

## 场外音

## 少帅的魅力

◆ 厉苒苒

上海男篮主帅卢伟与上海男排主教练沈琼，一位是85年生人，一位是生于81年的昔日名将——两位八零后，撑起了上海三大球的今朝。连续两晚，两位少帅让申城球迷感受到胜利快意。少帅的崛起，不仅是个人的成功，更是中国体育教练队伍更新向前的体现。

卢伟执掌上海男篮教鞭后，大胆起用新人，革新战术体系。他深知年轻球员的心理，善于用创新的训练方法激发球员潜能。在他的带领下，上海男篮展现出前所未有的活力与拼劲。而对于沈琼而言，过往的荣耀成为指引胜利的基石，他以其丰富的实战经验，将现代排球

理念注入上海男排。他注重数据分析，善于运用科技手段提升训练效率，带领球队屡创佳绩。

少帅优势在于他们与球员年龄相仿，更易建立信任关系。他们敢于突破传统，勇于尝试新战术，为球队注入新鲜血液。更重要的是，他们代表着中国体育教练队伍年轻化、专业化的趋势。上海男篮与男排的蜕变，印证了年轻教练对球队的深远影响。他们不仅是战术的制定者，更是球队精神的塑造者。我们期待着，在各个项目中，尤其是三大球项目中，未来会涌现出更多的少帅，为球迷带来更多惊喜。

卢伟率大鲨鱼提前锁定季后赛资格

## 从被驱逐到被赞扬

102比83，昨晚一场将近20分的大胜，让上海体育馆的大鲨鱼球迷嗨爆了。“卢伟！冠军教练！冠军教练！”正在和球迷合影的卢伟，听到这些喝彩赶紧一溜烟跑进了球员通道，不过他的脸上倒是一直带着开心的笑容。

## 哪里跌倒哪里爬起

大比分拿下山东队，确实是一场让卢伟非常开心的比赛，因为这场比赛无论对于他还是球队来说，都有着特殊的意义。时间回到3个多月前，常规赛第二阶段重启，上海男篮客场挑战山东队，那也是卢伟作为大鲨鱼代理主帅执教的第一场CBA联赛。没想到，那场比赛大鲨鱼不但输了，卢伟终场前也因不满判罚连续吃到技术犯规被驱逐出场，但也正是从那场比赛之后，大鲨鱼开始了神奇的逆袭之旅，高歌猛进打出了一波十六连胜，联赛排名也一路蹿升。

3个多月后，无论是卢伟还是大鲨鱼，都已非昔日吴下阿蒙。昨晚正巧又是山东队成了见证者：这是一场具有纪念意义的胜利，因为在拿下这场胜利后，上海男篮提前锁定了季后赛资格。从跌落到联赛副班长，到十六连胜跻身季后赛晋级区，再到提前晋级季后赛，大鲨鱼的进步，一步一个脚印。而对于卢伟来说，这也同样是一场值得纪念的比赛，从失败到胜利，从被驱逐到被赞扬，从哪里跌倒从哪里爬起，这位年轻的“菜鸟”教练，仅仅用3个月时间就已经取得了令人称道的进步：率队获得首届CBA俱乐部杯赛冠军，让上海大鲨鱼成为CBA历史上首个联赛、杯赛双冠王；联赛中率队创下本赛季CBA最长的十六连胜纪录，目前已经率队获得主场十四连胜。职业赛场上，年轻球员要交学费，年轻教练也要交学费。可是对于卢伟来说，他交的学费显得那么微不足道。所以昨晚，当面对本报记者“从客场打山东队到主场打山东队，这三个月你和球队的变化”这个问题



■ 赢球后卢伟露出笑容  
本版图片 记者 李铭坤 摄

时，卢伟这位平时很低调的年轻教练也难得出公开高调了一把：“我自己和球队确实都进步了。”

## 球迷喊出“冠军教头”

卢伟透露说，昨晚这场比赛前他和全队一起把客场对山东队的比赛录像重新回看了一下，“确实那个时候我刚接手不久，球队整个进攻还有防守都没有成体系，那也是我执教联赛的第一场球，打得断断续续，既不流畅，也不合理。而通过几个月的磨合，现在我们的防守已经形成了默契，进攻上也有了比较好的化学反应”。职业联赛是锻炼人的，卢伟通过和大鲨鱼球员的良性沟通磨合，在成功把球队重新捏合起来的同时，他自己也收获满满，就像他自己说的那样：“客场打山东，当时是我的联赛首秀，最后情绪上有点‘上头’，结果被裁判驱逐出场了。经过这几个月二三十场的联赛、杯赛执教，自己也在慢慢提高，确实各方面都有提高。”

昨晚主场球迷当着卢伟的面喊起了“冠军教练”，联赛还未打完，谈“冠军”的话题似乎尚早，不过他确实也担得起“冠军教练”的名头。昨天比赛前，俱乐部特意把俱乐部杯冠军奖杯摆放在主场上海体育馆的环廊里，让晚上前来看球的大鲨鱼球迷有机会近距离接触这一球队荣誉。

