

# 不图“舒适区” 只羡“魔力鸟”

## ——上海女篮主帅玛莲娜的故事



本版图片 记者 李锋坤 摄

### 文体人物

70比80,昨晚上海宝山大学女篮客场不敌新疆队,比赛输了,但主帅玛莲娜知道,越是这种时刻,队员越需要鼓劲,她告诉姑娘们:“千万不要因为失败就怀疑自己。”

从赛季初的五连败,到后来的15战10胜,年轻的上海女篮在悄悄进步——进步的源泉,来自球队的外籍主帅玛莲娜,用领队王莹妮的话说,“她让这支球队发生了有目共睹的变化”。

玛莲娜,马尔科维奇,她的另一个身份,是塞尔维亚国家女篮主帅。她个性极强,年纪轻轻就拿起战术板;战绩显赫,30多岁就成为世界级名帅。在她的身上,很容易看到另一个人的影子,那就是世界足球界的“魔力鸟”、现任曼联主帅穆里尼奥。

### 年轻老师

玛莲娜今年37岁,但是她的执教生涯已经超过年龄的一半,从1999年直到现在,也就是说,她刚刚18岁就成为了专职教练。

玛莲娜是被父亲带进篮球世界的。她的父亲以前是一位很有名的篮球运动员,后来转型为篮球教练,足迹遍布欧洲大陆,所以玛莲娜也是从小跟着父亲在欧洲各地“流浪”。耳濡目染之下,玛莲娜顺理成章走上职业道路。

1999年,刚刚成年的玛莲娜做了一个大胆决定,那就是马上结束前途未卜的球员生涯,把全部精力投入到教练领域——当她把这个想法告诉爸爸时,后者惊讶地张大了嘴巴,“他觉得我实在太疯狂了。”说干就干,早已为自己设定好目标的玛莲娜,立即退役并转型成为专业教练,在试水一年之后,她找到了一种如鱼得水的感觉,从此更坚定了做教练的想法,“这才是我最想做的事。”

### 战绩显赫

没有显赫的球员经历,并不意味着不会成



玛莲娜场边指导球员

为出色的教练。穆里尼奥踢球时籍籍无名,但是作为教练却展示出强大的能力,率领多支球队拿过联赛和欧冠冠军。玛莲娜除了率俱乐部队拿过欧冠冠军,还带领塞尔维亚国家女篮夺得过欧冠联赛冠军和奥运会铜牌。

玛莲娜说,自己的性格就是喜欢接受挑战,这也是她能做到俱乐部和国家队“一肩挑”的原因。至于为何能在2011年30岁时就成为国家队主帅,她将原因归结于自己的理念:“我的执教理念和人生理念就是要全心投入。我觉得百分之百的努力是不够的,要全力以赴突破极限才能成功。”

玛莲娜说,自己最难忘的经历有两个,那就是率领国家队夺得欧冠联赛冠军和奥运会季军。之所以难忘,那是因为2015年的欧冠联赛冠军,是塞尔维亚从南斯拉夫独立之后、取得的第一块欧冠联赛奖牌,至于2016年在里约奥运会上拿到的季军,那是塞尔维亚历史上首次获得奥运会女篮奖牌,这两次都是“改写历史之战”。

现在回忆起奥运会上与劲旅法国队的铜牌之争,玛莲娜形容说,那场比赛等同于在没有氧气的情况下爬上珠穆朗玛峰:“想象一下,姑娘们为一个弱小贫穷的国家赢得了奥运会铜牌,这是多么巨大的一次突破。”

### 勇于挑战

喜欢挑战的性格,决定了玛莲娜不会长久待在“舒适区”。在土耳其的俱乐部执教两年,第一年处于困难期,但是管理层给了她足够时间证明自己,所以第二年她也回报了俱乐部一个大礼,那就是欧冠联赛冠军。而在拿到俱乐部最高荣誉后,尽管对方诚

意挽留,但合同到期的玛莲娜还是选择了再次挑战自己,到神秘的东方、陌生的中国联赛执教。

执教塞尔维亚女篮时,玛莲娜曾率队取得过32连胜,她说自己是个痛恨失败的人。但是她也知道,改变和打造一支球队需要时间,所以她能够接受暂时的失利,尤其是对于年轻的上海女篮来说。“只要愿意付出,肯定会有好的变化。年轻球员缺乏经验,但这不是问题,我愿意去接受挑战。”玛莲娜说,她从不惧怕挑战带来的压力,“今年有许多年轻队员上了一队,比赛肯定会很艰难,这不是秘密,这也是为何俱乐部会请我来执教。”

在玛莲娜看来,上海是一个世界级的城市,她有机会在这里工作生活,很开心。“我也有法国国籍,平时有机会的话,我会去上海的一些法国餐厅吃饭。”玛莲娜说,自己从小和家人在世界各地跑,所以适应能力非常强,“而且上海有很多世界级的文化演出和体育比赛,我在生活上没有感到任何不适应,这里很有魅力。”

