

18



祝贺上海男排联赛第18冠到手！

3月9日，2024-2025男排超级联赛总决赛第三回合较量，上海光明男排3比1战胜保定沃隶男排，在总决赛三场两胜制比赛中以大比分2比1成功卫冕。中国男排主教练海宁与申城球迷共同见证荣耀时刻。

本版撰稿 本报记者 程超

这就是上海男排的冠军基因

难缠对手
逼出潜力

总决赛第三回合前，上海男排和保定男排共交手六次，上海队保持四胜两负，占据上风。不过，第二回合比赛保定男排在0比1落后的情况下，能从主场作战的上海男排身上完成逆袭翻盘，展现出球队的韧性和实力。

第二回合上海男排输在思想包袱太重。主教练沈琼复盘得失时表示：“第二、三、四局，场上队员压力很大，丧失了很多机会球。后三局，我们越打越紧。我们在发球和接发球这块是失常的，所以希望在周日比赛中从技术方面和心态方面能够更好地去调整。”上海男排以往很少在比赛中出现“上头”的情况，但次回合与保定队相遇，无论是场上激烈的对抗还是场下紧张的氛围，都充满了火药味。保定男排年轻气盛，作为挑战者他们没有太多的历史包袱。上海队因为在家门口作战，不可避免地背上想赢怕输的包袱。

输球对一支球队来说并非坏事，通过失利能使上海男排“静下心来”。正如沈琼希望队员那样：“能沉下心，好好去比赛，不是用浮躁的心情去打比赛。”从上周五到上周日，上海男排在备战期间没有上大强度训练量，更多的是恢复身体和保持球感，其中最重要的是调整心态，教练组通过自身经验积极给队员解压。展望最后一场比赛，沈琼表示：“无论场上遇到什么困难，我们都要以我为主，打出上海男排的风格和精神面貌，全身心投入比赛中，做好过程，相信会有好的结果。”

总决赛打到最后阶段，上海男排和保定男排都会有想法，与其说比技战术，不如说是比心理。哪支队伍能够放下包袱，赢面就越大。为了让队员从紧张的备战环境中暂时脱离出来，沈琼在夺冠后分享了减压秘籍——看电影，“带着全队去看了一次《美国队长》，希望大家能够解压。”最终，在昨晚的终极决战中，他们做到了。用一场酣畅淋漓的比赛，捍卫了联赛霸主的地位！



穿上新鞋，沈琼好运来

去年，当上海男排再次踏上决赛的赛场，沈琼心情有些复杂。因为那场决赛前，队伍已经连续两年在决赛中不敌北京队。为了讨个好彩头，他特意穿上了一双喜庆的红袜子，希望能够为队伍带来好运，最终的结果是上海男排成功拿到第17冠。赛后，沈琼表示这个冠军是给即将出生的宝宝最好的见面礼。去年五月，沈琼如愿以偿地迎来“小龙女”的降生。

今年决赛期间，沈琼换上了一双印有数字“9”和“5”的新鞋，成为新的“幸运符”。这两个数字对沈琼来说意义非凡。正向组合，“95”是沈琼的生日，它代表着沈琼个人的成长与奋斗历程；而反向组合，“59”则是他女儿的生日，象征着家庭的新希望和无尽的喜悦。此次，因为女儿不足一岁，不适合来到人群鼎沸的比赛场馆，沈琼希望用这样的方式让女儿陪伴在自己身边。从出生前到出生后，女儿似乎一直在给沈琼带来好运。

成为父亲后沈琼变得成熟，但也面临着职业体育人逃不掉的难题——兼顾事业和家庭。曾经意气风发的少帅，如今也进入上有老、下有小的中年人世界。联赛期间，沈琼的父母每个主场比赛都会出现在观众

席上，但因为年龄增长，导致腿脚行动不便，有一次在赛后退场时，沈琼母亲意外摔倒，刚结束完新闻发布会的沈琼匆匆赶往医院查看情况。另一方面，排超联赛周期长，持续五个多月的时间里，他多数都在外地带队参赛。这意味着沈琼不仅要承担繁重的教练工作，还要时刻牵挂家中的妻女。曾经的“浪子”现在最大的心愿是，一有时间赶紧回家看女儿。每当谈及家庭，沈琼总觉得有些亏欠，但这又是他坚强的后盾。

在上海男排教练组中，沈琼成为父亲的时间最晚。吕宁馨、崔晓栋、任琦的孩子们都已经步入上学阶段，方颖超也在前年加入“老爸俱乐部”。他们中的每一个人都面临着相似的情况：为

