

扳平了!

上海女排今日决战

小雨淅沥的夜晚，卢湾体育馆内的呐喊声震耳欲聋。3月31日晚，站在悬崖边上的上海女排，用一场酣畅淋漓的胜利，将几乎滑落的冠军奖杯重新拉回视线。面对手握赛点的江苏女排，上海队以3比0(25比20、25比23、25比15)的绝对优势，将总比分扳成1比1平，把系列赛拖入决胜局。

本报记者 程超

从首回合的脆败到次回合的横扫，短短几天，这支球队经历了怎样的蜕变？赛后，对主教练蔡斌与队长仲慧的采访，揭开了这场“绝处逢生”背后的秘密。

想赢怕输 ▶ 放手一搏

首回合0比3完败后，上海女排的夺冠前景一度蒙上厚重阴影。作为志在争冠的队伍，面对三战两胜的残酷赛制，再输一场便将目送对手登顶。但昨晚的比赛中，上海女排的精神面貌与首回合判若两队，根源就在于“心态”的重塑。

“心态，这场球比上场打得好，上一场还是包袱太重。”赛后，蔡斌开门见山点出球队逆转的关键。在他看来，闯入决赛的队伍都渴望夺冠，但首回合队员因求胜心切，导致动作变形、战术执行不畅。面对这场生死战，球队重心未过多停留于技术层面，而是聚焦心理疏导。

外界传言，首回合结束当晚，球队在酒店召开了长达三小时的总结会议。蔡斌虽不愿透露疏导细节，但这场深入交流显然起到了“破冰”效果。“肯定做了疏导，具体方式因人而异。”这种针对性的“心理按摩”，让队员们在短短

几天内卸下了沉重的思想包袱。

队长仲慧的发言，从球员视角印证了心态的变化。她坦言，上一场失利正是因为包袱太重，导致技术未能正常发挥。而本场比赛，全队主动放低姿态，“卸下包袱，想着去冲击对手”。仲慧特别提到，赛前准备会上，教练组的核心任务就是减压，“只希望我们能发挥出正常水平就好”。

心态的蜕变，在比赛中体现得淋漓尽致。面对江苏队的咄咄逼人，上海女排毫不慌乱，关键分上反而异常冷静。尤其是第二局局末胶着时刻，球队一传稳定、战术清晰，连续顶住对手反扑。正如蔡斌所言：“打到决赛大家都在拼，放平心态反而更占优势。”卸下“必须赢”的枷锁，上

海队反而激发出更强战斗力，用高强度防守和灵活跑位撕开了对手防线。

捉襟见肘 ▶ 多点开花

如果说心态是获胜基石，那么战术调整与板凳深度挖掘，便

到上海队仅三个月左右，“对不少队员还不够了解”，需通过轮换观察效果。本场比赛第二局关键分，他换上赵喆熙发球，造成对手持续卡轮；全队通过发球持续施压，成功破坏江苏队一传体系，使其无法组织有效快攻，强攻也屡屡陷入上海队的拦网陷阱。“发球确实是关键环节。”蔡斌的评价，点出了这一战术调整的成效。

进攻组织上，上海队摆脱了对个别攻手的过度依赖，实现“多点开花”。队长仲慧本场表现回暖，面对首回合进攻受阻的困境，她赛后分享了调整思路：“结合上一场的失误和被拦情况做了准备，增加了进攻变化。她没有硬拼，而是通过打吊结合、线路分化等巧打策略，避开江苏队高拦网，有效分担了队

伍进攻压力。仲慧表示，若一味“死打”，不仅自身难度大，也无法为队伍分忧。

此外，蔡斌在14人名单中启用庄心如和欧阳茜茜，意在保障一传的同时增加战术变化。这种未雨绸缪的调配，展现了教练组对付绝境的魄力。虽首发阵容未变，但替补队员的存在不仅给主力提供了心理支撑，也让江苏队的针对性布防难以奏效。整场比赛，上海女排攻防转换流畅，二传组织思路清晰，让对手顾此失彼。

