇

谈到伤病问题,刘鹏觉得上海队本赛季是做得非常不错的。“我们整个常规赛主要打球就八九个人,一直没有出现较重的伤病。应该说这个赛季我们的工作做得还是很到位的,包括医疗保障、体能训练、技战术整合等

各个方面做得非常到位。每个球员都有些老伤,但一直没有出现主力球员因伤病复发长时间不能上场的情况。”

至于打球的人少,板凳深度还不够的问题,刘鹏承认这也是客观存在的问题。“我们就这些人,特别是后卫这个位置上,还是没有合适的人能顶替刘晓宇。打弱队我们可以让刘晓宇多休息一下,与强队打,要想取胜,只能让刘晓宇多打些时间。刘晓宇很优秀,也很努力,但人总有精力耗尽的时候,打到后来状态下降也是正常的。下个赛季我们急需在这个位置上能有人上场顶个十几分钟。”

至于有媒体报道刘晓宇下赛季将加盟北方球队的事,刘鹏认为可能性不大。“他和球

队签的是2+2合同,严格地说他现在还不算合同已经结束,虽然俱乐部和他谈的情况还不是很清楚,我觉得他留下来的可能性应该是蛮大的。我们这个位置上任鹏鹏和唐子豪都还年轻,葛昕这几个赛季也没怎么打,这一直是我们的薄弱环节。”

坐稳八强再图新高

对上海队本赛季的总体评价,刘鹏认为进步是比较大的。“张兆旭上场时间能提高这么多,达到了他职业生涯的最佳状态,这就是一个很大的进步。他在篮下的威慑力还是很大的,多一分钟上场时间,就多一分钟威慑力。翟逸、蔡亮、曾文鼎、卢伟也进步很大,他们的三分球能力都达到了职业生涯的新高。特别是翟逸,在进攻和防守上都有明显进步。他的爆发力、速度、体能等身体条件是相当不错的。应该说,本赛季外援引进非常成功,我们教练团队在发挥每个人的特点方面也做得比较到位,再加上去年夏天也练得很好,而且球员也非常努力,在场上拼尽了全力,所以我们也会在常规赛打得那么好。”

谈到接下来的安排,刘鹏说今年还有全运会任务,4月下旬就要打预赛。“刘炜、罗旭东都要回上海打全运会,我们的目标是打进决赛,也就是前八名。这次球队放假时间比较短,20日就要开始训练。”

说起球队将要换老板,刘鹏称这不是他关心的事。“这是俱乐部高层在运作的事,对我没有什么影响。我的工作就是抓好训练、打好比赛。我希望球队能在八强中再稳定两年,然后在这个基础上再往上冲击。我们不可能一口吃成一个胖子,球队的成绩要继续上升,还是会有一个艰难的过程。”

本报记者 王志灵

尿频、尿急、尿痛、排尿滴滴答答... ..

前列腺 巧敷袋

内病外治新疗法——无痛苦、无创伤、随时随地、简单有效

前列腺有着栗子壳般坚韧的包膜,很多自己做生意的,长期应酬、熬夜、过度饮酒的人群,还有一些长期久坐、驾驶、憋尿的人群,一些中老年人群,由于体质,不注意保暖和饮食、受凉等因素,都会使前列腺出现炎症,一旦发炎,腺管极易淤堵,甚至闭塞,前列腺液不能沿尿管排出,就会膨胀、肿大,产生尿痛、压迫到尿道,就会尿频、尿急、甚至尿失禁。

远播牌前列腺磁疗敷袋集合了磁疗、热敷等疗法的特点,有效治疗前列腺管阻塞。使用时,贴于对应脐下关元穴的位置,袋内发热材料与空气接触后迅速升温,连续12个小时产生不低于40°C,不高于60°C的恒温,整个前列腺周围的血液循环和淋巴循环开始加速。

远播牌前列腺磁疗敷袋用于缓解急性慢性前列腺炎引起的尿失禁、尿急、尿频症状。白天一贴、晚上一揭,随时随地,贴身保护,愿男人白天不尴尬,晚上少起夜!

本市黄浦区新闻路234号净肤堂有售(地铁一号线新闻路站5号出口斜对面),现有“买2赠1”(同品同规格)优惠,详情请拨打021-56522002,全市免费送货、货到付款。

黑鲁药监械(准)字2013第2260077号黑鲁医械广审文第2016100024号禁忌内容和注意事项详见说明书。请仔细阅读说明书或在医务人员指导下购买和使用。哈尔滨吉大医疗器械厂出品。广告

膝关节滑膜炎 方法是关键

滑膜炎是一种多发性骨关节病,发在膝关节、髋关节、踝关节,多数患者发病部位集中在膝关节。膝关节是人体滑膜最多、关节面最大和结构最复杂的关节,且位于肢体较浅部位,表现为:关节不灵活,上下楼关节疼痛、不敢使劲、下蹲、早晨起床或久坐站起时关节僵硬迈不动步,关节活动时摩擦声,严重者关节积水、肿胀变形,给患者造成极大痛苦。

滑膜康牌痛贴运用传统方法,通过传统中医穴位敷贴,透皮吸收,直达病灶,使受损关节软骨完全置于有效成份全面滋养之中,促使关节腔内的积液自身吸收,疼痛慢慢减轻,炎病得以缓解。

青鲁备20160014号青鲁医械广审文第2016120019号以上产品——禁忌内容和注意事项详见说明书。请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用。(广告)

足跟痛 小毛病 大问题

足跟痛典型表现是早晨起床后站立或走路时疼痛较重,行走片刻后疼痛减轻,休息一会再次行走又会出现疼痛症状。足跟痛患者多数并无明显外伤史而被忽视,延误了康复最佳时机。该病不同于风湿骨病的发病原因,很多患者错当风湿骨病,结果久治不愈。若不及时缓解治疗,轻者行走疼痛,重者不能下床行走。因此,康复足跟痛刻不容缓!

中医灸法(足跟康复贴)痛就贴,运用生物透皮吸收技术,秉承传统中医扶正祛邪、祛病求本的理念,具有针对性的靶向灸疗。通过穴位贴敷、体表施用、皮下吸收,激发人体穴位和经络产生施灸调节,促进局部血液循环、增加机体新陈代谢,达到散寒通络、活血止痛,缓解足跟痛。

青宁鲁药监械(准)字2014第1640005号青鲁医械广审文第2016120018号

黄浦区新闻路234号净肤堂有售(地铁一号线新闻路站5号出口斜对面)。56094442