了球队这个大家庭，不得不暂时牺牲自己的小家庭。有失必有得，在上海男排的历史长河中，这种为了团队利益而暂时放下个人家庭的做法，正是老一代上海男排薪火相传的表现。每当人们问起上海男排的底蕴何在时，18个联赛冠军的辉煌战绩总是最显性的回答。然而，构成这一荣耀的背后，是上海排球人无数次的坚守和深耕。

被复制的战术板

上海男排的辉煌与中国男排职业联赛的历史同步。自1996年联赛创立以来，29年的时间里上海队18次夺冠，其“冠军基因”深植于球队的血液中。每当人们提及上海男排，总会不由自主地加上“王者之师”“联赛霸主”等赞誉之词。这些形容词不仅是对上海男排过去辉煌成就的肯定，也在一定程度上成为教练和队员身上的枷锁。

卫冕之路无坦途

上海男排本赛季卫冕之路也无坦途。球队面临双重挑战：一是核心球员的年龄结构老化问题日益凸显，张哲嘉、郭成等老将虽然经验丰富，但体能下滑和伤病频发却成为了他们难以回避的现实问题。这些老将如何在保持竞技状态的同时，有效管理身体始终考验着上海男排；二是新生代球队的崛起，尤其是保定男排、天津男排异军突起，给上海男排制造了不少麻烦。以决赛对手保定男排为例，这支三年前还是徘徊在中游的球队，近些年通过精准引援和本土球员培养，连续三年实现战绩跃升，本赛季更以“五局专业户”的姿态，成为上海队最强劲的对手。

保定男队人员结构和上海队相似，都是三外援搭配本土国手。当上海队的成功模板被众多俱乐部竞相效仿时，能赢下比赛的关键在于历史底蕴。听上去这是一个虚无缥缈的词汇，所谓历史底蕴本质是系统性优势的复制积累，而王朝守正者的真正武器，是把每个0.1%的细节优势，筑成对手难以逾越的护城河。

“打江山容易，守江山难”，这并不是本赛季上海男排碰到的新命题，谈论这个问题主教练沈琼最有发言权。运动员时期，沈琼是打下江山的参与者；2014转型成为教练至今的11年里，他又是守江山的摆渡人。总决赛第二回合失利后，参加完赛后发布会的沈琼并没有着急离开卢湾体育馆，而是在空空荡荡的场地内来回踱步，与教练组成员一起复盘刚刚结束的次

回合对决失利的理由。在他身边的是崔晓栋和任琦，曾经王朝的缔造者们如今守护这份荣耀的责任更加重大。

几代人造就冠军基因

排球战术板容易复刻，但冠军基因需要几代人共同造就。外粗内细的沈琼很擅长未雨绸缪，在主攻田聪和副攻齐琪这两位赛程后半段从四川转会而来的球员身上，可以看出这点。他们两人原本是上海队的后备力量，但由于球队长期采用外援政策，沈琼更愿意给予他们更多实战锻炼的机会，而非让他们在替补席上虚度光阴。送他们出去打球，得到锻炼后再反哺球队，造成了今天三方共赢的局面。

而在吸引球员方面，上海男排同样展现出了“豪门”优势。对于那些在职业生涯中或许从未有机会亲历总决赛舞台的球员而言，加入上海队无疑为他们提供了一个实现梦想、体验决赛氛围的平台，从山东转会而来的二传手李洋便是如此。“第一次参加排超决赛，算是职业生涯中难忘的体验，短暂加盟上海队能为球队做贡献，感觉很高兴。”颁奖仪式结束后，李洋独自回到更衣室拿出手机拍摄下冠军戒指和奖牌与家人分享。

在球员的选择上，沈琼也有着自己的一套方法论，他尤为看重球员的求胜欲以及对冠军的无限渴望。因为球员时代他自己就是这样的运动员，刻在骨子里的理念被沈琼融入到了他的执教思路中。正是这套选人标准，使得库比亚克、霍尔特等“上了年纪”的外援能被沈琼相中，并且和球队产生化学反应。

正所谓“风浪越大鱼越贵”，在竞技体育的舞台上，挑战与机遇并存，困难与荣耀同在。上海男排第十八冠，是历史与当下的交汇，是经验与变革的融合。当保定男排这样的挑战者不断涌现，中国男排联赛的竞争生态正走向多元化。而对上海队来说，这座奖杯既是王朝的延续，更是新的起点，唯有在传承中革新，方能在激流中永立潮头。