

# 星期天夜光杯

从 2002 年到 2026 年, 24 年, 上海男篮等待一个冠军。

这一周, 有多少前尘往事在回响, 就有多少热血沸腾为今朝。两天前, 上海男篮再度登顶 CBA 总决赛, 这座城市心潮澎湃。

能够夺冠, 自是一支球队的全力以赴, 而这其中, 不得不将目光投向主教练卢伟。他在“大鲨鱼”最困难的时候被推到台前, 他也曾因资历太浅不被看好。但卢伟用自己独特的执教哲学和人格魅力, 推动球队“鲨”回巅峰。不到两个赛季的时间, 看卢伟——一个“菜鸟教练”的冠军之旅。



向新民晚报读者朋友们问好!

李元春

## 卢伟一个「菜鸟教练」的冠军之旅

◆ 李元春

1 还得从卢伟走马上任开始说起。那是 2024 年 11 月, 那时的上海男篮, 正陷入泥潭之中。2024—2025 赛季 CBA 联赛第一阶段, 上海大鲨鱼遭遇了噩梦般的开局。七轮比赛过后, 主教练刘鹏因工作压力大, 身体不适暂时离队, 助理教练邓肯出任临时主帅。然而邓肯上任后球队依旧难求一胜, 上海男篮仅获得 1 胜 9 负的战绩, 排名联赛倒数第二。

「卢爹」像临时工

卢伟此时被推到了台前。上海久事篮球俱乐部正式宣布调整教练组: 助理教练兼领队卢伟担任球队代理主教练, 李秋平担任球队总教练、顾问。消息一出, 不少球迷的反应是: “代理主教练, 听起来就像临时工, 干不好随时可以走人。”

对于大多数上海球迷来说, 辽宁球员卢伟给人的最深印象是其精准的三分球技术, 他效力上海男篮多年, 被球迷亲切地称为“卢爹”。“卢爹”的运动员履历并不惊艳, 也并没有机会在国家队舞台上获得高光时刻。真正让卢伟蜕变的, 是退役后的教练工作。他应昔日队友杨鸣邀请, 先出任辽宁队助理教练。2021 年, 卢伟毅然投身于上海男篮青年队教练组。在青年队的两年里, 他先后带领球队夺得 2022 年全国 U19 锦标赛冠军和 2023 年全国 U21 锦标赛冠军, 并两次被评为赛事最佳教练。

大概没人想到, 像“临时工”的“卢爹”能够带飞一支球队。卢伟接手上海男篮后的第一件事, 是让球队重新找回感觉, 那种赢球的感觉。他在首届 CBA 俱乐部杯中带领上海队打出 7 胜 0 负的不败战绩, 成功夺冠。而在 CBA 常规赛, 卢伟执教的首场 CBA 比赛, 上海大鲨鱼客场不敌山东队, 他因为不满判罚被罚出场。他后来说, “实在太急了, 看不得球队输。”太急, 是因为与球队同生共死。那之后, 他竟然带队打出队史上第二长的一波 16 连胜, 最终带领上海队拿到 19 胜 3 负的战绩, 成功跻身季后赛。只用了三个月时间, 卢伟的表现让俱乐部再度发文, 正式任命卢伟为主教练。“临时工”转正了。

卢伟很感恩, 他说在上海获得了机会, 自己不能辜负。上海久事男篮董事长王箴曾表示, 卢伟的上位其实有着必然性, 从上海男篮的长远考虑, 球队一直都想培养自己的年轻教练。卢伟暗暗下决心: 自己绝不能比外面请来的大牌教练差。



扫码看视频

2

师徒传统佳话

所谓打虎亲兄弟, 上阵父子兵, 上海男篮创造历史的背后, 离不开老帅李秋平对弟子卢伟的保驾护航。

24 年前上海男篮 CBA 夺冠, 主教练是李秋平。他带着姚明、刘炜、章文琪等弟子, 成功打破八一队对 CBA 的统治, 夺得队史上首个联赛冠军。卢伟与李秋平的师徒缘, 早在球员时期就已结下。2014 年 10 月, 正是李秋平执教的青岛队在摘牌大会上摘下上海队的卢伟, 让他得以延续自己的职业生涯。这段经历, 也让卢伟对李秋平充满感激之情: “李导对我有知遇之恩。”而卢伟来到上海翻开新的教练篇章, 也离不开李秋平的大力推荐。李秋平和卢伟这种“老帅辅佐少帅”的模式, 也是上海篮球薪火相传佳话的一次延续——当初李秋平能够执教上海男篮, 离不开老帅王重光的主动让贤以及悉心辅佐。

