

独家
专访

卢伟：赛季总有遗憾，但更多的是希望



5月7日，是CBA总决赛正式开打的第一天，同时也是上海男篮集结备战新赛季的第一天。

作为球队主帅，即使在没有比赛的日子里，卢伟的心思也没有离开过球场，而是关注着联赛里其他球队的动向，同时为下赛季的上海男篮勾勒着新的蓝图。

专题撰稿 本报记者 薛思佳

季后赛锻炼价值顶十场常规赛

东方体育：这个假期过得还充实吗？

卢伟：我先去海南待了一个星期，放松放松，回来做一些总结，包括球队后续的夏训工作安排，以及人员方面的调整想法，简单构思了一下。

东方体育：回顾过去整个赛季，您会给自己和球队打多少分？

卢伟：这个赛季整体来说还是比较可惜的，最后是排在了第11名。但是从我整个带队的过程来看，也看到了很多希望，包括未来队伍的发展方向。从长远的角度来看，我觉得下个赛季球队会有比较大的提高。

东方体育：您当初接手的时候，自己最顾虑的是哪方面的问题？

卢伟：当时接手确实比较仓促，最主要担心的还是球队连败之后，心气没了。所以说当时接队之后，和队员们开了几次会，把大家团结在一起，就是精气神方面一定要提起来。总体来说，从杯赛预赛阶段到联赛第二阶段，整个球队的精神面貌还是不错的。当然，确实到了第三阶段后半段以及季后赛，思想方面也出了一些波动的情况，如今慢慢都在解决。

东方体育：您接队之后，球队的比赛气质改观是非常明显的。您是如何在短时间帮助球队做到这些的？

卢伟：首先就是大家要团结一致心，在场上做好防守和篮板。

我觉得防守和篮板是最能体验一支球队精神面貌的两个方面，因为进攻大家都知道需要常年的积累和磨合，但是防守只要大家有这个意愿，就基本上能把防守体系建立起来。每个人该怎么去轮转，该怎么去跑，该怎么去补位，只要大家愿意去做，提升是很快的。篮板其实也没有什么太多的技术可言，就是大家思想层面有没有这个意识去拼抢。

东方体育：重新再去回看和广东男篮的系列赛时，有哪些方面您是觉得比较可惜的，或者说觉得当时可以做得更好一些？

卢伟：这个系列赛整体来说对抗强度很高，就像我之前接受采访时说的，一场比赛的锻炼价值可能顶十场常规赛。我们这个夏天着重要去解决的，就是当场上遇到这种高强度防守的情况下，尤其是夹击“赌博式”的防守，我们每个人应该如何去把球处理好。我后续看录像的时候，也发现有的球员其实是想为队里多做做出一些贡献，导致单打多了一些，反而效果不是很好。因为广东男篮掐的就是哈维和洛夫顿两个强点。常规赛里，洛夫顿可能可以靠个人能力解决问题，但当时打广东，对手就采用夹击，洛夫顿本身他不是专业后卫出身，所以传球的角度和准确率不高。总的来说我们的处理球和控制失误上都做得不好，所以我们会也在这个夏天去帮助队员们加强处理球的能力。

东方体育：赛季期间有哪场比赛是让您印象比较深刻的？

卢伟：印象最深的两场比赛，一场和新疆队杯赛决赛，最后拿到了冠军，尤其下半场大家打得很顽强。另一场就是打广东的哈维绝杀，确实大家在落后的情况下，一直没有放弃，我还是记忆犹新的，确实也让我很感动。

“其实我在用人上并没有‘赌’的成分在里面，但我要求每名球员要全力以赴，要有永不放弃、永不服输的精神。”

