

BASKETBALL PIONEERS

篮球先锋报

■ 2021年10月18日 ■ 星期一 ■ 本期 4 版 ■ 售价 3 元 ■ 邮局订阅代号 45-133 ■ 国内统一连续出版物号 CN 44-0112
■ 广州日报报业集团 广州日报社主管、主办 ■ 广州传媒控股有限公司 ■ 总编辑：雷青峰 ■ 网址：basketball.goalchina.net

1411 期



大圣封刀

10月16日,孙悦正式宣布退役。作为历史上第一位同时拥有 CBA 和 NBA 总冠军戒指的球员,孙悦一直以来都备受争议,他又是如何看待自己的 21 年职业生涯呢?

封面报道
P02

扫一扫,有惊喜



孙悦： 退役无悔

特约记者小芸报道

九月,CBA 还未敲定新赛季的开赛时间,孙悦已经开启了退役生活。二十年职业生涯,很少有不用集训的夏天,终于不用去球馆了,他将大把时间花在了高尔夫球场。

三年前,孙悦合同到期,首钢没有选择和这位功勋球员续约,家人希望他停下征战脚步,但执拗的孙悦还是要去证明自己。他有着辉煌的国家队履历,是唯一一位 NBA 和 CBA 双料总冠军戒指获得者。球迷调侃的烂梗儿背后,是中国篮球残酷的事实——在他离开 NBA 后,再也没有后卫球员出现在篮球最高殿堂的正式比赛。

老将孙悦要去证明自己的油箱里还有油,还能改变场上的局势。更重要的是,他要在球场上结束自己的职业生涯。于是,他又开始了新的“闭关修炼”。

以下是孙悦接受本报特约记者采访时的自述。

忍耐极限疼痛

上赛季最后一场比赛打青岛,我们赢了才能进季后赛。我一直在拼,直到最后那几十秒,我才意识到,可能真就这样了。

没什么特别的仪式,我们是奔着季后赛去的,输球了大家都失落。回到更衣室,老马走过来,我们抱了一下,然后他就去发布会了。男人之间,其实很多事情不用说太多,心里明白就行了。

你们问我退役是否有遗憾,遗憾肯定有,但这 20 年,我交代得过去。

2016-2017 赛季,我出场时间不多,后期也没人提续约的事,有人劝我,要学着“妥协”。但我是一个不能容忍灰色的地带的人,非黑即白,事情是什么样就是什么样。

运动员都想打球,年轻人在往上走,我的状态也确实有所起伏,但我觉得自己能在下坡路时把状态调整回来,还有能力可以改变场上的局势,帮助到球队,我得去证明自己。我觉得不管胜利还是失败,对于一个球员,最好的方式是在球场上结束自己



的职业生涯。

过去的两个赛季,一直有大大小小的伤病纠缠着我。

2016 年夏天,我自费去美国特训,老马的训练师带着我练,掐着表练,一个小时我练了 57 分钟,练到我受不了去厕所吐。队里说缺 4 号位置,问我能不能打,我说行。那就增重吧,效果特好,很快就重了 10 公斤。

就在身体的感觉都回来的时候,脚受不了了。大训练量加上短时间增重,给脚上骨头压碎了。那也特别好玩,那骨头就卡在脚踝里,也说不清楚什么时候就会动——打比赛的时候,训练的时候,突然间,这脚就不能动了。

队里建议我去做手术,我仔细思考后回绝了,一是当时队里确实缺人,再一个去美国做手术又得两个月,我心疼打比赛的机会,以及自己刚练出来的状态。我就接着打,骨头动了我就单腿蹦下来,然后在那摆、晃,试一会儿它就出来了,我再接着上场打球。

它不是多疼,就是不知道什么时候会出现。

在我身上,幽灵似的伤还有脱臼。我第一次脱臼是在湖人效力期间,队医建议我做关节镜手术,康复期大概 6 个月。进湖人是什么感觉?就像刘姥姥进大观园,看谁都特别厉害,六个月的时间不能打球,我和他们的差距就更大了。相比之下,我觉得脱臼这点儿伤不是个事儿。直到后来,它真成了我的困扰。

大夫一直建议做手术,在国家队我拖着没做,回到北京队也拖。脱臼次数多了,就把整个肩袖全给伤了,必须做开放性手术才能修复。

那是一次疼痛极限之旅。手术打麻药还好,没什么感觉,疼的是康复。术后我戴了三个月的夹板,筋、肌肉全部粘连,拆夹板以后胳膊动不了。康复首先要将肌肉打开,碾碎,然后再重新去建立它的肌肉组织。

