

做客本报 立下教练生涯十连冠壮志

沈琼：人活着，总需要有挑战

球队五连冠，队史第十五冠，分别以球员和教练身份夺冠的历史第一人……一个月前的卢湾体育馆，沈琼带着上海男排又一次称霸全国男排联赛，实现了这些荣誉。上周末结束的全明星赛，成为了上海男排享受胜利的节日，也宣告了这一赛季的正式结束。昨日，沈琼接受了本报记者的专访，讲述了作为联赛霸主背后的酸甜苦辣。刚刚从深圳赶回上海的他感染了风寒，但看上去并不影响夺冠带来的好心情，也丝毫没有掩饰对于未来的壮志雄心。 本版撰稿 实习记者 吴钧雷

沈琼执教五年勇于挑战——
压力大，但是要敢想！

走进本报会议室，首先引起沈琼注意的便是桌子上为他准备好的五张报纸，他微微一笑——上面记录了从2014-2015赛季以来每一年夺冠的点点滴滴。这五年，是沈琼作为教练的起步，也是上海男排在短暂沉浮之后重新扬帆的新征程。

五年的时光一闪而过，问及这五年中最困难的光景，沈琼坦言：“今年的确是最困难的一年。”本赛季赛制与往年大不相同，第一阶段是小组内六进四的单循环赛制，密集的赛程对于战术的布置、球员的体能都是极大的考验，而外援更是完全没有经历过这样的赛程。第二阶段，主攻位置的外援朱利奥因为妻子即将临产而回国一周，在此期间上海男排也输掉了一些比赛。

在半决赛开始前，沈琼对球队进行了补强，河南主教练崔建军以球员身份加盟上海男排。“崔建军我是比较了解的，在国家队期间我们是搭档，我对他的技术和思想状态非常了解。从主教练回来再做运动员，他的思想高度要比别人更高，更加稳定，是最好的选择。”

其实，沈琼并不是没有体会过五连冠的压力。球员时期的他在上海男排就拿到了九连冠，那一批老队员被称为“白金一代”。如今，沈琼作为教练再次踏上了冲击连冠的旅程，其感触还是很不一样的，“很多人都说好的运动员做不了好的教练，这不是一个行当，我做了以后确实感受到了运动员和教练的不同，教练员站在旁边与运

动员站在场上是完全不一样的视角。”不过，既然做球员能拿到九连冠，为什么做教练就不行？“我希望这支上海队能夺得十连冠。我自认为我作为运动员已经做得很优秀了，那我希望我能把主教练做到最好，也希望我的队员能够超越我作为运动员时所拥有的一些成绩，创造属于他们的时代。”

夺冠难，卫冕更难，十连冠则是难上加难。竞技体育成王败寇，没有人会一直安稳地站在顶端，每一支队伍都在以你为目标进行冲击。面对这些，沈琼只是微微一笑，“这压力肯定大了啊，但是你要敢想啊！人活着，总需要有些挑战的。”



独家专访

沈琼做客本报，畅谈执教目标

本版摄影 本报记者 陈嘉明

强大教练组 夺冠有保障

这支上海男排，不是沈琼一个人带出来的球队，过去的一些老队员纷纷转型成为教练，和沈琼一起为上海男排做出贡献，成为上海男排夺冠不可或缺的力量。传承，似乎是贯穿上海男排的主题，“白金一代”的球员如今作为教练，用自己的经验指引着年轻球员继续前行，去捍卫上海男排的荣耀。

两年来，崔晓栋从助教变为副教练，还兼任着一些翻译工作。在主教练沈琼看来，他的转型相当成功。同时还有任琦，这位上海男排“白金一代”最后一名退役的球员也在本赛季加入了教练组，沈琼对他也是一百个放心，“他可是曾经的世界最佳自由人啊，他的能力是肯定足够担任这个职位的。”

据沈琼介绍，任琦主要负责球队接发球和防守方面的训练，崔晓栋带领副攻组进行训练，自己则主要负责技术配合以及球队整体的把控。都是年轻时期的老朋友，相互之间的信任与默契是教练团队工作成绩蒸蒸日上的核心法宝。

教练组有时会遇到瓶颈，沈富麟老教练就会出来帮忙，“他经常会在关键场次之前给我提一些非常好的意见，毕竟每个人都希望上海男排变得越来越好。”不仅如此，球队的教练组还配备了专业的外教、体能师、康复师和队医，保障训练期间的每一个细节万无一失，这让沈琼有足够的信心说：“这是一个非常强大的教练团队。”

