

# 最跌宕的赛季 最无奈的结局

## 上海男排连续十一个赛季杀入总决赛纪录就此终结



当天津男排主攻手薛智鸿的扣球钉在地板上,前一秒还呼声震天的卢湾体育馆内突然安静了——上海男排在排超联赛半决赛第二场以1比3负于对手,连续11个赛季杀入总决赛的纪录也就此画上终止符。

场边,刚刚取得了一次挑战成功的上海男排主教练沈琼深深地叹了口气。失败的苦涩谁都不想尝,但这一个赛季的起起伏伏也已让他有了心理准备。“可以说这个赛季是我经历过的最动荡的一个赛季了。”他说。

时间拉回到去年年底,刚刚结束全运会的上海男排对联赛踌躇满志——三名外援很早就已经到达上海磨合,队内还有上个赛季联赛夺冠的班底,再加上几名刚刚进入一线队、正有冲劲的小将,那时的沈琼对球队的前景有许多规划。

伤病却不期而至。先是外援库比亚克,突如其来的受伤让他本赛季几乎没有完整打一场联赛,也打乱了沈琼的全盘安排。

“本来的计划是以库比亚克为攻防核心,他的对角用几个年轻的球员一起顶,再加上强力接应格罗泽,阵容就能基本稳定。”沈琼介绍,“库比亚克一伤,牵一发而动全身。”

但沈琼没想到,伤病的困扰是一波接着一波。开赛没多久,格罗泽也伤了,然后又遇上流感侵袭,紧接着第二自由人杨天缘伤退告别本赛季……最困难的时候,队伍差点凑不齐14人的大名单,甚至还需要二传郭成客串接应。整个第一阶段的联赛,上海男排就这么磕磕绊绊地挺了过来。

“一直到第二阶段联赛开始以后,我们的阵容才算是基本稳定了下来。”沈琼说,休赛期给了上海男排难得的喘息机会,新的外援主攻兰扎到位,格罗泽伤愈,上海男排终于在第二阶段比赛中取得了很好的成绩,顺利进入半决赛。

但谁也没想到,主力自由人曲宗帅在半决赛第一场之前的训练中,突然腰伤复发。无奈之下,沈琼只能让小将王泊涵临时顶替,最终上海男排在客场2比3不敌天津,被逼到了悬崖边上。

“其实今天曲宗帅是带伤上场的,他的伤并没有好。”沈琼赛后接受采访时透露,“包括这一场没有上场的队长张哲嘉,也是因为上一场半决赛拼尽了全力,膝盖伤势无法坚持了。”

这一场半决赛,上海男排也曾有过机会。拿下第一局后,上海男排第二局局末曾一度领先,然而天津男排队长毛天一的一轮发球就扳平了比分,上海男排年轻的小将心理出现波动,最终23比25输掉了第二局,越战越勇的天津男排就此逆转了比赛。

“经过整个赛季,我们的年轻球员还需要好好磨练,不论是身体还是球技。”沈琼说,“本赛季还有两场球,结束以后我们也会好好总结,下一个赛季继续努力!”

本报记者 吕剑波



△ 上海队外援兰扎(右一)扣球

◁ 上海队二传刘泽(右)垫球 本文图片 记者 李铭坤 摄

# “体能魔法师”跨界而来

## ——记上海男排外籍助教艾德里安·库克



### 文体人物

清晨,当城市尚未苏醒,艾德里安·库克(见图)已沿着东方绿舟的淀山湖畔,踏出晨跑第一步。九年来,这位英伦运动专家凭借在足球领域的深厚积累投身申城排坛,为上海男排注入特别的力量。

### 从绿茵场到足球场

体育是刻在艾德里安骨子里的基因。在英国,他深耕足球领域多年,拥有运动专业硕士学位,曾效力于卡迪夫城、布里斯托、朴茨茅斯等英国职业足球俱乐部,沉浸式感受着绿茵场上的速度与激情,也打下了扎实的体能训练功底。

2017年,一份来自中国的招聘信息,点燃了他心底的冒险欲。“我热爱旅行,喜欢体验多元文化,中国对我而言充满了神秘,何不放手一试?”带着这份好奇与热忱,艾德里安远渡重洋来到上海,出任上海女足体能教练,在水庆霞教练麾下,开启他的中国体育生涯。

后来,艾德里安虽曾短暂赴深圳工作,但上海的印记始终萦绕心头,“我一直觉得,上海是最适合我的城市”。这份真心,让他上海男排寻觅体能教练时,欣然归来,开启了从足球到排球的跨界征程。

### 从强体能到防伤病

精准施策,是艾德里安体能训练的核心准则。他会根据队员的场上位置,定制专属训练方案:二传手侧重强化下肢灵活性以提升移动速度,主攻手则重点锻炼肩部与核心力量以增强扣球威力,就连年轻队员与老将的训练强度,也会细致区分、科学调控。

