



▲上海男排教練沈瓊手持2023/24年球季的中超總冠軍獎盃。

沈瓊小檔案

- 出生日期：1981年9月5日
- 出生地：上海
- 身高：1米98



球員時代榮譽

(上海男排)

領銜上海男排2003/04至2011/12賽季，創造聯賽歷史「九連冠」

教練時代榮譽

(上海男排)

2014/15、2015/16、2016/17、2017/18、2018/19、2019/20、2023/24賽季，率領上海男排7奪聯賽冠軍

沈瓊領軍稱霸中超 上海男排輝煌

讓球員放鬆打 決賽控北京隊

在2023-2024中國男排超級聯賽中，上海男排零封對手奪冠，成就了隊史的「十七冠」。而對上海光明男排主教练沈瓊而言，這也是他職業生涯中第十七個聯賽冠軍，從曾經的運動員，到如今的教練員，沈瓊經歷過輝煌的時期，也希望自己能夠帶領上海男排進入一個全新的黃金時期。

大公報記者 夏微



掃一掃有片睇

冠

排球教懂我的事

團體成功在於團結

「團體冠軍並非取決於一個人的能力，關鍵在於教練團隊和運動員們都有冠軍的心。我一直認為如果有一批優秀球員，遇到一個無能教練或者一個優秀教練，遇到一群不給力隊員都不行。這個事是相輔相成的。」

虧欠家人在所難免

「太太問我比賽重要還是孩子重要，我當時猶豫了一下，本來想說現在比賽重要，之後肯定是孩子，但突然發現不對，這似乎是個坑。反應慢了一點。」沈瓊無奈表示，從事這項運動起，就注定了會對家人有所虧欠。

我的排球追星故事 首征世錦賽與偶像同機



沈瓊於2000年奧運會，被彼時排球界傳奇、前南斯拉夫球員格爾比奇(圓圖)的精湛技術吸引。豈料自己2002年第一次參加世錦賽，因為是和其他國家運動員乘坐同一架飛機飛往阿根廷，沈瓊有幸見到了格爾比奇，而且還和對方坐在了同一排。「我們是三人位，我和他中間就相隔一個位置。我有些緊張，不敢與偶像打招呼。」

沈瓊補充，「我們那個年代如果你想和偶像拍照，就只能拿着照相機拍，動靜太大了。」不過，偶像的濾鏡在飛機遇到氣流而顛簸時被卸了下來，看到偶像也會因為飛機顛簸緊張冒汗，「他當時看着我，跟我說他手上都是汗。偶像竟然主動開口和我說話，感覺親切，非常平易近人。」



▲沈瓊2014年首季帶領上海隊即奪冠。



▲沈瓊在總決賽時向球員講解戰術調動。

本月初，上海男排「十七冠」總決賽在黃浦江畔舉行，會後，沈瓊帶着自己隊伍的小伙子們登上了東方明珠，在旋轉餐廳一邊俯瞰江景一邊享用午餐。這是他們很長一段時間來難得的一個愜意午間，回想起4月份的聯賽冠軍爭奪戰，沈瓊終於敢吐露心聲，「我當時壓力是很大的，因為我想要把這個冠軍放在上海，不想再回到北京繼續打。一旦轉到北京繼續打就很難說了。」

對沈瓊而言，能夠以3:0力克北京隊奪冠，他在第一場和第三場時是頂着巨大壓力的。決賽採取五局三勝制，上海隊在客場、主場各贏下一場後，4月15日在主場迎來關鍵的一場比賽。比賽前一天，沈瓊和教練組的成員們開會到了凌晨。沈瓊希望能夠一鼓作氣在主場拿下冠軍，而不是帶着隊伍到客場繼續作戰，令比賽充滿變數。

那需要做很多應對困難的準備。我們需要未雨綢繆，防患於未然。」沈瓊直言，事實上，對於賽場上一切可能發生的問題，都是需要提前做出預案的，「如果你沒事先想到，那麼當比賽中真正出現時會很難再妥善解決，因為比賽時大家都亂了，可能會做出一些不理智或者錯誤的決定。」

是剛剛經歷了生死戰才進入決賽的。我也曾是運動員，我知道，經歷了生死戰之後的隊伍是很可怕的，因為它的抗壓性非常強。」

忘卻爭冠壓力 擊倒上屆盟主

沈瓊分析道，生死戰過後的隊伍很容易以良好的心態應對後續的比賽，「我就怕這個。當然也有可能因為他們是上屆冠軍，覺得自己水準不該如此而擺不好心態。」反觀彼時的上海隊，一路過關斬將，頗為順利地進入決賽。為了讓隊員能擺正心態，放鬆、放手去打，沈瓊在賽前反覆和隊員說，這將是一場向上屆冠軍發起衝擊的比賽，不要有保冠的壓力，「這樣一來，我們的隊員就會放鬆一點。」