此外，沈琼还希望更多的年轻人能加入到排球这项运动中来，成为上海男排的后备力量。在上海足球、篮球、排球中，排球一直是成绩最好、影响力却最小的一项运动，沈琼认为这是由于排球门槛较高导致的，“我记得我小时候放学回到家，妈妈在做饭，爸爸就带我去练颠球，一个人对着墙壁颠两百下再吃饭。多枯燥啊，一个人打球很没意思的，但是排球就是这么练出来的。”尽管如此，沈琼还是希望排球能够得到进一步的推广，只有更多的年轻人爱上排球、坚持练习排球，上海排球才能得到延续的力量。

我希望这支上海队能夺得十连冠。我自认为我作为运动员已经做得很优秀了，那我希望我能把主教练做到最好。
——沈琼

业余爱拼拼图 谈恋爱没时间

事业至上 被“逼婚”实属无奈

关于沈琼，被“逼婚”似乎是逃不开的八卦话题。沈琼对此也是有些无奈：“婚姻的问题不能太着急啊，我总不能在大街上随便找一个吧。”不过他也承认，看着曾经的队友都拥有了很好的家庭，方颖超最近也向女友米扬求婚了，只能感叹在大家都在谈恋爱的时候自己却错过了，“我的一些队友在很早很早以前，当我们还在八万人体育场打球的时候就已经开始恋爱了，但当时那段时间我不在上海，已经去北京参加国家队训练了，也没时间谈了。”

而更重要的原因，可能还是事业心。生活中，沈琼比较喜欢拼拼图，看看电影，剩下的时间几乎交给了上海

男排。他对于这支球队有着很强的责任感，他说：“你是这支队伍的主心骨，队伍如果出什么事情你是第一责任人。”面对任何事情，沈琼永远秉持着球队优先的原则。平时训练之余，他会收到一些节目和活动的邀请，但他也会犹豫再三，总是怕参加这些活动会让自己分心。于是，他干脆直接推荐自己的队员，“你可以找张哲嘉的，他很懂事的，长得还帅。”

作为主教练，他平时都跟队伍同住。助理教练可以请假，但自己决不能离开岗位。就算有急事离开了队伍，心也还是在队伍这边，不放心的时候经常会打电话问问情况。本赛季夺

冠之后，崔晓栋和任琦等纷纷对他来说：“队伍里的事情不用操心，给自己放个假，是时候去谈朋友了。”

不过在沈琼看来，对于目前的自己，谈恋爱好像还是不得其时。作为教练，工作的性质决定了他常年要在外东奔西跑，哪怕回到上海也是呆在东方绿舟监督球队训练，平日里基本是不着家的，没有时间也没有心思去想别的事了。“还是随缘吧，大家都替我着急，但这个东西越着急越来不了啊。”对于目前的沈琼来说，更在意的，可能还是自己定下的十连冠这个目标吧。

■再忆总决赛

心态比技术影响更大

再次回忆总决赛时，沈琼用了四个字来形容：跌宕起伏。3比0的比分看似悬殊，实际上球队遭遇了北京男排非常猛烈的冲击。

在沈琼眼里，北京男篮确实要比自己的队伍更强一些，双外援与江川的稳定发挥是进攻端非常有力的武器。“我一直跟媒体说，今年北京队的硬实力要比上海好，常规赛中我们第一次跟他们打，他们单靠发球就获得了17分，这在我们经历过的所有比赛中都是绝无仅有的，我们可是上海男排啊。”北京男排在常规赛中的出色表现，让外界一致认为，这可能是五年来最有机会打破上海男排统治的队伍。

总决赛中令他印象最深的，便是第二场比赛的第五局。15分制的决胜盘中，北京男排以4比0开局，沈琼一度以为这场比赛肯定输了，“这种关键的

局数，在这样关键的赛事中，面对这么强大的对手，落后4分是基本不可能逆转的。”然而令他惊喜的是，他麾下的小伙子们在关键分上展现了每球必争、每分必争的斗志，真的完成了逆转。这场胜利，完全浇灭了北京男排的信心。

总决赛里，上海男排的小伙子可谓拼尽全力。队长詹国俊在第二场比赛中抽筋了仍然坚持比赛，戴卿尧也在第三场比赛中为了救球，不惜翻越广告牌而划伤大腿，最终其获得了MVP。也许就是冠军的底蕴，让上海男排的小伙子们显得更加出色。沈琼给予了队员很大的褒奖：“到了总决赛，我觉得心态方面的处理要比技术上影响更大。我们平常一直说的上海男排在逆境中永不屈服永不言败的精神，在这场比赛中体现得非常完美。”