——卢伟



本版摄影 实习记者 陶煜洋

训练和比赛要分开 我是在严帅儒帅间切换

东方体育：这是您作为“菜鸟教练”执教的第一个赛季，您个人有何成长和沉淀？

卢伟：我感觉自己进步还是挺多的。确实第一次做主教练，场上的一些临场应变，包括人员的调配，我感觉到是在逐步变好。包括和广东男篮的季后赛，对我个人的锻炼价值是很大的。因为系列赛不像常规赛，对方每场比赛都会抛出不同的问题留给我们解答，我们需要短时间内给出答案，这就是一种教练之间的博弈，也是对临场应变能力的考核，所以我自己也是学习到很多。

东方体育：您之前做过上海久事青年队的主教练，并且率队取得了非常不错的成绩。这次做一队和做青年队主教练的感受是不是不太一样？

卢伟：工作量是完全不同的。做青年队主教练最主要的就是把平时的训练做好，因为队员年纪都较小，也比较简单听话，在场上全身心地把教练组的意图去执行好就可以了。做一队主教练是完全不一样的，有的时候队员们会出现情绪和思想上的波动，需要我们去进行鼓励和沟通，另外，就是外援这方面的管理。有的外援能力越强，性格上也相对会比较强势，所以这些工作都是需要去做的。

东方体育：外界都评价您是一位“儒帅”，特别是哈维绝杀的时候，看到您显得非常淡定，您自己怎么看待这种评价？

卢伟：其实我训练中还是比较严

厉，这个青年队的队员可能比较了解，尤其是训练中如果反复出错，或者出现一些不应该的问题，我会非常严厉地去指正批评，包括联赛期间，对外援的训练态度我也会发过火。但回到比赛中，说实话每个人都是想去打好比赛，想去赢球的，所以我相对来说还是鼓励为主，可能大家看到的只是场上的一面。

东方体育：我个人感觉您是一位挺有魄力或者说有点“赌性”的主帅，像常规赛客场打南京，您最后坚持把倪季永炜放在场上，其实那场比赛他犯了不少错误，包括打广东的第二场，您最后弃用洛夫顿，其实在外界看来这样的用人都是非常大胆的，可能输球之后，您的这种选择会受到很多批评和质疑。

卢伟：其实我用人这块，没有赌的成分在里面。像打同曦这场球，小倪这个位置应该是刘铮的，只不过当时刘铮受伤没打，所以人员调配上会用小倪多一些。那场球打完我和他聊了挺多的，虽然比赛是赢了，但其实是交了很多学费，我也和他说他希望通过这场球，尤其是最后的几次失误，一定要有什么好总结。至于打广东的这场球，我为什么会用DJ和哈维多一点，主要是DJ在守联防的时候，他的轮转意识要好一些，哈维的手感在第四节也是明显在复苏的，所以一直用他们俩，而且确实洛夫顿广东的进攻效率不是特别理想，所以用人相对来说还是根据场上的情况去调配。

夏训保质保量控制伤病

东方体育：您之前也参与了广厦与辽宁的半决赛解说，也提到上海男篮下赛季要朝着这个方向去努力。您觉得球队在哪些方面需要做出改变？

卢伟：这个休赛期其实挺漫长的。首先大家要保证每堂训练课的质量，训练量不一定要大，但质一定要保证，每个人必须全力以赴。我希望每个位置上至少保证两到三名球员去争取首发位置。另外，就是外援方面，我们会尽早去做出决定，把我们理想中的外援尽快敲定下来。最后，就是大家的伤病管理，确实赛季期间大家的伤病比较多，也没时间去好好恢复，希望这个夏天每个人在保持训练的同时，做好伤病的防护，我相信下个赛季球队成绩会有一个不小的提升。

东方体育：外界常说主教练是高危职业，您做主帅的这段时间有没有压力特别大的时候？

卢伟：压力肯定会有，毕竟在这个位置上，但其实我心态摆得还可以。作为我来说，肯定是希望带领这支球队向上走，但我时刻也做好准备，一旦成绩不好，我随时随地是可以下课的。包括我和俱乐部谈合同的时候，也是说了一年一签，如果觉得我带得还不错，达到了理想的成绩和目标，或者这个球队的精神面貌还可以，那我们就继续合作。如果对我工作或者成绩上有不满意的地方，我就离开。

