

从“龙哥”到“郑指导” 郑志龙的18年上海缘

文体人物

18年前,他第一次投身上海篮球,成为“小巨人”姚明口中的“龙哥”,帮助大鲨鱼史上第一次杀入CBA总决赛;18年后,他再次投身上海篮球,这一次,他的身份是上海女篮主帅,队员口中的“郑指导”。

他,就是郑志龙,昔日的“台湾乔丹”“篮球博士”,一位和上海渊源颇深的篮球使者。昨天中午,在上海女篮所在的梅陇基地,郑志龙接受了本报记者的专访,畅谈他和上海篮球的缘分。

首吃“螃蟹”

郑志龙还清楚地记得,18年前的1999年10月18日,他第一次来到上海,成为第一个“吃螃蟹”的中国台湾球员。所谓“吃螃蟹”,可不是说他第一次吃到了上海的美味大闸蟹,而是指他是第一个来大陆打球的台湾球员,是个先行者。

那时候,正赶上亚洲金融风暴,台湾篮球联赛“停摆”,于是郑志龙准备转战别的联赛。身为台湾球员的“头牌”,郑志龙名声在外,早就有日本、韩国和菲律宾联赛的球队找过他,尤其是1999年时他还获得过“亚洲最佳得分后卫”的荣誉,所以根本不愁下家。没想到因缘际会之下,郑志龙没去成日本、韩国和菲律宾联赛,却被原本不在计划中的CBA联赛吸引了。

当初郑志龙去东莞看过一场广东宏远队的比赛,现场一看就有了一种豁然开朗的感觉:篮球市场和氛围就该是这样!“我那时整个心思就在想,有没有可能来CBA打球?”由于这几天受到鼻炎影响,郑志龙说话时鼻音很重,不过回忆起往事,眉宇间仍然掩饰不住笑意,“当时台湾球员来大陆打球没有先例,正好新浪网总裁姜丰年找了上来,说想把我介绍到上海男篮,我立刻说‘好啊!好啊!’”

经过两岸体育界人士的联手努力,30岁的郑志龙成功加盟上海男篮,此事在当时也成为一段佳话。用郑志龙自己的话说,他成为了一件“历史性事情”的主角,这让他既感到幸运又很感恩,“没有姜丰年的牵线搭桥,没有李秋平指导的点头应允,也就没有我的那段CBA打球经历。所以我在篮球生涯的一些转折点还是蛮幸运的。”

来到大鲨鱼,郑志龙成为姚明的队友,这是他第一次和一位身高

超过2.20米的队友搭档,这也给了他一种全新的体验。“以前打球,往内线传球都是击地球,因为台湾联赛里没有那么高的球员嘛。”郑志龙笑言,一开始他和姚明配合时经常失误,主教练李秋平一直跟他强调:“不要传下面!姚明个子高弯腰慢,你传下面他接不到,直接往空中丢就是了。”

1999-2000赛季,郑志龙帮助大鲨鱼史上首次杀入CBA总决赛,但他直言自己一开始并不适应CBA,表现起伏比较大,“但李指导给我很大调整空间,我自己心态和打球方式也有调整,所以在联赛后半段和季后赛挽回了一点名声。”

缘分未断

虽然只在大鲨鱼效力了一个赛季,但是这段经历也让他与主帅李秋平以及队友姚明、章文琪、刘鹏等都结下了深厚友谊,所以后来李秋平重新出山时邀请他当自己的助手,也成了水到渠成的事。

虽然结束了在大鲨鱼打球的历史,但郑志龙与上海的缘分却并没有断,他每年都会来上海几次,与上海篮球界的朋友聚聚。几年前,因病休息了五年的李秋平向郑志龙抛来了橄榄枝:“阿龙啊,这两年有球队一直在找我,如果我重新出山执教的话,你愿不愿意来帮我?”郑志龙当时就满口答应:“好啊!好啊!你只要出来执教,我就跟着你做。”

郑志龙和老大哥李秋平,可谓惺惺相惜。身为CBA名帅,李秋平有“小诸葛”之称,不但执教经验丰富,而且极其讲义气,对自己团队的成员非常尊重和照顾,郑志龙就非常欣赏他的人格魅力。而在郑志龙身上,李秋平也看到了他的长处,后来两人去青岛队报到,李指导就在新闻发布会上公开表示,说请郑志龙来做助手是有深意的。“他说台湾



■ 球场上的郑志龙 资料图片

郑志龙出生于1969年8月29日,身高1.92米,他在球员时期就是明星球员,绰号“台湾乔丹”“篮球博士”,曾在1986年和1988年连续两届成为亚青赛得分王并得到亚青赛MVP荣誉,他还曾四次拿到台湾联赛总决赛MVP奖杯。1999-2000赛季效力于上海队,出任首发得分后卫,常规赛出战31场,场均11.2分4个篮板2.4次助攻和1.6次抢断,三分球命中率45.2%,帮助大鲨鱼史上首次杀入CBA总决赛。

