

上海久事三年两冠，下一个目标是“卫冕”

——三人篮球赛场兑现冠军承诺，球员赛后坦言“紧张到失眠”

10月19日，2025赛季超三联赛总决赛落下帷幕。连续四年闯入争冠决赛的上海久事以21比15击败广东宝安生涯，继2023赛季之后，第二次获得超三联赛总冠军，追平上海横沙誉民，成为联赛历史上夺冠次数最多的球队。

本版撰稿 本报记者 薛思佳 发自北京

完美诠释“家有一老如有一宝” “队长兼助教”罗旭东一罚定乾坤

大屏幕上20比15的比分，预示着上海久事三人篮球队只差1分，就能拿到2025赛季超三联赛的总冠军。彼时队长罗旭东制造对手犯规，获得了两次罚球的机会。但这位曾经多次经历过CBA总决赛、超三联赛总决赛锤炼的38岁老将却未能命中第一罚，“当时确实有点高兴过头了，赶紧平复了一下自己的心情，还好第二罚罚进了。”

随着第二罚稳稳入筐，罗旭东获得了个人第三座中国篮球顶级职业联赛的总冠军奖杯，同时也是他第一次以“球员兼教练”的身份站上最高领奖台，其中的意义不言而喻。

尽管已经是驰骋赛场多年的老将，但兼任助理教练一职，对于罗旭东而言还是头一遭。而多一重身份，也意味着多一份责任、担当和压力。本赛季超三联赛揭幕战——上海争霸赛，上海久事三人篮球队就遭遇了“当头棒喝”，止步八强，全队氛围跌至冰点，所有人都被卷入了一种因失利而带来的负面情绪。据罗旭东事后透露，自己那一天彻夜未眠，队长和助教的双重身份，让本就好胜心很强的他，一时间有点接受不了球队在四分之一决赛即被淘汰的事实，甚至显得有些不知所措，“当时就不知道自己该做些什么，非常自责和内疚，没有把队伍带好。”

欣慰的是，凭借着丰富的比赛经验，再加上球队战绩渐有起色，罗旭东很快适应了助理教练这个全新角

色，并且帮助球队在常规赛拿到了六个冠军头衔，其中包括北京和张家港两座争霸赛霸主奖杯，成为超三联赛历史上首支单赛季获得两次争霸赛霸主的球队。但随着总决赛的日益临近，焦虑和不安的情绪在不知不觉间又找上了他，“大概在总决赛开始前一周，我的睡眠质量就不是很好，可能一天只能睡四五个小时，包括总决赛这几天也是这样，确实外界对我们的期望值很高，而我作为队长和教练，给自己的压力也会比较大。”

倘若说身上的压力何时得到一

些缓解，或许与浙江德清普徕的四分之一决赛，成为了罗旭东包括全队的分水岭。如果要在全联盟挑选一位最了解上海久事的对手，那非效力球队多年的黄旭莫属。今年休赛期，黄旭转投加盟至浙江德清普徕，并且在总决赛四分之一决赛的舞台上与老东家相遇，而他在比赛中投进的第二个两分球，差点给上海久事宣判了“死刑”，“我记得当时暂停的时候，一直在告诉大家不要放弃，一定要战斗到最后，要相信自己，而我们确实也做到了。”此役，上海久事在比赛最后三分钟还落后5分，但最终依靠顽强坚韧的意志品质，完成了不可思议的逆转，“比赛哨响的时候，有种劫后余生的感觉，包括回到酒店之后，我的手也一直在发抖，真的非常紧张。”

中国有句古话，叫做“大难不死，必有后福”，而已经在鬼门关前走过一遭的上海久事，最终如愿以偿地站上了最高领奖台，弥补了去年错失冠军的遗憾，“回顾整个赛季确实非常不容易，也是非常感谢俱乐部对我的信任，让我能够一直从事这份工作，希望自己还能够再多打几年。”夺冠后第一时间，罗旭东的手机就一直响个不停，四面八方方的祝贺短信蜂拥而至，而最让他高兴的莫过于来自家人，尤其是来自儿女们的消息，“我一直以来都想在球场上给他们做一个好榜样，看到他们高兴，我心里也很开心。这个冠军，这块金牌，同样也属于他们。”

笑谈“搞玄学”，为给自己心理暗示

紧张到失眠的，事实上不止罗旭东一人。作为上海久事三人篮球队的主教练，唐涛指导直到全部比赛结束之后，才透露自己从到北京的第一天开始，就很难入睡，但无论是赛前动员还是训练比赛，你都很难察觉他身上的那份焦虑，反而总是用轻松诙谐的语言去鼓励队员们，放平心态，放开去打，“虽然说我很紧张，但作为教练，我肯定不能把这种情绪带给他们。我一直和他们说，比赛赢了功劳是你们的，比赛输了责任我来承担，就是希望他们不要背着包袱上场打球。”