东方体育：您如何去消化这种执教方面的压力？

卢伟：其实很好消化，就是把所有的注意力集中在平时的训练中。比赛就是训练的体现，所以这个夏天我也希

望能够让队员更好地了解自己的攻防体系，就是不至于在临场的时候他做错了什么，不知道如何去应对。像联赛期间的话，时间相对来说比较短，只能在比赛结束之后剪一些视频给他们去看，但夏训的话第二天就可以去调整训练，让大家去形成一个肌肉记忆，这样的话我们联赛中可以把攻防意识全部展现出来。

东方体育：转型成为主教练之后，您自己在这个夏天会如何去充实自己？

卢伟：作为教练的话，更多的提升和进步还是要通过比赛的指挥，去调整自己的临场应变能力。这个夏天的话，主要还是帮助队员们去提高，无论是每个人的技战术特点，还是集体的攻防意识。其实，无论是队员还是教练，想要真正提升自己的能力都需要依靠比赛。



使用年轻人需找到平衡点

东方体育：我们知道上海男篮这几年的梯队建设做得非常不错，青年队成绩很好，而且每年都有不错的年轻球员上到一队。作为一队主教练，如何去平衡培养年轻球员和保证成绩这两方面，是不会偶尔也会有幸福的烦恼？

卢伟：我们现在队里像王哲林和刘铮两个算是老队员，李弘权和李添荣两个人每年都在提升，逐渐变得成熟，倘若再配上几个不错的外援，我们其实是很有希望往上去走一走的。所以有的时候也会陷入到一种矛盾或者纠结的情况，就是如何去兼顾好培养年轻球员和保证成绩这两块。我觉得最主要的，还是看成绩，如果成绩有保证，那年轻球员的时间相对而言会比较多一些。但像上赛季我们因为开局打得不是很理想，挖了一个大坑，导致后面的容错率很低，包括我们后续为了争取更好的排名，只能牺牲一些年轻球员的上场时间。

东方体育：过去一年，球队中的李弘权、李添荣和刘礼嘉三人相继入选了中国男篮集训队，您认为如果他们想要进入最终12人名单，还需要在哪些方面多下功夫？

卢伟：郭导带的国家队一个是训练强度比较大，另一个比较注重防守的韧性。我们这三个队员天赋都很好，但是在防守端都需要加

强。像添荣的话，通过季后赛能看到他的抗压能力还需要加强，包括他个人防守能力需要提升的地方还有很多。刘礼嘉无论是他的身体天赋，还是身高打法，都符合现代篮球的潮流，但他的个人技术，像投篮稳定性，包括个人防守都需要加强。李弘权的进攻稳定性很好，比赛态度也非常出色，唯一需要担心的可能是他的这个腰伤，能不能适应国家队大运动量的训练强度。

东方体育：王哲林可能是队内在舆论范围内被提及最多的球员，您能不能谈说自己眼里的大王是怎样的一名球员？

卢伟：大王肯定是我们队里的核心，这一点毋庸置疑，而且这么多年下来，他确实为我们这支球队付出了很多。这个赛季第一阶段他受到伤病影响，导致状态有所起伏，但他这种球队领袖的精神和担当一直都在。尤其是到了季后赛，我们看到他作为核心队员的价值和能力，在和广东男篮的这种肉搏战中，他是发挥得非常好的，这也是通过多年的经验积累出来的，敢于在这种关键场次去发挥自己。

球队的引援标准是“玩儿命”

东方体育：内援引进这块是否有具体的方向和人选？

卢伟：引援着重方向还是一号位和五号位，但是也得看转会市场上的情况。不管还是内援还是外援，我的观点首先是全心全意为上海队效力，拼劲儿要打出来，不是说来了就是为了签大合同，来挣钱养老，这是绝对不允许的，是要来为球队玩儿命的。