你们知道 M6 吗?到死那天我都忘不了它,那是一种吸力特别强的机器,能把人的肌肉组织打开。M6 有十档功力,相对应的,我感受到的疼痛也分为一到十级。第一次用它的时候,最低档我都受不了,疼得嗷嗷叫。随着力度增加,我连叫的力气都没有,完全放弃抵抗,就是躺在那默默流泪。

他们说,十级疼痛是接近于生孩子的疼,那是人类可以忍耐疼痛的极限。到治疗后期,我的忍耐力得到了极大的提升,从默默流泪到跟人聊

天,还能和治疗师开玩笑,结束时问他“弄完了吗”。

十级的疼痛持续了大概 40 天吧,约等于我生过 40 个孩子。

感谢奥神时光

其实我真挺不爱聊伤病的,哪个运动员没伤病啊,大家都在克服,怎么就你老拿伤病说事儿?就矫情。

但上赛季我经历过两次比较严重的伤病,现在恢复起来确实有点力不从心了,而且这些伤病可能会威胁到我以后的正常生活。在我的职业生涯里,家人一直给予了我巨大的支持,我不能太自私,我希望我可以还是一个健康的自己给他们,未来去照顾他们,所以我主动选择退役。

15 岁那年,我和奥神签了一份 20 年的长约,如果没有那些意外发生,去年(2020 年)它才到期。有时候我会问自己,如果这份合同一直生效,我会是什么样?但转念我又打消了那个念头,还有什么可想的?无非就是结束国家队的任务来回奥神,然后从首钢租借完了再回奥神。所以没有想法其实也挺好的,不用想,也就不需要老患得患失。

从小打篮球,只是因为个子高,我的身体条件适合这项运动。父母说你去打篮球吧,我就去了,从来没有问过我,是否真正喜欢篮球。

1999 年的时候,我被奥神相中,走出少体校。虽然已经练了几年球,但直到去了奥神,我才知道什么是篮球。

奥神那时已经是美国的教练团队,他们的训练理念和国内青训教练有一些区别。训练的时候,并不只安排你做,而是告诉你,为什么这样要求你,这么做的原因是什么,能给你带来什么好处,你不这么做、你那样做的话会出现什么问题。

他们会要求你在训练时学会思考,在这过程中,我时常有恍然大悟的感觉,我终于开始觉得篮球这事儿有点意思,想去研究它。

没有奥神,就没有我的今天,我更不可能作为一个后卫出现在中国篮坛。我可能会变成一个大前锋,甚至一个中锋。以我的身高条件,我认为当时不会有任何一家国内的俱乐部会把我当后卫培养。是奥神让我走了一条不同的路,这条路最终成就了我,我非常感谢在奥神的这段经历。

在美国 ABA 的经历,让我提前习惯了美国高强度的对抗和他们的速度,给我的篮球生涯打下了一个特



别好的底子。ABA 队伍水平参差不齐,但球员的身体素质都非常好。我记得很清楚,2006 年进国家队的时候,一起训练的队友特别吃惊,问我怎么变这么快了?但我完全没有感觉,因为我在那边天天跟那样速度球员去交手,就是这么打球的。

说起我的篮球生涯,总有人会提起 2008 年北京奥运会对美国的那场比赛,我怎么“帽”了霍华德,听得我耳朵快长茧了。2008 年奥运会该结束了。对于我来说,最重要的比赛是我代表国家队的第一场比赛,我参加联赛的每个第一次——站在 NBA 球场上的第一次,参加 CBA 联赛的第一次,这些对我来说都是很特殊的经历。

在 NBA 的经历好像是进了一个短期的学习班,开阔了眼界,学习了,然后结业了,总冠军戒指就是一张结业证书。CBA 不一样,那是自己参与其中的,总冠军戒指里,我还是贡献了很多力量的。

升级之路到此为止

当然,这么多年,也会有一些绯闻和负面消息。通常情况下,我都不会公开回应,这跟个性有关系。我觉得很多事情,确实是我做得有问题,可能解释也改变不了这个事实,还不如用行动证明我的改变。但是有些事情我没做,还是会有人觉得我做了,所以我应对的办法是,自己心里知道是什么样的真相就 OK,身边的人知道真相是什么,就够了。