如今, 卢伟的背后站着李秋平。上海男篮每次叫暂停, 有一个画面特别有意思: 卢伟站在球员中间, 拿着战术板讲解战术, 而李秋平则站在球员身后, 有时候还会俯下身子, 认真地聆听和观察, 但轻易不会插嘴。赛前、赛后, 师徒两人会一起聊战术, 但比赛中李秋平基本不参与指挥, 都是卢伟在场边发号施令。李秋平有什么建议, 都会单独和卢伟讲, 绝不公开“指导”, 这是一种分寸感。老帅将自己的经验、人脉转化为卢伟的资源, 而不是成为他的负担。这种“卢前李后”的协作模式, 既保留了李秋平的丰富经验, 又赋予卢伟充分的创新空间。李秋平的存在本身就是一种稳定剂, 让卢伟可以毫无后顾之忧地施展自己的战术理念。对于卢伟而言, 这段师徒传承也有着特殊的意义: “2002 年上海男篮夺冠的时候, 自己还是个少年, 是在电视里看的李指导捧杯。24 年了, 能在上海队当主教练, 确实是我的一份荣幸。”



3 卢伟有两个孩子, 一儿一女。女儿没有近水楼台学篮球, 她练的是排球。有意思的是, 女儿排球教练, 是前中国女排、现上海女排主教练蔡斌。卢伟佩服蔡斌, 更佩服女排, 他一直说, 干体育的就得有股精气神。“中国女排有, 上海女排有, 我们上海男篮也要向他们学习。”

偷师中国女排

还别说, 上海男篮的这个冠军赛季, 还真有点“女排气质”。赛季初, 球队的目标仅仅是进入常规赛前四。然而等常规赛结束, 在主教练卢伟的带领下, 大鲨鱼交出了一份堪称梦幻的答卷: 38 胜 4 负的常规赛战绩, 高居 CBA 常规赛第一, 球队胜率达到了 90.5%, 以一波 23 连胜收官, 追平姚明时代创造的队史最长连胜纪录。在攻防效率、三分命中率、篮板、助攻等核心数据上, 上海队全面领跑联盟。这份成绩单, 让卢伟在 2026 年 4 月毫无悬念地当选 2025—2026 赛季 CBA 常规赛最佳教练员。上海大鲨鱼官博也发文祝贺: “本赛季常规赛, 卢伟指导凭借务实稳健的执教风格与灵活多变的战术调配, 率领我鲨取得 38 胜 4 负, 时隔 24 年重回常规赛第一。”

然而, 数据只是表面。真正值得探究的, 是卢伟如何让这支球队完成脱胎换骨的蜕变。卢伟的执教风格, 以铁血防守为根基, 团队篮球为核心、刚柔并济的管理艺术为纽带。球员时代是个攻击手, 当上教练后却颠覆了上海队“重攻轻守”的标签, 将防守塑造为球队基因, 强调全员轮转协防与篮板保护, 使上海队场均失分仅 79.9 分, 篮板效率高居联盟榜首。

在用人上, 卢伟拒绝迷信大牌, 以竞技状态为用人唯一标准。这一点, 是不是又向蔡斌指导“偷师”了? 本赛季初, 在输掉客场与南京同曦队的比赛后, 上海男篮下一轮客场对阵江苏队时, 有些出人意料地没有派出外援洛夫顿登场。赛后卢伟坦率地解释了弃用洛夫顿的原因: “上一场输给同曦, 主要有两个原因, 一个责任是在洛夫顿, 他带着情绪在场上打球, 影响了其他球员的情绪。另一个责任在我, 不应该继续把他放在场上。”球队重要外援被雪藏, 这一举动引起震动。但卢伟坚守自己的原则: “教练的底线必须守住, 否则影响全队的战斗力。”

蔡斌在国家队时曾说, 他理想中的中国女排是团队女排。集体, 即所有。同样, 卢伟的建队哲学核心也是团队篮球。他强调无论国内球员还是外援, 都要为球队全身心付出, 愿意防守, 正是这种团队至上的理念, 让布莱德索上赛季能够回归上海男篮, 也让老将弗格本赛季有机会加盟大鲨鱼, 这两名外援有着卢伟喜欢的共同点: 愿意融入, 愿意防守。“我带上海男篮的整体要求和带青年队差不多, 就是希望大家打出集体性, 特别是要让外援融入进来。”卢伟表示, “有的外援能力很强, 但爱闹情绪, 给球队带来负面的影响, 这是我不希望看到的。在这里, 防守、篮板是前两位的, 然后再是进攻。”

实际上, 不光是外援, 哪怕是国手级别的国内球员, 只要不符合卢伟的理念, 他也不要。本赛季, 大鲨鱼曾有机会引进一名国手, 但这个名字被摆在卢伟面前时, 他选择了放弃。放弃的一大理由, 就是这名国手虽然个人能力强, 但是性格上容易引发更衣室矛盾。

不到两个月前, 上海男篮客场击败北京队后, 提前 4 轮锁定常规赛冠军。赛后的球员休息室, 球员们将一瓶瓶矿泉水浇向卢伟的头顶, 他没有生气和闪躲, 反而面带笑容张开双臂欣然接受。这个集体, 团结、有爱。大概, 这也就是“大鲨鱼”的“冠军相”。

又一个 CBA 总冠军, 这座城市等得太久。从 2024 年 11 月临危受命, 到率队站上总决赛舞台并率队成功夺冠, 卢伟完成了从“菜鸟教练”到冠军教头的蜕变。他的故事, 是上海男篮 24 年的破茧重生, 也是一位少帅在质疑声中不断证明自己的成长之路。强者, 总是在挫折与逆境中突围而成。