本报记者 李元春



■ 冠军奖杯  
沈琼(中)喜捧

## 丢冠的次数他记得更牢

沈琼与上海男排的十八冠之路



## 独家专访

作为主攻手，沈琼曾是中国男排的中流砥柱；作为教练，他书写了最年轻少帅的联赛和全运会夺冠纪录。冠军实在太多，偶尔丢一个，也正常，可沈琼从不允许自己有这样的想法。

43岁的沈琼携手上海男排，赢过也输过，笑过也哭过，上海男排的18座联赛冠军奖杯，他捧起了每一座。25年，弹指一挥间，少帅不再年轻。

打江山难，守江山更难。年年都以冲击冠军为目标，兴奋点在哪？压力有多大？日渐增多的白发和脸上的细纹，诉说着一切……

## 亲历“18冠”

1999—2000赛季，上海男排首获全国联赛冠军，金色王朝的根基从那时打下。这18冠，记录在排球训练馆的荣誉墙上，记录在一份又一份的《新民晚报》里，唯独到了沈琼那里，他每年都会将数字淡忘……

带着总决赛首回合的胜利，一周前，上海男排回到主场卢湾体育馆。第二回合赛前训练结束后，沈琼跟记者一起掰着手指数，回忆往昔。“我做运动员时拿了9个，还有1个是2000年吕宁馨他们拿的，我在下面鼓掌。”他做起了鼓掌的手势，“我在大名单里，那就算10个。”尽管没有登场，但前辈洒下的热血和汗水，感染着当时的他。

那么，当教练拿了几个？他似乎有点恍惚，“竟然已经是第11个年头了。”这一次，他不数冠军，而是数自己丢了几个，“丢过2个。”

上海男排的联赛第18冠，沈琼个人职业生涯的第18冠，他说，“很难。”这一周，过得格外漫长。“我也失眠，但作为教练，要自己排解，不能将压力传递给队员，要去给他们卸包袱。”

## 压力留给自己

困难，意料之中。明明赛前沈琼安排了轻松的训练，比如接发球，分成两组搞趣味比赛，大家还给四名发球最菜的队员送上“江南四大菜球”的绰号，现场充满欢声笑语。明明沈琼一再叮嘱大家“好好休息、好好吃饭”……但年轻球员还是背上了“想赢怕输”的包袱，在第二回合中负于保定男排。

外援状态有起伏，年轻本土球员太紧张，沈琼都没有批评。他想到了看电影，这是他曾经最喜欢的放松手段之

一。隔天，他便组队观看了《美国队长》。放手一搏的心态，恰是上海男排最需要的。一天一夜没睡觉的田聪说：“我似乎觉得包袱卸掉了，赛前终于睡了一个好觉。”

以前决赛对手是北汽男排，反而驾轻就熟，今年换了新军保定男排，多少让上海男排感到不适应。双方一共交手7次，前5次都打满5局才分出胜负。“到最后，拼的就是心态。”纵观整个联赛，只有沈琼最有经验，“我当运动员那么多年，都经历过了，所以我很清楚怎么帮助队员，千万不能想太多。”

3月9日晚，冠军虽迟但到。这一次，戴上总冠军戒指的沈琼对答如流：“我们拿了18冠，我全都亲历过。”嗓子，已然沙哑。

## 全运会新征程

从大学校园将武翔智招至麾下，上海男排也创下了联赛新的历史——首位大学生球员加盟职业排球俱乐部。之后，沈琼和教练团队又从网络视频里相中了大学生球员刘嘉俊。上海男排的每一块冠军拼图，都倾注了教练团队的心血和智慧。近年来，上海男排源源不断向国家队输送人才，而在联赛中，上海男排的外援又个个响当当。这既说明了沈琼在培养后备人才方面有独到的见解和想法，也体现了其选择外援和排兵布阵的老辣眼光。

再次投入下一个冠军的征程，上海男排已经在东方绿舟体育训练基地吹响集结号，参加全运会体测。历史上，上海男排获得过4次全运会冠军，沈琼当队员时拿了2次，当教练后拿了1次。每一次夺冠，都比前一次更难。沈琼和他的教练组、队员们，会继续发起新的冲击。 本报记者 陶邢莹

## 沪购彩者再获即开票百万大奖

本报讯（记者 黄永顺）申城体彩市场，鸣响“顶呱刮”头奖双响炮。继闵行区德宏路“09603”网点开出“中国红”100万元大奖后，又有购彩者在浦东区五莲路“12279”网点收获幸运，同样将“中国红”100万元大奖收入囊中。

据了解，幸运中奖者是住在网点附近的居民，平时常到店里购买

超级大乐透，偶尔也会买几张“顶呱刮”即开票。这次他临时起意，叫上朋友买下整本“中国红”，没想到在店里刮到第三张彩票时，就喜中100万元大奖。中奖者表示，以前买彩票偶尔中过小奖，没想到这次会收获惊喜，大奖的奖金将与一同购彩的朋友平分。

开出大奖的“12279”网点开设

于2009年，这次“中国红”100万元是该网点中得的最大奖。网点业主陈先生表示，“一知道他们中奖就马上拍照留念，然后去制作了横幅和喜报，很多购彩者都过来沾喜气”。

自2014年上市以来，体彩经典系列即开票“中国红”一直深受购彩者喜爱，该彩票共有20元、10元、5元三种面值，对应头奖分别为100万元、25万元、10万元。



扫码看采访  
沈琼视频