



## 专访 卢伟



在收获 2025 年开门红，赢取 12 连胜之后，上海男篮将于今晚做客挑战天津男篮。生于忧患，死于安乐，尽管球队目前的上升势头迅猛，但作为球队的主教练，卢伟依旧保持着清晰冷静的头脑，注重解决球队眼下问题的同时，更是为了更加长远的未来早做打算和安排。

本版撰稿  
本报记者 薛思佳

独家  
专访

# 连胜仍需保持冷静， 第三阶段才是真正考验



## “球队表现 远超接手预期”

东方体育：大家现在都说第三节的上海男篮“惹不起”，您在中场休息时的调整方面是不是颇有自己的心得？

卢伟：其实我感觉有些比赛的上半场我们是打得更好的，但有时候大家在场上的注意力会出现不集中的情况。不过每个球队每场比赛都会出现高潮和低谷，可能我们相对来说慢热一些，五个人在场上的专注力以及防守强度做得不是很好，所以就导致了上半场尤其是开局打得稍差一些。中场休息时主要还是给大家统一思想，让大家的注意力更专注，第三节一上来大家一起去使劲，效果就好一些。

东方体育：像主场打吉林、客场打打南京，对方上半场的三分命中率非常高，您如何让大家坚定自己的信心以及自身的防守策略？

卢伟：确实有时候对手会在上半场有超水平的发挥，出现怎么投都能进的情况，像吉林的琼斯、南京的哈里斯上半场的命中率确实很高，但我也和队员们说了，对手不可能一整场都这么准，如果一直这么准我们也没办法。首先我们的防守策略不能变，另一个就是跟大家强调不要着急，一个球一个球打。现在的 CBA 联赛落后十几、二十分很快就能追上了，所以主要还是让大家放平心态，不要急躁，有时候越急着迫近比分，反而适得其反。

东方体育：您之前说最棘手的问题是磨合，那 12 连胜过后，眼下有什么问题是需要解决的？

卢伟：首先我还是非常肯定大家这段时间的防守韧劲和比赛中展现出的拼劲，但确实也存在一些不足。有时候会在比赛的部分时间节点出现思想松懈的情况，导致防守强度下降，被对手迫近比分，所以始终在和对手强调这点。

东方体育：一个月的时间，您就率队回到了季后赛区域，整个过程是不是比您预期的要顺利很多？

卢伟：当时确实没敢想。因为我接手球队比较突然，当时外援刚到队，包括球队的技战术思路、防守体系我都需要去做一些改变，所以当时就是和俱乐部领导说我只能保证球队的精神面貌和比赛气质能够做到焕然一新，无论输赢，每场比赛我们肯定是全力以赴去拼，不会再出现第一阶段主场打北京和宁波的情况，但确实没想到能够打到现在这个成绩，也是通过全队上下所有人的努力，取得了不错的结果。

## “洛夫顿发挥强势源自观念改变”

东方体育：洛夫顿现在可以说是全联盟炙手可热的外援，您如何评价这名外援？

卢伟：洛夫顿，他越来越适应 CBA 联赛的节奏和强度。他比较年轻，也很听话。他刚到 CBA 联赛的时候，其实是很想证明自己的，很多时候想靠个人能力去解决问题，但我接手之后主要就是把他这个观念改变过来。因为每个对手肯定会重点研究和照顾他，他的能力也是毋庸置疑的，但如果能够利用他这个强项，把全队盘活，特别是我们外线一群投手，一旦投开了，他发挥的空间会更大，威力也会更大。所以我们现在场均助攻除了布莱德索，洛夫顿就是第二名，他自身在打法

上积极地融入和改变还是非常重要的。另外，就是他的防守里外都能兼顾，这对球队很重要。

东方体育：布莱德索重返球队后的表现有目共睹，当初为何有把他签回来的想法？

卢伟：我接手之后就希望能够让他回来，一方面是因为我对其他的外援也不太了解，而布莱德索过去两个赛季都在球队打球，所以俱乐部领导也是做了很多工作，最后把他签了回来。我让布莱德索回来，不是看重他的得分，更多还是在组织串联上的作用。他现在场均超过 10 次助攻，给李弘权、李添荣、刘铮等外线队员创造了很好的出手机会，这也是为什么我们现在的三分出手占比和命中率都大

幅提升的原因。

东方体育：即使布莱德索和袁堂文在比赛中投篮感觉不是很好的时候，您也会经常鼓励他们大胆出手去投，这是不是您球员时期作为一名“射手”的经验传授？

卢伟：其实，他们两个训练时的投篮稳定性是很高的，特别是布莱德索。可能之前投篮的感觉不是很好，但我看他的出手是没什么问题的，所以他会通过比赛去调整自己的投篮感觉，适时地找一找自己的外线准心，可能某场比赛就把三分投开了。所以我们也一直鼓励他，出了机会坚决去投，投不进没关系，包括像袁堂文和马典成都是这样。

## 接手代理主帅，工作量翻三番

东方体育：这波连胜是不是也缓解了一部分您自身的执教压力？

卢伟：现在的压力肯定比当时减轻不少。其实每个主教练都会有不同的压力，可能我接手的时候，大家对我的期望不是太高，毕竟当时我们已经是处于“副班长”的位置了，领导更多是希望在精神面貌方面做些改变。压力肯定都会有，但更多还是希望赢球或者打得精彩一些，特别是客场作战的时候，像打南京这场球，看到不少球迷在现场支持我们，就更希望赢下比赛。在这里也是非常感谢大家对我们的鼓励，希望无论输赢，球迷都能够一如既往地支持我们，大家的支持是球队前进的动力。

东方体育：您之前做过青年队的主教练，也做过一线队的助

教，这和您目前做一线队主教练有哪些不同之处？

卢伟：差别太大了，工作量可能是之前的三到四倍。像做青年队主教练，队员们比较年轻，相对比较可控一些。做一队助教的话，更多时候是完成主教练布置的一些任务，像一些投篮训练，相对来说局部性的东西比较多。做主教练的话，工作量确实很大，每场比赛的录像，和每个队员的沟通，以及管理层的沟通，还是不太一样的。基本上每场比赛结束当天晚上或者第二天早上，会把比赛进行复盘，好的不好的都会拿出来进行总结，然后下午训练时把下一场的比赛人员和战术安排去和大家分析讲解，所以每天脑子里装得很满。

东方体育：12 连胜可能会让大家处在一个兴头上，作为主教

练您怎么让自己保持一个冷静的头脑？

卢伟：我们近期遇到的对手其实不算太强，包括像广厦、山西、辽宁我们都还没打，这段时间打得基本上都是排名靠后，或者跟我们战绩差不多的球队，所以还是一场一场去准备，不像外界说的现在我们打谁都能赢。而且满打满算我接手球队不到两个月的时间，还有很多想法没办法在联赛中实现，因为两天一场，没太多时间去做大幅度的改变，只能一点点慢慢来，让大家慢慢有这个意识，边打边练边磨合。尽管我们在磨合方面是有进步，但还有一些细节有待完善和提高，离我预想的还有差距。所以说现阶段我们需要尽量地赢下一些该赢的比赛，等到了联赛第三阶段，才是对我们真正的考验。



陶煜洋 摄



陶煜洋 摄