胜利并非毫无瑕疵。蔡斌在表达“满意”的同时，也冷静指出不足：“中间有些机会把握得不够紧凑，很多球如果要求再高一点，还能处理得更好。”这种严苛，既是对本场胜利的肯定，也为即将到来的决胜场敲响警钟。

这场3比0的胜利，不仅让上海女排扳平总比分，更将系列赛拖入4月1日一场定胜负的终极决战。从首回合的阴霾到次回合的爆发，上海女排用行动诠释了“绝处逢生”的内涵。正如仲慧所言，决胜局“从零开始”，她们仍会保持冲击者姿态，而非等待胜利降临。蔡斌赛后那句“不好意思，有些话我不能说”，更为这场巅峰对决，留下了些许悬念。



14连胜! 上海男篮仍然保持低调

110比89，在四连客的最后一场客场比赛中，上海男篮战胜吉林队，以四战全胜的战绩结束客场之旅的同时，将自己的连胜场次延续至14场，同时继续以29胜4负的战绩，位列CBA联赛常规赛榜首!

专题撰稿 本报记者 薛思佳

连续的客场作战，让上海男篮多少出现了一些伤病，包括刘铮和倪永炜两位主力轮换球员都在对阵吉林队之前，返回上海进行各自的伤病恢复和治疗，但好在球队其他几位核心球员都保持了相对健康的身体，以及不错的竞技状态，尤其是之前表现略有起伏的外援古德温。

在上一场对阵山西队的比赛中，古德温拿到了赛季新高的31分，帮助球队完成单赛季联赛和杯

赛对手的“四杀”，而昨晚对战吉林队，古德温也贡献了24分、7个篮板和8次助攻的“准三双”数据，帮助球队以一场大胜为客场之旅圆满收官，“大家在场上的传球还是做得非常流畅，有六名球员得分上双，说明大家在分享球上做得还是非常好的。”上海男篮主教练卢伟在被问及是否会因为近期的战绩，而将目光着眼于争冠时，他再一次强调了球队的赛季目标，

“我们还是以联赛之前设立的既定目标为准，以争四为主。”

对于球员时期曾经效力过吉林队的卢伟而言，昨晚的比赛也有着另一层特殊的意义，“回到长春体育馆感觉很亲切，我在这里曾经打过三年。这次回来以教练身份指挥上海队，我感觉非常荣幸，也见了很多以前一起打球的老朋友，包括吉林队的主教练钟诚指导也是我以前的队友。最后，希望吉林队顺利。”

轮换表现不俗，健康第一基调不变

在已经确保季后赛名额，且大概率锁定常规赛前二的情况下，上海男篮目前“健康第一”的基调已经在近期的比赛中显得相当明显，尤其是当队员们出现伤病的情况下，教练组都尽可能地以保护球员为主。在两位主力轮换球员缺阵的情况下，此前出场时间较少的球员也得到了更多出场机会，并且打出了不错的表现。

此前因为脚踝伤势而缺阵一段时间的袁堂文，在近两场客场比赛中都有着不俗的发挥和表现，尤

其是上一场客场对阵山西队，更是在末节扮演了奇兵的角色，帮助球队在客场全身而退，“虽然脚伤还没完全好，但自己也是做好了上场的准备。球队现在出现了一些伤病，自己希望能够在球场上去帮助球队，上场后全力以赴做好防守，进攻也串联好球队。”

除了袁堂文之外，包括闫鹏飞、刘礼嘉等国内球员也都在昨晚有限的出场时间内有所贡献，而在核心外援洛夫顿状态低迷的情况下，弗

格在昨晚的比赛中9投6中，高效地得到了19分、3个篮板和2次助攻，出色地完成了自己的任务，“我们一直是打到最后一节才慢慢松一口气，因为吉林队在主场是非常强的，我们拼到了最后。”

根据赛程安排，结束四连客的上海男篮将迎来宝贵的两天休息时间，随后在周五回到主场迎战天津队。在之前的四连客征程中，上海男篮曾与天津队有过交手，当时球队以112比96轻取对手。