在這場冠軍爭奪賽的勝利中，能夠充分分析己方和對手的心態，並給予己方隊員們合適的心理暗示，無疑很是關鍵。這是主教練沈瓊的功勞，但能有如此領悟，與他曾經的運動員經歷密不可分……



▲上海男排全隊在奪得第17冠後照大合照。



▲上海男排(紫衫)在總決賽直落3場擊敗北京隊。

我的排球上半場——**球員篇** 2013全運之敗 學懂平衡心態

沈瓊作為上海男排教練，能在決賽的關鍵時刻給予球員要放鬆去打的心理，他由此領悟正是跟他球員時代的經歷有關。



▲上海隊2013年全運會決賽不敵北京隊。



▲沈瓊(左)難忘代表國家隊出戰2008年京奧。

1981年出生的沈瓊，在他的職業生涯裏，曾拿到了10個全國聯賽的冠軍，2屆全運會冠軍，在國內賽場幾乎是從無敗績。唯一的一次意外，出現在他職業生涯的最後一場比賽——2013年的全運會，他拿了一枚銀牌，「當時我作為國家隊隊員，只參加聯賽和全運會。那幾年裏面只有冠軍獎牌，最後來了個銀牌。」沈瓊自嘲，「肯定是有遺憾的，但也算是另一種『完美』吧，完整的句號畫上了，添加了一個不同的顏色，讓我記住了。」

拿捏得宜 發揮水準

「當時決勝局，我們13:10領先北京三分，那時有一個關鍵球……」說起這枚銀牌，沈瓊依舊清晰地記得當時賽場所發生的一切細節，甚至可以清楚描述每個球的處理方式和初衷，自己當時的內心波動。一個有爭議的關鍵球，讓當時的沈瓊和隊友們「心態一下子崩了」，比賽的走勢也隨即發生改變。

事後冷靜下來，沈瓊覺得還是自己技不如人，「如果當時心態不受裁判影響，可能就是另一個結果，但為什麼會被影響？我們都是老隊員了，為什麼會有這麼大的波動，因為太想拿冠軍了。你越想得到這個東西，越想擁有它，反而會錯失。」

沈瓊解釋道，當時他和許多隊友其實都有了默契，那會是他們最後一場比賽，所有人都希望能夠在那屆全運會畫一個圓滿的句號。「所以還是心態。這也是為什麼我現在和隊員開會說得最多的就是心態問題。我認為很多事情都是心態決定成敗。往往在關鍵時刻，技術和實力是必不可少的。良好的心態可能讓你超常發揮。可如果你的心態失衡，再好的技術都無法發揮出來。」

首年奪冠 運氣不少

沈瓊說，如今不少優秀運動員被輸送到國外打比賽，國內聯賽也引入外援，這些對於運動員的技術提高都有不小的幫助。同時，他也很羨慕現在年輕運動員們處在一個好的時代，有很多機會見面促成成長。「我們那個年代，各方面宣

我的排球下半場——**教練篇**

2024十年小結 學習與時並進

今年沈瓊執教生涯的第十年，這十年中，意外遭遇的三年疫情讓他在忙碌的工作中有了片刻時間靜心思考。「疫情對於我們每個人都有影響，對於運動員和教練員都是一種磨練。這是磨練意志和心態的過程，讓我們有更多的時間靜下心來思考一些問題。我認為有機會我們還是應該去國外學習。不僅是運動員，我們教練員也可以去學習國外優秀教練的執教方式。」

傳力度不像現在這麼大。對我們這批80後來說，當時可能電視機也就是才有，還是黑白電視機。我們當時要想知道排球或者想觀看排球比賽是很難的。」

憶起十年前的2014年，以當時最年輕主帥的33歲之齡，首度執教上海男排就能帶領隊伍奪冠，並收穫最佳教練肯定是開心的，但他承認也不能忽視運氣的成分。那一年，其他隊伍也正好處於新老交替的階段。加之一些隊員遇到了突發情況，比如北京隊的主力外援腳扭傷，需要臨時更換外援；比如決賽有剛好碰到全華班的山東隊。「當時我們這批年輕隊員也是憋了口氣要拿冠軍。有這個奪冠信念是讓我最欣慰的。我們上海男排的底蘊沒丟。」他補充，「剛回來時我心態很好，並未想過帶隊伍奪得冠軍，我認為不切合實際。首先我第一年擔任主教練，然後又是一批年輕球員，我認為只要我能夠進入冠亞軍爭奪就行了。」