这个赛季,玛莲娜和她的上海女篮,在艰难中起步。但她却说,这并没有什么可怕的:“我一直给球员灌输一个理念,那就是要勇敢。我刚来时就说过,中国人民非常勇敢,所以无论面对任何困难,我们都要勇敢去拼,我们一定会证明自己。” 本报记者 李元春



扫描二维码,了解玛莲娜还说了些什么

### 记者手记

## 掌控力

个性极强,对自己有强烈的自信,仿佛一切都在她的掌握之中……面对面采访玛莲娜,在她轻易不动声色的外表之下,让人体会到一种强大的掌控力。

在比赛中,玛莲娜总是很淡定,哪怕队员吃到技术犯规大声抱怨,她也会双手下压示意对方冷静下来。在她的言传身教下,几个月下来,上海女篮的精神面貌发生了质变,场上面对对手时,个个眼中都带着“杀气”,就像玛莲娜说得那样,她手下没有胆怯的队员。

其实不光在球场上,在场下,玛莲娜也是尽在掌握,玛莲娜的酒量就让上海女篮大吃一惊,用一位队内人士的话说,是她的酒量“深不可测”。赛季前上海女篮的出征壮行会上,记者曾亲眼目睹过玛莲娜的酒量,她喝的是白酒,几乎是来者不拒酒到杯干,毫不拖泥带水。

玛莲娜说,作为一个篮球世界的“旅行者”,她每到一地都会尊重当地文化,在中国的饭桌上也会尊重酒文化,“联赛开始前,我不但自己喝,让教练团队喝,也让队员喝了点儿红酒。”联赛开始后,“禁酒令”就开始了,“我很清楚什么时候该干什么,不该喝的时候绝对不能喝。”

希望玛莲娜对上海女篮的改造,就像她对酒精的控制一样,稳定而有效。 李元春

### 本赛季 WCBA 洋帅

姓名	乔治斯	玛莲娜	卡里姆
国籍	希腊	塞尔维亚	美国
执教球队	山西 竹叶青	上海 宝山大学	河北 英励
目前战绩	13胜 7负	10胜 10负	9胜 11负
联赛排名	第6	第8	第11

# “跑”出来的赢球功臣

## 罗汉琛重回首发进攻组织有提高

昨晚轻松地以90比67击败只有一名外援的浙江队后,上海男篮主教练李秋平将年轻的组织后卫罗汉琛带到了新闻发布会现场。

根据CBA的规定,只有主要技术统计数据进入球队前三的球员才能参加新闻发布会,由于外援基本占据了主要技术指标的前两位,参加新闻发布会的球员,往往就是比赛中表现最好的本土球员。

事实也是如此,12分3次助攻,罗汉琛这两个数据都是昨晚比赛上海本土球员中最高的。他是上海队昨天获胜的功臣,特别是第三节刚开始时的两个快攻和一个突破,他连得6分帮助球队很快确立了10分以上的优势。

李秋平昨天在谈到上海队后卫

线的表现时说:“伤了罗旭东和刘炜,我们还有罗汉琛和孟令源。尽管他们压力很大,但他们还是担当起了责任,在近期比赛中做得很好。”

罗汉琛在新闻发布会后对记者说:“从去年打首发到今年打替补,心理上确实有一个适应的过程。刘哥(刘炜)和罗哥(罗旭东)回来之后,我上场时间少一点也是正常。对我来说就是要时刻做好准备,上场后从防守做起,尽量将进攻组织好,

这也是李指导对我的基本要求。”

李秋平的话是有所指的。他曾找罗汉琛谈过话,要求他个人进攻时一定要掌握机会和节奏,不能在机会不好时盲目冲到篮下强攻,要提高进攻的成功率。李秋平说速度快是罗汉琛的特点,但如果冲到篮下球投不进也传不出,那样的突破效果就不太好了。

应该说,罗汉琛本赛季在进攻组织上还是有提高的。在场均上场

时间减少一半的情况下,罗汉琛的场均助攻数仍与去年持平。最近4场他重回首发主力,场均助攻数从原来的2次提高到了4次。

罗汉琛本赛季的进攻效率也有提升。像打得最好的与青岛队之战,他11投9中得到19分。这当中很多得分都是快攻和篮下空切得到的。这让李秋平很开心,罗汉琛在这场比赛中的表现,很好地体现了李秋平的一个基本思路:“我们的个人

能力可能比不过人家,但只要你不地跑,总会出现很好的得分机会。”最近四场重回首发位置的罗汉琛,场均得分超过11分,比上赛季多了将近3分。应该说,罗旭东、刘炜有伤病,给了罗汉琛证明自己的机会。虽然他还不够成熟,但在进攻组织和得分机会的把握上,要比上赛季有一定的提高。

谈到目前的进步,罗汉琛说除了教练的指导,刘炜对他的帮助也很大。“刘哥教了我很多。在训练和比赛中他经常能看出我的一些问题,并告诉我解决的方法。像跟张兆旭挡拆后的配合,刘哥就给我不少建议。他就像半个教练,给了我们年轻队员很多的帮助。”

本报记者 王志灵