



北京首钢男篮王朝之路

王 猛 著

每一天的努力和积累，总让我们学会也看到更多，
每一个人的投入，总让这王朝一次次超越我们的想象。
我们不会停止想象，梦想是一种力量，可我们甚至不会被梦想束缚。

北京出版集团公司
北 京 出 版 社



王 猛 著

永无止境

北京首钢男篮王朝之路

图书在版编目 (CIP) 数据

永无止境 : 北京首钢男篮王朝之路 / 王猛著. —
北京 : 北京出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-200-11648-9

I. ①永… II. ①王… III. ①篮球运动—俱乐部—概
况—北京市 IV. ①G841.62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第241351号

永无止境

北京首钢男篮王朝之路

YONG WU ZHIJING

王 猛 著

*

北 京 出 版 集 团 公 司
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址 : www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行
新 华 书 店 经 销
北 京 华 联 印 刷 有 限 公 司 印 刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 15.5印张 220千字

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-200-11648-9

定价: 58.00元

质量监督电话: 010-58572393

北京市体育局

贺 电

北京首钢篮球俱乐部男子篮球队：

在北京男篮荣获2014-2015赛季中国男子篮球职业联赛总冠军之际，北京市体育局、北京市体育总会向北京首钢篮球俱乐部和北京男子篮球队表示热烈的祝贺！向荣获联赛最有价值球员的斯蒂芬·马布里表示热烈的祝贺！

北京男篮全体运动员、教练员上下一心，团结协作，凭借高超的技战术水平和永不服输的斗志，最终以4比2总比分卫冕冠军，捍卫了首都荣誉，极大增强了首都体育工作者的自信心和自豪感。为此，希望你们立足新的起点，戒骄戒躁，再接再厉，在首都体育事业发展中发挥引领作用，推动广大市民参与全民健身，带动竞技体育发展，激发体育产业潜力，增强首都发展活力。



2015年3月22日



目录

CONTENTS



- 01 王朝之路 没有尽头 / 001
- 02 赢就一起狂 输就一起扛 / 023
- 03 第一冠 改变习惯 / 037
- 04 被横扫的总冠军 / 079
- 05 第二冠 最难的一季 / 131
- 06 第三冠 王朝初成 / 195



01

王朝之路
没有尽头



永无止境

——北京首钢男篮王朝之路



王朝之路





2015年10月31日，万事达中心。新赛季揭幕战前，北京首钢男篮领取第三枚总冠军戒指。



“这是我的动力，我一直想象着即将发生的这一切。新赛季的第一天，我们将在万事达中心里，在 18000 名观众面前接过北京首钢男篮的第三枚总冠军戒指。从今往后，我们的每一场比赛都将在这样的环境中进行。我似乎能看到看台上一张又一张兴奋激动的面孔。在这座球馆的大部分时间里，我的注意力是在球场上。可每一次抬头望向看台，我都会被震撼。每一个细节都向我传递着这项运动、这座城市的伟大。从前，我们彼此不相识，因为篮球，因为生活在同一座城市里，我们会聚到同一苍穹之下，分享同样的情绪，彼此感染。那时候，我们对面站着的将是中国最好的球队之一——新疆队。我们在他们的主场赢得过一次总冠军。他们渴望体验那时候正属于我们的总冠军的快乐。过去这个夏天，他们再一次招兵买马，组成了一支超级球队。我们夺冠的功臣之一——李根，也被吸引去了。我爱李根，他是我的兄弟，永远都是，我愿他一切都好，和我们对阵时除外。看着对面站着的李根和这支超级新疆队，我一定会兴奋不已，这种兴奋感甚至将超过刚刚接过总冠军戒指的快乐。总冠军戒指是对过去的肯定，可那已经是过去的事了。眼前的，未来的，永远更让我兴奋。我还没到活在记忆里的岁数，我和我的队友们还要创造更多回忆。3 个总冠军了，我很高兴，但我们永远想着下一个。看台上，我们的球迷也是如此。我们从来不愿意停止，每一年结束时，我们都盼着下一年赶紧开始。没人能够让时间快一些，或者慢一些，我们都耐心地工作着。每一分钟的努力都是在积累，都是在建造，这是我们的梦想。只是我们不知道这王朝究竟看起来会是什么样，每一天的努力和积累，总让我们学会也看到更多，每一个人的投入，总让这座