其实我属于生闷气的那种,一般不会影响到别人。走在路边有狗冲你叫的话,你会生气吗?一开始是真的会,把我气得嗷嗷的,我也跪在地上跟它对着嚎叫。后来我练出来了,如果这些恶意的造谣和传播真能伤害到我的话,那我的内心可就太脆弱了。

有一回比赛结束,散场的时候有位客场球迷跟我喊“700 万买个猴”,那次我是真不高兴了,我就问他:“你挣多少钱啊?”其实我真不知道这种侮辱性的话语能给他们带来什么,后来我想明白了,可能是他把人生中、工作

中其他方面的压力宣泄到我身上了,我能做的就是用实际行动去回击他们,就告诉他们,赢和输才是重要的。

退役这几个月,我经常和朋友一起去打高尔夫球,可能我是运动员出身,不自觉地练更多。同样一下午,我那一筐球全打完了,旁边的大哥可能刚打三个球,就玩儿了半小时手机,他们连这些体力都不愿付出,然后再用嘴巴喷我,你会觉得我会介意吗?

所以说别人的工作我可能干不了,但是我的工作,也不是所有人都能做得到的。

我不想有任何负面情绪,凡是经历过的人和事,我都愿意往好的地方想,这样给别人快乐的同时,你自己也开心。我非常感谢北京球迷,每一个主场、每一场比赛,他们都支持我,我能感受到他们对我的爱。我也非常感谢北控,在我职业生涯最后时刻给予我的一切。

在少体校的时候他们就喊我大圣,挺好,把自己变成了一个神话人物去鞭策自己。刚出道的时候我好像被叫猴子,后来变成猴哥,然后现在变成大圣,可能在球迷的眼里我也在不断地升级。

球场上的升级之路到此为止了,这旅程上有欢笑、有痛苦、有泪水、有这个困难、有成就,这都是人生。

我肯定是离不开篮球,未来也打算做一些跟篮球相关的事情。可能会做一些青少年篮球培训,灌输正确的篮球理念给小孩子。我受过很多高等篮球教育,我有义务把我这些经验去传授给别人,让他们明白篮球到底是什么?为什么你要这么做?让他们对篮球的理解更深一点。

至于这个篮球青少年培训怎么做,会不会是我自己下场教,这个还不能说,投资人嘱咐我,不能说太多,再说就是商业机密了。我一直这样,媒体很难从我这挖到什么大料,话没一半儿,就一半儿。



两大 MVP 满血归来



记者徐浩报道

1286天。

427天。

这分别是丁彦雨航与易建联缺席 CBA 联赛的时间。10月16日，2021-22 赛季 CBA 联赛在浙江诸暨揭开战幕。丁彦雨航、易建联这两位曾经联赛的 MVP，王者回归。

小丁首秀很开心

丁彦雨航，这个名字，许久不见。久到大多数人无法在第一时间想起上一次在赛场上听到“山东高速，丁彦雨航！”是什么时候。

时间流逝得那么快，又那么不经意。三年半，山东高速成了山东西王又变回了山东高速。三年半，人们大概都忘了在球馆里为丁彦雨航呐喊助威的感觉。

丁彦雨航在无休止的康复治疗还有合同纠纷中度过了三年。这三年里，丁彦雨航除了代表中国男篮国家队参加了 2018 年亚运会和 2019 年男篮世界杯的一些热身赛之外，基本没有参加过正式比赛。从被外界寄予厚望的联赛最有价值球员、中国男篮唯一持球核心到备受质疑的养伤大爷，三年时间一晃而过。

2021 年 10 月 13 日，山东在 CBA 季前赛上以 66-73 输给四川。

丁彦雨航依旧没有登场，他披着毛巾坐在场下默默地看着。外界质疑丁彦雨航为何还不上场。季前赛练兵，难道丁彦雨航连这样低强度的比赛也打不了？康复时间三周又三周，别又是一个赛季过去了。

三天之后，丁彦雨航亲手将所有的质疑击碎。揭幕战山东对阵北控，丁彦雨航在首节还剩 5 分钟时才登场，就在这短短的半节时间里丁彦雨航竟然上篮被帽、投篮“三不沾”快进到了主宰比赛。