上海男排队长张哲嘉作为中国男排副攻线的中流砥柱,常年征战积累了不少老伤,随着年龄增

长,体能恢复也愈发不易。为此,艾德里安不仅合理调整其训练负荷,更在休赛期通过针对性的力量训练帮他找回状态,让这位老将始终保持赛场竞争力。

排球运动中,拦网、扣球、救球等动作易导致膝关节、肩关节等部位损伤,艾德里安既要为队员提升体能,更要筑牢他们的“伤病防护盾”。“我和澳大利亚理疗师卡佩拉是默契搭档。”他说,“队员受伤后,他负责专业理疗,我来配套制定康复训练计划,助力他们尽快回归赛场。”

### 从传统理念到科技赋能

在艾德里安的训练理念里,科技是不可或缺的助力,身处AI时代,唯有与时俱进才能提升训练效能。他为队员配备Gymaware训练监测设备,通过高精度传感器,实时捕捉运动员的力量、速度与功率数据——这个不起眼的装置,能精准记录每一次举重的发力速度。

在东方绿舟体育训练基地,艾德里安发现了许多先进的训练器材与数据统计系统,不少设备的专业度甚至超过欧洲职业俱乐部。但先进设备的价值,需靠教练团队的深耕挖掘才能释放,上海男排教练团队恰好做到了这一点——年轻教练乐于接纳新事物,常与艾德里安一起钻研设备用法,让科技真正服务于训练实战。

2021年陕西全运会上海男排夺冠的瞬间,是艾德里安最难忘的记忆。“那是一场硬仗,队员们付出了太多汗水,夺冠哨声响起时,大家热泪盈眶。”对他而言,见证队员在赛场绽放光芒,便是这份工作的最大价值。

### 从异乡人到上海女婿

艾德里安将上海视作自己的第二故乡。在上海男排,他早已不是外人:队员会在他生日时,笑着把蛋糕抹在他脸上;训练之余,大家会分享生活趣事、畅谈日常。他还和卡佩拉一起,主动承担起照顾外援的责任,每逢节日,邀请外援到家中做客,做披萨、聊家常,缓解他们的思乡之情,帮助他们迅速适应上海生活。

身为体能教练,艾德里安自身的身材管理极度自律。除了固定去健身房训练,他还是个狂热的越野跑爱好者——在上海,苏州河畔是他最爱的跑步路线,沿途的风光让他沉醉。他说:“上海是座充满活力城市,每天都在焕发新的生机,我很幸运,能参与到这份成长之中。”

如今,艾德里安已是地道的上海女婿,妻子会陪他参加各类体育赛事,在赛场边为他呐喊助威;两人也会并肩漫步外滩,欣赏陆家嘴的璀璨夜景,或是在老弄堂里流连,寻觅地道上海风味。

来沪九年,艾德里安·库克很享受上海的生活。他是上海男排的幕后功臣,是队员信赖的“体能魔法师”,他是与这座城市共成长的“新上海人”,他用热爱续写着属于自己与上海的无限可能。

本报记者 陶邢莹

## 上海体彩征召代销网点

本报讯(记者 黄永顺)为进一步促进上海体彩事业高质量发展,更好地满足广大购彩者的购彩需求,上海市体育彩票管理中心依据《彩票管理条例》《彩票管理条例实施细则》等法律法规,本着“公开、公正、公平”的基本原则,将在全市范围内开展代销网点征召工作。

本次征召采用线上公开征召模式,全程通过市体彩中心指定官方网络平台开展,不接受线下报名。申请者可通过上海市“一网通办”、上海体彩网、上海体彩微信公众号、上海体彩APP四个官方平台进入系统进行申报。报名时间为2026年3月30日9时至2026年4月10日17时。

据了解,本次征召网点的类型分别为体彩专

营店、展示体验中心、便利连锁网点。征召数量上,体彩专营店限量100个;展示体验中心和便利连锁网点实施总量调控,择优录取。本次征召申请流程包含信息填报、信息核验、实地勘察、审核评估、网上公示、门店装修、签约销售共7个环节。符合条件的自然人和法人均可申报,其中自然人须年龄在20周岁至50周岁之间(含20周岁和50周岁),持有大专及以上学历证书,具有上海户籍或持有有效的上海市居住证,近五年内无刑事处罚记录和重大不良商业信用记录。

本次代销网点征召由上海市体育彩票管理中心负责解释。申请者可登录上海体彩网查看征召公告了解详情,或致电95086体彩客服热线咨询。

## 体彩超级大乐透上周开奖结果 (三至九等奖见官网)

期号	开奖日期	开奖结果		一等奖				二等奖				销售额(元)	奖池奖金(元)
		前区	后区	基本注数	基本奖金(元)	追加注数	追加奖金(元)	基本注数	基本奖金(元)	追加注数	追加奖金(元)		
26029	3月21日	03 05 17 33 35	05 07	6	7,877,022	2	6,301,617	144	115,812	56	92,649	337,467,964	834,276,729.64
26028	3月18日	15 27 29 30 34	01 10	1	10,000,000	0	---	63	280,368	11	224,294	303,460,918	861,344,045.57
26027	3月16日	09 10 11 12 16	01 11	7	6,985,349	1	5,588,279	166	86,031	40	68,825	307,838,475	799,972,392.11