王朝一次次超越我们的想象。我们不会停止想象，梦想是一种力量，可我们甚至也不会被梦想束缚。一支球队，一个集体，一座城市的力量汇聚之后的创造力将远超过想象力。我们携手努力建造起一座王朝，这只是开始，这王朝还在汇聚更多的力量，还在成长，这让我兴奋不已，没有极限是一种让人上瘾的诱惑，在这条王朝之路上，我想一直跑下去。我想打好和新疆队的揭幕战，我想打好接下来的每一场比赛，我已经不小了，但我的油箱里还剩下不少燃料，我想在万事达中心，在北京把所有的燃料用光。我很想知道那时候这座王朝会变成什么样子，我们会赢，也会输，会有人来，也会有人走，可重要的是北京篮球，这座王朝一直在积累，在往前走。我们都是历史的一部分，我们每一个人，这支球队，这座城市的每一个人都是历史的片段，每一个片段都重要。所有的片段都连接在一起，就是属于我们故事的样子。冲在路上的感觉真好，在你想为历史负责时，你会冲得义无反顾，心甘情愿。这条路上有很多人，有你，有我，有前辈，有后来者，这条路没有尽头，能走在这条路上本身就是最大的奖励……”

2015年夏天，马布里一直在重复以上这些话。这年3月，他和主教练闵鹿蕾一起带领着北京首钢男篮拿下了中国男子篮球职业联赛过去4个赛季里的第三个总冠军。北京篮球王朝初现。他们兴奋，并深感任重道远。

这是一种近乎矛盾的生活状态，他们享受着王朝初现的快乐，却也时刻谨慎，小心翼翼地呵护着到手的幸福。没有完结篇，永远有即将开始的下一个赛季。每一次他们品味眼前的幸福时，就不自觉地想到接下来，而一想到接下来会发生的，他们就迫不及待，就会有一种兵临城下的危机感。王朝，总冠军，即是标靶，和他们一样，对手们也迫不及待开始新赛季，盼着把北京队拉下马，也体会一把总冠军的幸福滋味。一个又一个挑战者，让每一个休赛期都变成另外一次积蓄力量的过程。每一年，除了赛季开始后球场上的比赛，一支球队里还会发生很多很多故事，是铺垫，也是接下来一系列新故事的起因。跑在追求总冠军路上的有趣之处就在于，每一步都很重要，这条路没有尽头，可任何一步都将决定这条路延伸的方向。



北京首都机场，莫里斯乘坐的飞机终于降落。

他是全队最后一个抵达北京的。随着他加入训练营，北京队新赛季的阵容终于齐整。莫里斯说：“这会是非常有趣的一年，又一次，哪怕我们过去2年都赢下了总冠军，我们仍然是不被看好的那支球队。听起来这有些不可思议，可这就是事实，也是我们习惯了的状态，这几年以来，都是这样。这只会让我们更期待新赛季而已。”

这个夏天，莫里斯在网络社交平台上出现的频率远超从前。就在新疆队宣布正式签约李根之后，他还发了一条开玩笑的微博：“李根，不吃太多的羔羊。”他发的是中文，一看就是使用了翻译软件，也越发显得搞笑。莫里斯一直通过网络和翻译软件关心着中国篮球、中国联赛的变化，所以他清楚每一支球队的人员变动，甚至看得懂网友在他微博上的留言，正因为如此，他才会清楚地知道卫冕总冠军仍然不被看好的事实。