小丁的第一个进球来自陶汉林的手递手传球。他在左侧 45 度拿到球之后，没有丝毫犹豫，三分出手空心入网。随后，丁彦雨航经掩护在底

角命中一记三分球。接下来，他跟着陈培东快攻反击来到篮下，接球上篮得手，再取两分。首节最后 4 秒，丁彦雨航在弧顶三分线的位置接到队友传球，他迅速地做了一个试探步，随即干拔三分出手。灯亮、哨响、球进，丁彦雨航回来了！

单节 11 分，这样的表现若不是在封闭诸暨赛区而是在山东主场，满座山东球迷一定会全体起立，欢迎丁彦雨航回归。此后，丁彦雨航也没有停下来。第二节还剩下 47 秒，山东队的进攻还剩下 6 秒，球又落在了丁彦雨航的手里。他就这样，压着 24 秒进攻时间命中了本场比赛个人的第四记三分球。等到了第三节还剩 6 分 11 秒，



书豪，就等你了！

记者徐浩报道

CBA 的新赛季除了丁彦雨航和易建联之外，33 岁的林书豪也即将回归，他过去一个赛季的缺席，不似丁易二人那般沉重，反倒是充满了“不合时宜”的浪漫主义色彩。2019-2020 赛季结束后不久，林书豪用视频的方式亲口告诉球迷：“我还是觉得我有一个 NBA 的梦想……那我必须要去追。”场均 22.3 分 5.6 助攻，被强对抗搞得遍体鳞伤，他的首个 CBA 赛季只能算中规中矩，阴谋论者免不了这样想：



追梦只是借口，借机退却才是真。

当林书豪开始在体能师的带领下，通过力量训练重建身体，当他开始在速度和爆发力的基础上，加入更多节奏变化，人们才无比确定林书豪想做什么。自从 2017-2018 赛季那次右膝韧带肌腱断裂的伤势之后，他无可避免地陷入了衰退，接下来他浪迹老鹰、猛龙，圆梦总冠军的同时，也不得不开启了人生的新篇章——CBA 联赛。就在很多人以为他即将在此终老时，他却杀了一个回马枪，谋求回归 NBA。

32 岁谈论梦想，是奢侈的，可也许只有 32 岁功成名就的人，才有底气去承担上百万美元的薪资损失，才有空间去谈论梦想。

为了回到 NBA，曾经的“林疯狂”放下身段加入发展联盟，代表勇士下属球队圣克鲁兹勇士出战 9 场

比赛，他砍下 19.8 分 6.4 助攻，两项数据分别能排到第 7 和第 4，甚至比“林疯狂”之前的他还要好，可是他却连一份 10 天短约都没能拿到。“出于我永远无法完全知道的原因，那个机会从未实现。我知道我比以前更好了，我也证明了我仍然是一名 NBA 球员。但就像我之前说过的，有远大的梦想，就可能要以心碎为代价。”林书豪在社媒上失望地写道。

他用了一年的时间让自己“死心”，然后不带遗憾地回到 CBA，北京首钢仍在翘首以盼，可回归之路却一波三折。8 月 7 日，林书豪在微博透露自己新冠病毒核酸检测呈阳性。9 月 2 日他治愈出院，前不久刚刚结束了漫长的隔离，“十一个礼拜不能去球场，从我五岁开始打篮球，从来没有那么长时间没去球场。”他在社交媒体自嘲说。

丁彦雨航在底角三分线外接球跳投，自信而果断。他还是他，

还是那个略微带点后仰的投篮姿势，还是那个“四字外援”。全场比赛，丁彦雨航出场 24 分钟攻下 19 分。一时间，质疑丁彦雨航的人排着队要向丁彦雨航道歉，道歉的队伍能从诸暨排到济南。

山东球迷自是最为激动，而作为对手，北控主教练马布里也很开心小丁能够回归球场，他说：“小丁是个非常棒的球员，之前在联盟中很有统治力，也是前 MVP。任何一个球员，一旦他之前在联盟中有这种统治地位，不管他受伤远离球场多长时间，只要他重新回来，站上球场，都是一个巨大的威胁。”

赛后，丁彦雨航对自己的表现还算满意，接受采访时他表示自己只恢复了巅峰状态的 60-70%，并打趣说自己才 28 岁还没到巅峰。

“首先很开心能够再次回到球场，因为这几年时间有点长，能回来就很高兴了，至于状态什么的，我其实没有那么在乎。”丁彦雨航说道。因为久疏战阵，丁彦雨航自我感觉“在场上反应还有点慢”。对自己目前的状态，丁彦雨航笑着自我评价道：“巅峰状态的 60-70%吧。”

