



球运动尽一份力。

## 冠军精神，薪火相传

训练场上，前中国排球队男排主力主攻和队长、上海男排主教练沈琼时不时喊停队员，死抠技术细节。

沈琼告诉《新民周刊》，自己都记不清了，在国内赛场拿过的冠军有多少个了。但2021年8月22日，上海男排时隔12年重夺全运会冠军，成为全运会历史上夺冠次数最多的男排队伍。这次夺冠对他而言，是压力最大的一次夺冠，也是最宝贵的一枚金牌，“是对我出任上海男排主教练后执教工作的最好证明”。

作为身经百战的老队员，沈琼深知自己的优势在于，能设身处地了解队员在大赛前的心理状态，通过自己的经验分享，帮助他们卸下心理包袱。但作为主教练，在顶着前所未有的压力，又不能给队员看出来，他只能向师傅沈富麟“求救”，在全运会比赛的几个月前请他出山担任助理教练。

要知道上海男排冠军的火种，正是沈富麟点燃的。通过严格训练、提拔新人、技术为本，沈富麟帮助原本一穷二白的上海男排实现突破，在1999—2000赛季收获第一个全国联赛冠军。之后，他大胆起用新人，提拔沈琼、汤淼、崔晓栋等人进入主力阵容。两年之后，上海男排于2003—2004赛季重夺联赛冠军，沈琼这批球员被誉为“黄金一代”，成为中国男排的中流砥柱，上海男排开启了属于自己的九连冠。

而自2014年5月转型出任主教练后，少帅沈琼也已带队实现了联赛六连冠，几乎完美接过恩师的衣钵。他未雨绸缪，知人善用，将每个队员的特点融入全队，打出整体排球。

老帅压阵，少帅指挥。当年的全运会决赛，上海男排以3比0兵不血刃战胜山东男排。几乎不发朋友圈的沈富麟，第一时间上传了一张和沈琼戴着金牌的合影；老将戴卿尧清晰记得12年前夺冠后沈富麟的那个拥抱，如今再次拥抱，沈富麟说要拥抱3次；自由人教练任琦向迅速成长的曲宗帅跷起大拇指……

正如沈琼所言：“这世上没有常胜将军，不是每一场比赛都会像所期望的一样，但是上海男排始终拥有同一个梦想，有着强大的使命感和凝聚力，同心协力向着目标努力前行。”

陈皓峰，是除了沈富麟以外，见证上海男排夺冠次数最多的人。自1996年第一届排球联赛开始，他便成为了上海男排大

## 上海排球名人

### 沈富麟

1979年获第二届亚洲排球锦标赛冠军，1981年获第四届世界杯赛优秀二传手奖，1990年至1997年，担任中国男排主教练，先后带队多次获得冠军，2000年被评为排球全国最佳教练员。

### 周鹿敏

在1979年第四届全运会上获最佳二传手称号。入选国家队后，在1979年获第二届亚洲锦标赛冠军。1981年在第十一届世界杯女子排球赛中获冠军，为中国女排率先实现三大球的突破立下战功。

### 李国君

1990年在第十一届亚运会上获冠军，同年在第十一届世界女子排球锦标赛中获亚军。1991年在第六届世界杯女子排球赛中获亚军，并被国际排联评为最佳运动员。在沪创建国君—银泰排球俱乐部，培养青少年排球运动员。

### 蔡斌

现任中国女排主教练。2017年4月6日，获得2016-2017排球联赛最佳女排教练。2017年9月26日，荣获2016-2017中国排球联赛最佳教练奖。训练严谨、刻苦，要求严格、治军严厉是他的风格。

### 沈琼

前中国排球队男排主力主攻和队长，现任上海男排主教练。从2003-2004赛季到2011-2012赛季，帮助上海男排夺得联赛历史上史无前例的“九连冠”，为上海男排开创了一个时代，并多次获得排球联赛最佳男排教练奖。

### 诸韵颖

1994年，进入上海市女子排球队，仅两个月就成为国家女排队员，曾经被誉为中国女排最好的二传手。退役后成立上海诸韵颖青少年体育俱乐部，倡导“快乐排球，健康成长”，致力于青少年体育运动的推广与普及。

家庭中的一员。27年里，联赛的16冠，全运会的3冠，他同样见证了上海男排一代又一代的传承——从沈富麟、沈琼，到戴卿尧、詹国俊，再到如今的曲宗帅、郭成等小将，上海男排这支王者之师不断加深着冠军底蕴。

除了沈琼，上海男排“黄金一代”中的王之腾目前是上海女排的主教练，陈嘉豪则是上海青年女排的主教练。

“上海排球的教练队伍平均年龄在40岁左右，都是一批年富力强且有丰富经验的优秀教练员。”陈皓峰表示，此外数据