以前，莫里斯不是这样。夏天到了，他回到美国，基本上就从公众的视线里消失。今年不一样了，这一年的莫里斯经历着他以往职业生涯里从未体会过的安全感和归属感。相处多年，帮助北京队在4年里拿下3个总冠军之后，莫里斯和北京队相互认同，北京队给了莫里斯一份为期3年的新合同。莫里斯从来没体会过如此稳定的生活状态是什么感觉，包括之前在NBA，过去5年加上接下来3年，自己职业生涯里最黄金的年华都将在北京这座城市里度过，他没法不兴奋和期待。被认同，就有了责任，肩负责任，就会走得更踏实。

赛季结束之后莫里斯休息了1个月，享受家庭生活，照顾儿子，除此之外什么都不干，就是让身体恢复。1个月之后，歇足了，开始训练。一边练，一边想着上个赛季结束时他和

马布里之间的对话。其实，不仅仅是上个赛季结束时，在这个夏天，两人各自训练的时候，仍在聊天，讨论着新赛季。他们俩有共同的梦想，就根植在北京这座城市里。这是件很神奇的事情，两个美国人携手在遥远的北京实现着人生的梦想。这两个人其实不是第一次合作，很多年前，他们曾经是 NBA 纽约尼克斯队的队友。人生就是这般奇妙，百转千回，到了北京，他们联手打造起一座正在崛起的王朝。

每一个赛季都是完全不同的故事，每个赛季的挑战也将完全不同。他们夏天里聊得多，准备得充分，新赛季开始后应对起来就会更自如。他们都相信建立文化和习惯对于这支 4 年 3 冠的球队来说最重要。有了总冠军的文化和习惯，即便无法保证每个赛季都夺冠，也能让这支球队一直在联盟中领跑。

