



热爱可抵岁月漫长

——独家专访罗旭东,三十八岁再拼一次

在38岁的年纪,罗旭东又一次捧起了超三联赛的冠军奖杯,或许是决赛的进程未如想象中那般跌宕起伏,这一次的他,相较于初次夺冠时的激动澎湃,多了几分从容淡定。但熟悉他的人都清楚,彼时彼刻的他,内心是怎样的百感交集。

赛季落幕不足三天,罗旭东的身影就出现在了球场,备战自己的第六次全运会。正如他自己所言,篮球早已成为他生命中无法割舍的一部分,这份热爱,无关年龄,只关乎心底那份从未曾熄灭的执着。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

东方体育:时隔一年再度登顶超三联赛,如何去总结这个赛季?

罗旭东:我们球队这个赛季开局走得不是很顺利,“上海争霸赛”连前四都没进,此后也是起起伏伏,直到去了重庆大区赛,我们几个人的化学反应才慢慢出来。这一路确实起伏很大,所有队员的心态在这个过程中都有很大的变化。

东方体育:今年最大的人员变化是齐浩彤顶替了黄旭,如何去帮助他融入球队?

罗旭东:齐浩彤来了之后,我们教练组一直在研究如何让他更好地融入球队,发挥他自身的特点。他来到球队之后,也是放弃了很多自己固有的打法和习惯,尝试了以前没接触过的战术,做得非常好。

东方体育:赛季期间经历过一次低谷,你是如何帮助球队走出来的?

罗旭东:“秣归争霸赛”没进前四确实对我们打击很大,因为颜鹏归队之后,我们四个人的胜率很高,所以赛前也是信心很足,但最后是输掉了八进四的比赛。我觉得那场输球让我们更清楚地认识到了自己,不再把自己放在一个很高的位置,所以后面

球队的成绩也慢慢好了起来,包括在“张家港争霸赛”上拿到了第二个霸主奖杯,那个时候球队的士气又到了一个顶点。其实,今年一开始我都不敢奢望去拿冠军,毕竟对自己的执教能力没那么有信心,但最后几站比赛打完,再加上队员们给我的信心,我觉得我们有机会去冲击冠军。

“夺冠后神经还在紧绷”

东方体育:今年总决赛其实挑战不小,一个是赛制的改变,另一个就是天气,球队是如何克服这两方面的困难?

罗旭东:到北京之后,我就和队员们说,这里确实很冷,但这个对所有球队都是公平的,还是要专注于比赛本身。赛制方面,其实对我们来说更有容错的空间,因为以往上来就是打淘汰赛,今年有小组赛,能帮助我们在压力相对没有这么大的情况下,去找到一个比赛的强度。

东方体育:我们小组赛打宁波,以及八进四打普徕,都是后来居上逆转对手,球队是如何做到这一点的?

罗旭东:打宁波那场比赛,虽然落后,但大家的心态还好,因为毕竟是小组赛。但打普徕是完全不同的,输了就被淘汰了。所以我在场上一直告诉大家要相信自己,毕竟走到这一步真的很不容易。那场球确实打得很艰苦,但最后赢下来,也是我们让在心理层面得到了彻底的释放。

东方体育:打普徕的两个暂停,你当时把大家召集到一起说了些什么?

罗旭东:第一个暂停我跟大家说得太着急了,颜鹏也说把比赛节奏慢下来。第二个暂停我和大家说不能

放弃,一定要坚持,一定要相信自己。我真的很感谢场上的其他三位队员,其实齐浩彤打完这场比赛很自责,觉得自己没有发挥好,但我跟他说,这很正常,一场球代表不了什么,包括泰·温亚德作为外援,在场上兢兢业业,为队伍付出了很多。

东方体育:你的职业生涯经历过CBA和超三的总决赛,但为什么这一次还是会很紧张?

罗旭东:主要是太想要这个冠军了。今年我自己的身份有所转变,既是运动员又是教练,作为职业生涯走到末端的球员,能来到决赛的舞台,确实是非常渴望,而这种渴望就造成了焦虑。其实,从总决赛开始前几天,我的睡眠质量就很差,翻来覆去想对手的情况、我们可能遇到的问题。所以,我最后一天也是把自己的内心活动告诉给全队,希望大家能释放压力,甩掉包袱。

东方体育:是不是直到决赛最后一球罚进,你心里的那块石头才终于落了下来?