东方体育：过去几个赛季，我们在外援引进方面交了不少学费，今年会不会早做准备？

卢伟：在第四节七人次的情况下，外援确实对每个球队都非常重要。我们这个夏天会尽量趁早把外援确定，我们教练组和俱乐部领导也已经做了初步的沟通。在外援上会着重选一些我们比较了解，或者对我们有感情的球员。一是了解我们人员，二是效力过球队，对球队有感情。具体位置方面都会去考虑，首先是得分能力，像大外援，我是考虑要护筐的，非常硬实的，最起码硬朗一些，所以可能会选择一些我们比较熟悉的外援，再加一到两个比较有实力的外援。

东方体育：大家对于洛夫顿回归的呼声比较高，球队目前对于他有何想法？

卢伟：洛夫顿确实上赛季对于我们球队的帮助是

非常大的。如果他愿意回来的话，我们肯定是非常欢迎的，但现在还不知道NBA那边对他有没有兴趣，毕竟他还是很年轻的，包括欧洲的一些豪门球队可能也会给他开出报价。我们这边是希望他能够回来，但最后能不能成行，需要我们俱乐部和他本人或者经纪人去沟通。

东方体育：您刚接手球队的第一时间，就把布莱德索找了回来，事后来看这个外援的调整对于整个赛季非常关键，您当初做出这个判断的依据是什么？

卢伟：虽然“血布”年纪比较大，但他的经验非常老到，而且在场上不贪功，也不抢攻。有时候看他得分尽管不是很高，但其实他对球队的贡献非常大，一方面是助攻，他对球队进攻端的串联作用，尤其是对双李和大王的激活，是非常重要的。另一方面就是防守，虽然有的时候强度比较大，或者他比较疲劳，稍微会差一些，但在关键时刻，他个人的补防和协防意识是相當好的。临走的时候，我也和他说了，如果他愿意回来，我们欢迎，但夏天必须要保证训练。

打好全运会，着重培养球队气质

东方体育：不少球员和教练，在面对关键比赛时，会出现紧张甚至失

眠的情况，您这个赛季有出现过类似的情况吗？比如杯赛打新疆的决赛？

卢伟：渴望冠军，确实是这样，但还是是一场场去打，别想太多。当时出发的时候，心里肯定是想去夺冠的。

东方体育：我注意到比赛期间您和李秋平指导经常是一个唱红脸，一个唱白脸，这是你们之间的默契吗？

卢伟：因为李导作为老教练，他非队员们的状态好坏，最明显的例子就是布莱德索。其实，他决赛上半场的状态不是很好，但整体来说他的态度是没问题的，包括拼抢的积极性，所以下半场我们还是相信他，毕竟他的能力是摆在那里的，而且新疆队当时的策略就是放他投，这些都是需要在场

上去进行观察的。

东方体育：在出征西安之前，有想过夺冠吗？

卢伟：渴望冠军，确实是这样，但还是是一场场去打，别想太多。当时出发的时候，心里肯定是想去夺冠的。

东方体育：我注意到比赛期间您和李秋平指导经常是一个唱红脸，一个唱白脸，这是你们之间的默契吗？

卢伟：因为李导作为老教练，他非队员们的状态好坏，最明显的例子就是布莱德索。其实，他决赛上半场的状态不是很好，但整体来说他的态度是没问题的，包括拼抢的积极性，所以下半场我们还是相信他，毕竟他的能力是摆在那里的，而且新疆队当时的策略就是放他投，这些都是需要在场

个完整的休赛期，今年又会有全运会的任务，您目前对球队初步的计划 and 安排是怎样的？

卢伟：现在大家刚从假期中回来，首先需要把全运会预赛打好。尽管我们现在可能人手方面不是很充裕，只有10个人去打，但全运会也是展现国内球员们个人实力的时候。无论最终成绩如何，尽可能地让年轻队员多上场，多锻炼。

东方体育：您希望给球队打上一个怎样的标签？

卢伟：不管是打强队还是弱队，我们是全力以赴，要有永不放弃、永不服输的精神，打出自己的韧劲。这是每个人都要刻在骨子里的东西，需要在这个夏天一点一滴去做好。