自己练了几个月，莫里斯迫不及待地回到北京，半年时间过去，他

太想念和这帮队友一起并肩作战的感觉了：“这过程并不容易，

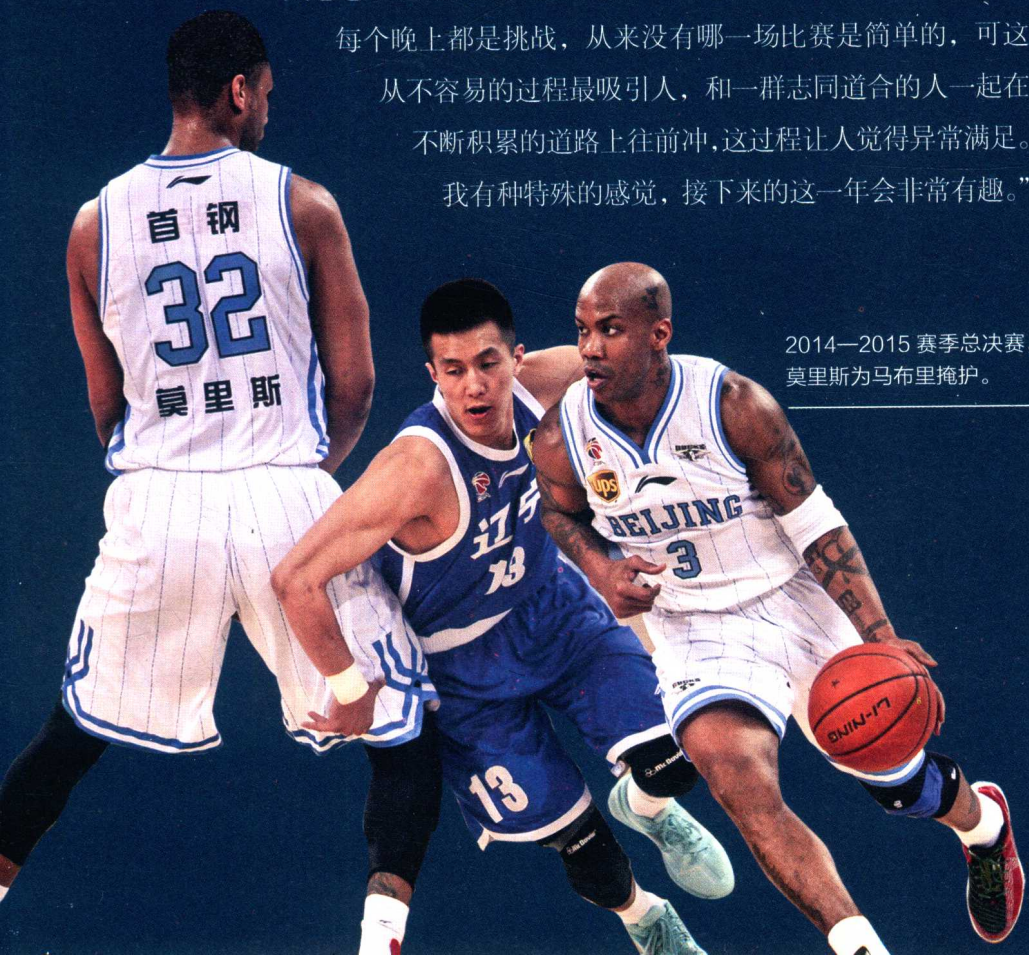
每个晚上都是挑战，从来没有哪一场比赛是简单的，可这

从不容易的过程最吸引人，和一群志同道合的人一起在

不断积累的道路上往前冲，这过程让人觉得异常满足。

我有种特殊的感觉，接下来的这一年会非常有趣。”

2014—2015 赛季总决赛，
莫里斯为马布里掩护。





沈阳，江苏队宣布老将陈磊正式加盟。

之所以会在沈阳，是因为宣布时，CBA 北区球队的体测正在沈阳进行。陈磊已经正式和江苏队一起训练，准备参加新赛季的体测，他效力了 15 年的北京首钢男篮也在沈阳同一片场地上。体测是国内球员开始新赛季的必经之旅，通过体测，才能拿到“上岗证”。此时此地这种相遇，陈磊心里疙疙瘩瘩的。和每年一样，参加体测的十几支球队要拍个大合照，陈磊站在画面的一个角落里，眼神时不时地就往北京队所在的方向瞟。15 年之后突然要穿上其他球队的球衣，怎么都会觉得别扭。

陈磊在北京生活 20 年了，为北京首钢男篮打球 15 年，10 年前就成为这支球队的队长，职业生涯最低谷和最美妙的日子都在这里度过，为了迈出这一步，他纠结了好久。他 32 岁，到了这个岁数的职业球员都开始琢磨下一步的事情，到了这个岁数的中国球员大部分已经干起下一



2015—2016 赛季前，已加盟江苏队的老队长陈磊接受采访。



新赛季，首钢男篮原队长、精神领袖陈磊（右）即将离队。

步的事情了，但陈磊舍不得这片球场。人总在成长，哪怕已经到了32岁。过去几年跟着北京队，改变了陈磊对于自己职业生涯的规划。他说：“如果不是因为遇到了马布里，还有克里斯，可能现在我已经退役，干起助理教练什么的了。”比他大6岁的马布里是活生生的榜样，在北京的这几年，马布里似乎一直在进步，似乎岁月并没有在他身上留下痕迹。陈磊好奇，学着老马，追着马布里的训练师克里斯讨教，怎么才能像马布里那样一直保持状态。过去2年，陈磊的上场时间越来越少，很多时候只能在篮球场上所谓的垃圾时间里上场，可这从没影响过陈磊在训练场上花费的时间。他相信自己的付出，所以他坚信自己仍然能够给一支球队带来贡献。

如果这支球队不是北京队，就只能是其他球队了。从5月起，陈磊就开始跟主教练闵鹿蕾沟通。闵鹿蕾每天看着陈磊在训练里有多努力，知道他还想打，答应放行，也答应如果没有合适的去处，还能再回首钢俱乐部。