在唐涛随身携带的行李中，红色是最为常见的衣服配色，他觉得这个在中国传统文化中寓意着喜庆与吉祥的颜色，能够给球队带来好运。而在队内相信“玄学”的，同样不止他一人——球队工作人员厉偃

盈特意在出发北京之前做了一个金色的美甲；翻译翁世川则带上了2023赛季球队首次夺冠的冠军T恤；本赛季由球员转型为体能教练的朱瀛，受邀成为总决赛的解说嘉宾，原计划在球队一同在观众席观看争冠决赛的他最终选择了留在解说席，“因为在上赛季张家港争霸赛做解说嘉宾的时候，我就是在解说席看到球队拿的冠军，所以我觉得这次一样可以。”

当每个人都在用不同的方式，试图给自己心理暗示的情况下，上海久事三人篮球俱乐部副总经理陈旭似乎成了其中行为最为“怪异”的那个人。本赛季，陈旭跟随球队参加了全部比赛，而在他的行李箱内最不可替代的，是一双白色拖鞋，用他自己的话来说，“这是一双冠军拖鞋。”本赛季，上海久事获得的六座冠军奖



齐浩彤与团队互相成就

夺冠后的闲聊中，从教练队员，到工作人员，陈旭感谢了俱乐部每一个人的付出，但他或许未曾想到自己的名字会在球员的夺冠采访中被提及，“我最感谢的人就是陈总，是他一直无条件地相信我，跟我谈心，给我支持和鼓励。”面对镜头，齐浩彤的话语真挚而又质朴。

作为上海久事三人篮球队本赛季的新援之一，齐浩彤用三个大区赛冠军、两个争霸赛霸主和一座总冠军奖杯证明了这笔引援物超所值，“真的很开心。我赛后一直在和泰·温亚德说，这种感觉不可思议。”

在相识的人眼里，生活中的齐浩彤是一个自带幽默属性的“哲学家”，冷不丁地会从嘴里蹦出一些人生感悟和至理名言，但到了球场上，他又会化身为每球必争的斗士，成为球队不可或缺的存在。这种生活安静似水，球场激烈如火的反差感，在他身上化作了独特的个人印记，也让他

在队内成为最受大家喜爱的球员之一。拖鞋看完每场比赛，而他内心的这份分量，最终换来了又一座、同时也是分量最重的一座冠军奖杯。跟随球队回沪之后，陈旭第一时间就回到了俱乐部的办公室。五天之前，他特意在办公室里的冠军奖杯前驻足，他细心地留出了一块恰到好处的空隙；五天之后，依稀带着赛场余温的2025赛季超三联赛总冠军奖杯稳稳嵌入其中，与周围的奖杯交相辉映，那处有意为之的“留白”这一刻成为最为耀眼的圆满，而他那双见证了四座大区赛冠军奖杯、两座争霸赛霸主奖杯和一座总冠军奖杯的“幸运拖鞋”，仍将伴随着他与球队一同奔赴下一个全新的赛场。



渐意识到帮助到球队的方法有很多，不一定只有得分。因为我们队里有东哥这样的组织者，有颜鹏这样的投手，还有泰·温亚德这样的最佳外援，我帮助他们最好的方式就是去做好防守，抢好篮板。”

精准找到个人定位的齐浩彤，用行动打破了之前的自我桎梏，不仅在防守端成功地制约了对方的强力外援，同时在进攻端亦有贡献，拿到了其个人职业生涯迄今为止最为宝贵的一座总冠军奖杯，“如果满分10分的话，感觉可以给自己打个8分。”曾经自嘲“千年老二”的齐浩彤，在加盟上海久事之后，摇身变成了“冠军福星”，与这个团队达成了出色的契合度，互相成就，共同完成了一个完美的赛季，也兑现了自己之前许下的承诺，“最后取得的成就归功于每一个人。我并不觉得是自己给球队带来了多大的帮助，反而是这个团队在这个过程中给了我很多帮助。”

切磋世界强队学到很多 短暂休假后备战全运会

随着2025赛季超三联赛的落幕，上海久事三人篮球队将进入一个漫长的休赛期，不过鉴于队内的大部分队员都有全运会比赛任务，因此理论上的休假时间并不会太长。

事实上，除了夺冠的四名成员之外，队内的其他四名队员许志超、张佳豪、李佳朝和大卫·刘易斯的表现同样可圈可点，其中“上海小因”许志超帮助球队拿到了两座大区赛冠军奖杯，而在随队收获本赛季的总冠军奖杯之后，他也成了联赛历史上首位既拿到过超三卫星赛冠军，也拿到过超三联赛冠军的球员。而张佳豪和李佳朝两位年轻小将在有限的比赛场次同样有过精彩亮眼的发挥，展现出了属于年轻人的朝气活力，以及敢打敢拼的比赛气质，另一位外援大卫·刘易斯经历了赛季初的适应之后，状态也是渐入佳境，其精准的外线投射以及神出鬼没的抢断给球迷留下了非常深刻的印象。