“等待的时间确实有点长了，还有就是只要我能够回到球场，还是会全力以赴去帮助球队。我觉得我才 28，巅峰还没到呢。”小丁说完哈哈一笑。

大哥复出很完美

相较之下，“大哥”易建联在季前赛便早早亮相。虽然两场季前赛广东男篮都输了，但是易建联场上的表现无疑给所有关心阿联以及广东男篮的人吃下了一颗定心丸。他场均出战 15 分钟，得到 14.5 分、5.5 个篮板和 1 个助攻。

2020 年 8 月 15 日，易建联在 CBA 总决赛中遭遇跟腱断裂。这个伤病足以令球员考虑退役，更别说是 34 岁的老将，“9 号新秀”不舍篮球，坚定地踏上新赛季的征程。

揭幕战开始前，广东队的第 11 面总冠军旗帜在球馆升起。易建联代表广东队首发登场，即使缺席了一整个赛季，易建联开场的状态堪称火热。他效率奇高，登场 142 秒就 4 投全中，拿下 10 分。首节结束易建联便拿到 14 分，全场他仅上场 7 分 29 秒，但是 7 投 6 中拿到全队第二高的 16 分。

面对沈梓捷的那一回合，易建联在速度和爆发力都不占优的情况下，单手将球打进。他的经验和对身体的控制力让人不得不佩服。

主教练杜锋对易建联本场的表现给出了“完美复出”的评价。杜锋

在发布会上以自己的经历感慨道，“我之前跟腱也断了……我当时已经不是运动员了，都觉得很惨、很难。而他有这样的表现，离不开他对自己的严格要求，希望年轻队员都有这种精神。”

易建联对自己严格要求已经不是新闻，可大家在赛季前体测中看到易建联的时候，还是难免有些惊讶。据 CBA 规则，易建联早已满足“30 岁以上老将可以免体测”条件，而且他还遭遇了严重的伤病。易建联还是不要这种优惠参与到了体测中，并且在摸高和滑步测试等项目上全部顺利通过。

易建联在受伤后其实并没有远离赛场，去年他大部分时间都陪着广东队，见证了广东最终战胜辽宁夺冠。

上赛季总决赛开始前，广东男篮向媒体开放训练，杜锋拉着随队训练的易建联来到记者前，打趣说，“我派一个年轻队员接受一下采访啊。”在众多媒体镜头面前，阿联秒变新秀阿联。他笑了笑回应记者是否会在总决赛上场的问题，“现在的状态挺好，总决赛是否会出场要听教练安排。”

总决赛结束之后，他还参加了中国男篮的集训。

“外界有声音说大伤之后，我完全可以选择不再回来。其实不是，作为一名运动员，尤其是中国运动员，为国效力是至高无上、义无反顾的事情。”这是易建联作为领袖、一名老将的坚守。

在接受记者采访时，易建联说：“只要有能够进入国家队，对我来说都是很值得期待的。”还记得曾经他的那句话，“我和中国男篮始终一条心”。

在 10 月 17 日晚间，还有一名国家队成员在大伤之后努力回归，他就是阿不都沙拉木。新疆首战以 69 比 108 惨败于广东，39 分的分差可谓相当耻辱。即使失去了周琦这位内线巨星，新疆也不应该输给广东 21 个篮板球。

但是作为队长的阿不都沙拉木已经倾尽全力，他出场 35 分钟，拿下 17 分 10 个篮板。他与拿下 12 分的齐麟是新疆队唯二得分上双的球员。

诚然，大家没能看到丁彦雨航如三年前那般持球突破长驱直入，也没能看到易建联招牌式的飞身暴扣，阿不都沙拉木也不似以往那般灵活。他们和过往那些遭受严重伤病的运动员一样，都永远地失去了一些东西。他们没有就此停歇，在历经长久伤病折磨之后，热爱篮球的初心不改。意气飞扬的少年和老而弥坚的领袖，忠于所爱。

生命应有坚韧和层次，倒下了，站起来，继续战斗。这也是中国男篮应该有的样子。



借疫情 名义诈骗 要处罚

在疫情防控期间，假借研制、生产或者销售用于疫情防控的物品的名义骗取公私财物，或者捏造事实骗取公众捐赠款物，数额较大的，依照《刑法》第二百六十六条的规定，以诈骗罪定罪处罚。



中共广州市委宣传部 广州市司法局