江苏队给了陈磊机会。从试训、签约到宣布，不过一个礼拜的时间。对着面前的合同，陈磊强忍着，眼泪从没涌出来。对他来说，这是肯定，是证明自己的机会，也意味着和北京首钢男篮的分别。听到这消息的马布里没忍住，无数珍贵的回忆在马布里脑海里闪过，眼泪无休无止地滑落。马布里和陈磊联手赢下北京队的第一个总冠军，收官之战，马布里6犯下场，是陈磊临危受命，命中至关重要的罚球。接过总冠军宝鼎时，马布里指着陈磊：“你是队长，得你先举。”他们手挽手登上各自职业生涯的巅峰。马布里舍不得陈磊离开，无比重要的一部分硬生生地从自己生活中剥离，他心里疼，才会哭得这么惨。他说：“我希望他一切都好，他一定在深思熟虑之后做了对自己和自己家庭最正确的决定，哪怕我还是自私地不希望他离开。我懂他为什么会这么选，我为他能做出这样的选择而骄傲，他有一颗追求自己所爱的强大内心。可我就是不舍得。”

无论有多少不舍，陈磊离开已成定局。他是这个夏天北京队离开的第二名球员，这让卫冕之路看起来一下子艰辛很多。怎么办？马布里说：“挑战，总意味着一次变得更好的机会，也意味着留下的每一个人都要比之前做得更好。”



永无止境

——北京首钢男篮王朝之路

2015

8月

美国洛杉矶，曼哈顿海滩旁边的一家私人健身房里。一黑一白，一高一矮，两个人紧紧拥抱在一起。

高个子黑人是马布里，矮个子白人是他的训练师克里斯。过去近2个月的时间里，克里斯从美国洛杉矶飞到中国北京，



2015年夏季，首钢男篮领袖马布里开始恢复身体。

再飞到俄罗斯喀山，一直陪伴孙杨训练，他和马布里已经有日子没见了。克里斯一直惦记着马布里，惦记里更多的是担心。虽然他已经安排了3个人各司其职地帮助马布里训练、康复、做瑜伽，可没亲眼盯着，他总觉得不踏实。

克里斯是德国人，严谨、踏实，要求苛刻。他也知道，并不是每一个人都以他的标准生活着，不亲力亲为，怎么都会有些担心。马布里也想克里斯，是打心眼儿里想。两人已经合作了七八年，马布里从低谷里爬出来，拿下3个总冠军都和克里斯息息相关。马布里信奉克里斯的训练和要求，有他在身边，听着他有些刻板的声音，才觉得心里踏实。此时此刻他们的拥抱，仿佛拿下第三个总冠军后，马布里领取最有价值球员奖杯前两个人的拥抱，他对怀里的克里斯说：“虽然知道你回来之后我会更辛苦，可我真的想你了。尤其是你的肘子按在我肌肉上的疼痛感，天哪，我从未想过我居然会怀念这个。”马布里盼着克里斯尽快回到自己身边，“距离赛季开始还有不到3个月，更伟大的事情等着我们，我们才刚刚开始”。克里斯指着健身房里那堆铁家伙：“那就开始吧。”这个夏天，马布里比之前休息的时间更长。这是克里斯要求的，他希望38岁的马布里能够有更长的时间休息，让身体有足够的时间从上个赛季的劳损中恢复过来。和之前的夏天不同，没有伤病，不用做额外的康复训练，重新开始训练时马布里有更好的状态。休息也意味着身体脂肪含量的增加。马布里不介意，他知道只要重新开始训练，这些脂肪会很快消失。不仅不介意，他还把腹部隆起的照片发在网络社交平台上。他乐意把自己训练的过程分享给众人，北京队不是十几个人、一家俱乐部的事，这座城里有太多人关心这支球队的一举一动。微博的照片里马布里一点点瘦下来，也就意味着距离赛季开始越来越近。马布里说：“我感觉非常非常好，似乎我比之前更强壮了，我享受训练的每一天，因为每一天我都会想象新的赛季。仍旧没人看好我们，似乎从来就没有人看好过我们，这是激励，我和我的队友们一直在努力往前走。”

从7月开始，马布里夏天的训练正式开始，这已经算晚的了。