鲜为人知的是，为了备战总决赛，上海久事三人篮球队与现世界排名第五的塞尔维亚蓝队，进行了赛前的特训，并且起到了非常不错的效果，“确实和世界强队之间的交手，让我们学习到了很多，无论是技战术方面的调整，还是攻防细节上的打磨。最重要的是能够让我们提前进入到一个比赛的状态，是一次非常不错的尝试。”上海久事三人篮球队队长兼助理教练罗旭东说道。



决赛找回状态，颜鹏完成自我救赎

相比于室友齐浩彤，颜鹏的“苏醒”要来得稍晚一些，直到站上争冠决赛的赛场，沉寂许久的他终于迸发出了自己的能量，帮助球队时隔一年之后再度站上了超三联赛的最高领奖台。

“打得有点灾难。”夺冠之后，颜鹏对自己淘汰赛的发挥如此形容道。四分之一决赛面对浙江德清普徕，他全场7投全失，其中外线6投0中，仅依靠罚球拿到2分；半决赛对阵上海横沙誉民，他6投2中，外线没有一次出手，只拿到2分，“无论是八进四，还是半决赛，自己打得都比较挣扎，教练和队友也一直在鼓励我，让我放心大胆投。”

作为上海久事三人篮球队最值得信赖的外线火力点，颜鹏的表现很大程度上影响着球队进攻端的发挥，这一点不仅仅是他自己，包括对手同样心知肚明。正因如此，颜鹏几乎每场比赛都要面对对手如同橡皮糖一般的严防死守，但只要给他一丝出手的机会，他就能找回熟悉的自己，一如决赛中投进两分球之后怒吼许久的他，“那个球一进，感觉所有的情绪都得到了彻底释放，彻底把身上的压力和包袱都丢掉了，也找到了自己的比赛节奏。”事实上，虽然之前的进攻表现略显低迷，但颜鹏从未失去过对自



泰·温亚德：感恩上海，如家般温暖

和颜鹏一同主宰决赛的，还有被誉为超三联赛“第一外援”的泰·温亚德。尽管在他本人看来，这个称号并不属于自己，但无论从个人荣誉还是赛场表现而言，他都当之无愧。

凭借着决赛中7分和7个篮板的表现，泰·温亚德荣膺超三联赛FMVP

的称号，与此同时他还入选了常规赛最佳阵容。这也是他继2023赛季之后，再度将这两个奖项收入囊中，“我非常幸运自己能够在这个团队中打球。如果没有教练和队友的支持，没有工作人员的帮助，我不可能拿到这些荣誉。”不同于赛场上的霸气外露，新西兰人在接受采访中展现出了自己谦逊的一面。

自2023年开始，这已经是泰·温亚德代表上海久事三人篮球队征战超三联赛的第三个赛季，而他早已把俱乐部当做了自己的第二个家。今年休赛期，他就带着自己的家人一同来到了上海，去了外滩、迪士尼乐园等旅游景点，感受“魔都”的魅力，“我的家人都非常喜欢上海这座城市，尤其是我的儿子。我们在俱乐部感受到了家一般的温暖，每个人都张开怀抱欢迎我家人的到来，并且非常热心地帮助我处理一些琐事，真的非常感谢他们。”接受采访期间，“感谢”二字是被泰·温亚德提及最多的词汇，“在异国他乡打球是一件很困难的事情，有时候你需要

克服一些东西，尤其是对家人的思念，但在这里我真的感受到了每个人对我的爱，正是这些让我在每次上场都充满了额外的动力。”在泰·温亚德的帮助下，上海久事连续三年都站上了决赛的赛场，并且最终完成了三年两冠的成就，“你能感受到我们真正像一个团队在作战。我们在总决赛经历了很多非常困难的时刻，但我们始终没有放弃，给彼此加油打气，最终完成了外界看起来会觉得不可思议的一些事情，这正是因为我们相信彼此。”

相较于制霸球场的赛场表现，泰·温亚德的敬业精神和职业态度早已得到了球队上下的一致认可，“赛季很是漫长，每个人都为此付出了巨大的努力。我们都知道自己想要的东西是什么，当然中间不可能是一帆风顺，但在面对困难的时候，我们能做到像一个大家庭一样，共同去经历，共同去克服，并且最终达成我们想要完成的目标。相比于最终的结果，这个过程同样非常值得纪念。”