罗旭东:说实话,夺冠后我的神经还是紧绷的,可能是之前绷得太久了,需要几天时间缓冲。后面几天睡眠就很好,彻底放松下来了。



“孩子们录视频给我鼓劲 想为上海篮球奉献所有”

东方体育:今年的比赛任务除了超三联赛,还有全运会,你如何去保持自己的竞技状态?

罗旭东:这是我第六次打全运会,也是最后一次了,虽然不是代表上海,但对我来说很重要。打完全运会,我会自己制定计划,慢慢调整身体。我现在的规划是还想再打一到两年。

东方体育:你是中国篮球历史第一个既有CBA联赛,又有超三联赛冠军的运动员,现在让你继续坚持下去的动力是什么?

罗旭东:说白了就是发自内心的喜欢。我有时候会问自己,现在转做教练了,能不能放下篮球?三天、五天不碰球能不能接受?答案是放不下,我还是热爱篮球。另外,就是俱乐部给我的平台,我想为上海篮球、为球队做到极致,把自己的职业生涯和后期的教练转型都奉献给上海,这是我最大的想法。

东方体育:此前接受采访中你也有提到过两个孩子,他们会不会给你打球提供额外的动力?

罗旭东:这里可以分享一个小故事,在打总决赛之前,我女儿和儿子给我录了个视频,强制性要求我必须把超三总冠军拿回来。比赛期间,我有时候也会看这个视频给自己鼓劲。夺冠回家后,女儿和儿子第一时间来接我,我把金牌给了他们,他们特别高兴。看到他们开心,我也发自内心地高兴,因为他们觉得爸爸取得了不错的成绩。

东方体育:未来会不会培养一下儿子作为接班人?

罗旭东:他以前不太喜欢,现在看我比赛多了,慢慢也会自己拍拍球。我希望他能从事篮球,完成我没完成的梦想,但这还是要看他自己。我也是运动员,知道期望太高不一定能实现,还是尊重他自己的选择。



“做教练感觉压力更大,以前不知道有这么难”

东方体育:这个赛季你多了一个助理教练的头衔,这是不是也给你带来了额外的压力?

罗旭东:一开始真没多想,后来才发现执教这事情没那么简单,无形中会产生很大的压力。因为前两年球队成绩一直很好,我临时接手教练工作,很多东西都需要摸索。尤其是“上海争霸赛”之前信心满满,结果成绩不好,那段时间特别质疑自己。我是一个做什么事都想全力以赴做到最好的

人,成绩不好就很受打击。但后来跟俱乐部的领导聊了很多,他们给了我很大的鼓励,也给了我这个第一年当教练的人很大的容错空间,慢慢让我的心态回归平稳。

东方体育:作为教练员,你这一年觉得最难的地方在哪儿?

罗旭东:平衡训练。我做球员的时候,对自己的训练要求是很苛刻的。我的理念是只有比别人在训练中多付出,比赛才有可能打好,所以一开

始我用我自己的标准去要求其他队员,但后来发现不行,需要因人而异。所以在训练量上,我一直在调整,这对我来说是个很大的挑战。

东方体育:当初俱乐部找你兼任助教的时候,你有过犹豫吗?

罗旭东:没有犹豫。虽然我当时没什么准备,也没有预案和规划,但觉得不管有多大困难,都要敢于挑战。当运动员的时候要往最高目标冲,现在做教练,俱乐部这么信任我,没有什

么不能接受的,得去尝试。

东方体育:做教练是不是让你的休息时间更少了?

罗旭东:以前没做过教练,不知道这么难。当教练不光自己要练好,还要让队员们练好,还要让大家了解对手,每天精力都扑在这上面。一个人的精力是有限的,又想打好球又想做好教练,真的挺难的。以前我中午还能眯一会儿,但现在赛季期间中午基本没时间休息,需要布置训练计划、分析对手。