

“菜鸟主帅”的带队魅力

——访上海男排少帅沈琼

寒冷的冬夜，上海男排昨晚在卢湾体育馆结束决赛第三场前的训练后，回到住地，一大碗热气腾腾的牛肉汤，端到了大家面前，这是沈琼妈妈亲手熬制的爱心汤，喝下去，大家心里暖洋洋的……

由主教练的妈妈负责加餐，已经成为上海男排主场比赛前的惯例。放眼联赛，没有哪支队伍的主教练，会细心到叫来自己的家人，当球队的“后勤部长”。

华丽转身，去年4月，沈琼成为排球联赛历史上最年轻的主教练。一年不到，成绩斐然，这支处于新老交替阶段的球队，连夺全国大奖赛、锦标赛两项冠军，并强势闯入联赛决赛。

同排球场上那些老派教练相比，少帅沈琼的魅力是什么？



① 沈琼（右）在场边指挥
② 沈琼亲自上场与队员一起训练
③ 最年轻的主帅，记者周国强摄



循循善诱

34岁的沈琼，比队里最大的球员萨瓦尼，只大1岁。本赛季之前，他的执教履历是一张白纸，如何镇得住大牌外援和90后小球员？

“场上，他们叫我沈指导。场下，他们叫我琼哥。”沈琼说，“毕竟现在队里以90后球员居多，和我们当初80后的经历不一样了，我不能用老式做派来管理他们。”

萨瓦尼和尼古拉，是当今排坛赫赫有名的世界级球员。尼古拉还记得，刚抵上海见到沈琼时，觉得见到了熟人。尼古拉说：“我曾在国际赛场跟他有过多次交锋，但他跟我说，我不是你的队友，是教练！”沈琼的见面语，让尼古拉有些许吃惊，但尼古拉很快便心悦诚服，“他以前是位很棒的球员，现在是名很棒的教练。”

上一场比赛，球队在2比0的大好形势下，被山东队逆转取胜。“当时，裁判的几个争议判罚，惹毛了两位外援，萨瓦尼还吃到了红牌。球员一急躁，形势便急转直下，我再换人也没办法。”沈琼回忆道。

于是，今天赛前，沈琼将两名外援和经纪人找来，聊了一个多小时。外援豁然开朗，“那场比赛是我们没打好。”

当运动员时，沈琼是个非常自律的人，如今担任教练，会不会拿自己的高标准去要求年轻队员？他直言，“心底里，我当然希望高标准严要求，可我深知，对于经验尚浅的年轻球员，不能太过于追求完美。”

会骂队员吗？沈琼说，“我很少骂他们。不过赛季前有一次，我忍不住冲他们吼了。”那是一场同韩国队的热身赛，队员在场上状态如同梦游，令沈琼非常生气。“但之后，我基本以讲道理为主。”

为什么不对他们凶一点？沈琼坦言，“90

后和我们的思考方式不同，经历也不同。一味地骂他们，他们不一定听得进去，何况这是我上任第一年，如果先骂，他们也不一定理解我。”

长了白发

当教练压力大，还是当球员辛苦？沈琼直言，“当然是教练了，以前打球，我只要管好自己就行了，现在当教练，我要掌控整支球队。”

哪怕是再细小的动作，都逃不过沈琼把控全局的“法眼”。昨天训练课刚开始，他便注意到，黄彬的表情有点微妙，总是叹息摇头，沈琼一看，就知道有问题了，赶紧上前去问他，才知他的手腕扭了一下，强忍着没吭声。

对抗训练时，沈琼更是脱了外套上场，给大家当陪练。这在其他队，几乎是很少见的。

还记得第一次带队参加全国大奖赛。换人没按铃，暂停忘了给手势，换人拿几号牌子去换……这些不起眼的小事，都让“菜鸟”沈琼感到紧张。

随着赛季接近尾声，沈琼渐入佳境，但他并不放松，夺取总冠军，是刚上任时便给自己下达的必须完成的目标。“当球员时，我总是心里很有底。但上一场比赛时，我坐在教练席上，手心里都是汗，恨不得脱了衣服自己上。”沈琼说。