球员个子相对矮小,所以过去几年来对于速度的要求和发展一直没断过,而CBA太讲究“高大上”,把很多个子小但打球很有灵性和天分的球员放弃了,球场上的速度和灵活就差了。他是为了补这个短板,才问我愿不愿意来,我觉得自己在这方面有能力,所以一拍即合。”

从青岛队到新疆队,郑志龙作为李秋平的助手,两人也一同经历了不少辉煌时刻:青岛队获得常规

赛第三的球队史上最好成绩,而新疆队上赛季则夺得CBA总冠军。郑志龙表示,跟着李秋平的这三年,也让他学到不少东西,他的目标就是成为李指导那样的教练。“跟李指导那么久,我一直在模仿他的执教风格。”郑志龙说,他和李秋平一样,平时对队员脾气还不错,“但是有底线,底线不能碰。”在他看来,两人还有个共通的地方,那就是会把工作和生活分开:“我一直觉得,工作是

工作,生活是生活,工作的目的是提升生活的品质。不要把生活全部拉到工作里面,那样会很无趣,久而久之就会缺乏激情和创意。”

这次郑志龙能执教上海女篮,李秋平也帮了不少忙。本来郑志龙和新疆队还有合约在身,但是李秋平在了解了郑志龙的想法后,虽然舍不得小兄弟离开,但仍然为他与俱乐部说情,顺利解除了合同。

执教女篮

郑志龙的教练生涯中,在台湾联赛执教过,在NBL执教过江苏同曦队,在CBA做过青岛队和新疆队助理教练,就是没执教过女篮,今年他又一次“吃螃蟹”。

其实和上海女篮牵手,也有些意外的成分。两年前郑志龙的小女儿出生,加上台湾那边也有别的事业要处理,让新疆、台湾两头跑的他深感两边难以兼顾,所以他也向李秋平提出,合作是否可以先告一段落,让自己先回台湾把那边的事情处理一下。每次从新疆回台湾,郑志龙都会从上海中转,正好有一次碰到了老朋友、上海女篮领队王莹妮。“妮妮在聊天时偶然提到,说上海女篮的韩籍主帅合约到期了,听说球队高层有另外的打算,问我愿不愿意来试试。我一想,上海离台北近啊,每天航班那么多,倒是可以考虑啊。”郑志龙说。

就这样,在上海篮球界人士的支持下,郑志龙成了上海女篮主帅。队中的领队王莹妮和助理教练杨正鸣、王立刚都是他的老朋友,他们热情地帮助他迅速融入球队。今年的女篮联赛,上海队开赛8轮胜了7场,排名仅次于全胜的北京队,郑志龙执教女篮的开局不错,不过他并不沾沾自喜。“在我看来,上海女篮的身体条件都排不进联赛前四,而且过去这几年队中缺少竞争机制,队员们没有危机感,这也限制了球队的进步。”

和上海女篮的合同不止一年,郑志龙并不急于求成,他希望从现在开始,自己能为球队注入一些新东西,比如说良好的习惯和良性竞争机制。“世界级的明星球员,抛开天赋不说,所有球场上的表现都是由良好习惯造成的。我们要想往上提升,就必须要做对的事情,建立良好的习惯,不管生活上还是球场上。” 本报记者 李元春

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。

滑膜康脾痛就贴运用传统方法,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,炎症得以缓解。

青械备20160014号青医械广审文第2016120019号

以上产品——禁忌内容或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、祛病求本的中医理念,具有针对性的靶向灸疗。通过穴位贴敷、体表施灸、皮下吸收,激发人体穴位和经络产生综合调节,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。

青宁食药监械准字2014第1640005号青医械广审文第2016120018号

以上产品——禁忌内容或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

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

北京贤慧老酒行收购征集老茅台酒

诚意价收购1950年-2017年茅台酒、五粮液等各种老酒、名酒、洋酒(上海地区酒等),骨酒(11000元/瓶)、老阿胶(3800元/斤)、老纸钱币、字画杂物。(免费上门收购) 活动收购时间: 2017年12月2日-8日

年份	价格	年份	价格
2013-2010年茅台	2600-2800元/瓶	1989-1986年茅台	1.4万-1.9万/瓶
2009-2001年	2800-5000元/瓶	1985-1980年	1.9万-2.3万/瓶
2000-1996年	5300-6800元/瓶	1979-1970年	2.5万-30万/瓶
1995-1990年	9500-1.4万/瓶	1969-1950年	50万-600万/瓶

赵老师 13917977669

地址:中山北路2052号镇坪路口(如家快捷酒店205室)地铁3、4号线镇坪路站3号出口,7号线!公交车:206、309、129.29、69、829、743,北安线,陆安线,到光新路下车,往镇坪路走50米到 北京贤慧老酒行 广告