问沈琼，现在业余时间用来调剂的兴趣爱好是什么？他答，“看电视，不过通常看着看着就睡着了。”当年作为球员，伴随他客场作战的，是游戏机以及网购，现在，他再也不带游戏机了，也很少有时间网购。取而代之的，是记满训练计划和比赛笔记的本子。

私底下，沈琼妈妈心疼地说，儿子今年长了好几根白头发。

后盾支持

沈琼曾经是十年来中国男排的代表人物，有着“亚洲第一主攻”的美誉，长期“垄断”中国男排、上海男排队长称号，屡屡蝉联全国冠军，代表国家队参加世界级比赛。

作为第一次参加全国联赛的年轻主帅，特别是决赛第二场意外失利后，沈琼非常胸闷。不仅队员急躁，他自己也很难平复心情，如何安抚球员？如何将困难转化为动力？如何在不利局面下临场应变？沈琼想到了恩师沈富麟。回到宾馆后第一件事情，他敲响前来督战的沈富麟的房门，同他聊了整整一个半小时。“其实，赛前我们已经准备得很充分了，我们知道，客场作战会很艰苦，但没想到那么艰苦。”

昔日的“双子星”汤淼，依然是沈琼的坚强后盾。去年4月，沈琼担任主帅后，面对这支以90后新人为主的球队，感觉有压力，便登门去了汤淼家，聊聊新赛季的展望。汤淼鼓励他，“这是个艰难的赛季，但我相信，你有能力去承担压力、夺得冠军。”好友的鼓励，无疑成为了沈琼的前进动力，他率队连夺全国大奖赛、锦标赛两项冠军。

沈琼透露，联赛期间，他经常同汤淼在QQ上联系，“等比赛打完了，我一定要再去看他。”

挖掘新人

今年联赛，沈琼最出色的工作是让年轻队员的能量得到了充分释放。他大胆起用戴卿尧、张哲嘉等多名90后队员。

23岁的戴卿尧身高2.05米，曾多次入选国家队，但关键时刻总是显得软了一些。本赛季，沈琼将他放在接应位置。戴卿尧一开始表现有所起伏，但在沈琼的不断开导、打磨下，戴卿尧越打越好，成了全队的得分王。

训练之余，90后都很喜欢主动找沈琼谈心。19岁的张哲嘉找到沈琼说，自己想打接应二传。但考虑他太瘦，技术动作也有点问题，打接应会增加他受伤的可能性。沈琼将他放在副攻位置，他心服口服。现在，张哲嘉已经成为主力副攻，沈琼说：“张哲嘉的打球气质很好，很有灵气。球队得分后，他的庆祝方式，让我仿佛看到了过去的我们。”

新人童嘉骅也鼓起勇气向沈琼表态，希望上场打比赛。不过，老自由人任琦是2011年男排世界杯最佳自由人，同他竞争，并不容易。但沈琼还是对小童的自信和勇气欣赏有加，本赛季，在任琦有伤病的情况下，沈琼给了童嘉骅机会，后者不负众望。由于上海男排有了两名出色的自由人，一传稳定有了保障。

单身贵族

微博上，沈琼的粉丝数接近200万。虽然沈琼不再是场上亮眼的球星，但他的“星味”从未褪去。

日本59岁的球迷惠子，从2004年奥运会时迷上沈琼后，从未间断过追星历程。这个赛季，她常常飞到上海来看沈琼的比赛，给他捎一些日本手信。而每场比赛结束后，常常有痴心的女球迷在大门口等他，匆匆送上巧克力，然后默默离开。连沈琼自己也感到有点惊讶。

不过，沈琼如今还是单身贵族，提及感情问题，他透露，前队友们的妈妈，曾热心给他介绍女朋友，但常常是喝过一杯咖啡后，彼此再没联系过。“缘分没到吧。的确是到了结婚年龄，但现在特别忙，平时整天泡在东方绿舟，和队员们同吃同住，一周回家一次。联赛期更是到处跑，哪有时间去谈女朋友。”沈琼笑着问，“有女孩子喜欢这种生活吗？没有办法，只能随缘吧！”

本报记者 李京红 陶邢莹