

沈富麟：“从心之年”话排球

一局没丢、一场未失，年过七旬的老帅沈富麟带领江苏U18女排，在第十五届全运会上强势夺冠。最后一次带队征战全运会，他画上了圆满的句号。

颁奖仪式前，一向严肃的老帅身着红色的领奖服，笑容满面地站在等候区。他一边捏着队员的肩膀轻声交谈，一边为球迷递来的横幅签名，面前的笔记本排成了长队。

老话说，七十而从心所欲，不逾矩。步入“从心之年”，沈富麟遵从心意，依然选择热爱一生的排球。

“严师”

领奖前10分钟，舞台一侧的等候区，沈富麟轻轻捏着几个队员的肩膀，突然压低声音说：“训练那么凶，你们不会恨我吧？”

姑娘们轻轻笑出声，连连摇头。自由人刘茗月是被沈导问得最多的一个。她说：“沈导在训练上练得严格，但我们喜欢这种模式。他在思想、技术和身体训练上，都有自己的一套方法，都有多年经历总结出的东西。”

在弟子们口中，“严厉”是沈富麟最鲜明的标签。决赛对手、上海U18女排主教练陈嘉豪谈及沈导，第一个想到的词也是“严厉”。

“他教了我十几年，非常严厉，对排球相当执着。”陈嘉豪说，从带队的作风到技术细节，自己还要向师父学习很多。

从上海男排到江苏U18女排，执教对象变了，沈富麟的执教方式也在变。“可能是年龄关系，毕竟这个岁数了，这些姑娘和我孙女差不多大。”他坦言会对女排姑娘更注重沟通技巧，但每个技术动作的要求从不打折扣。

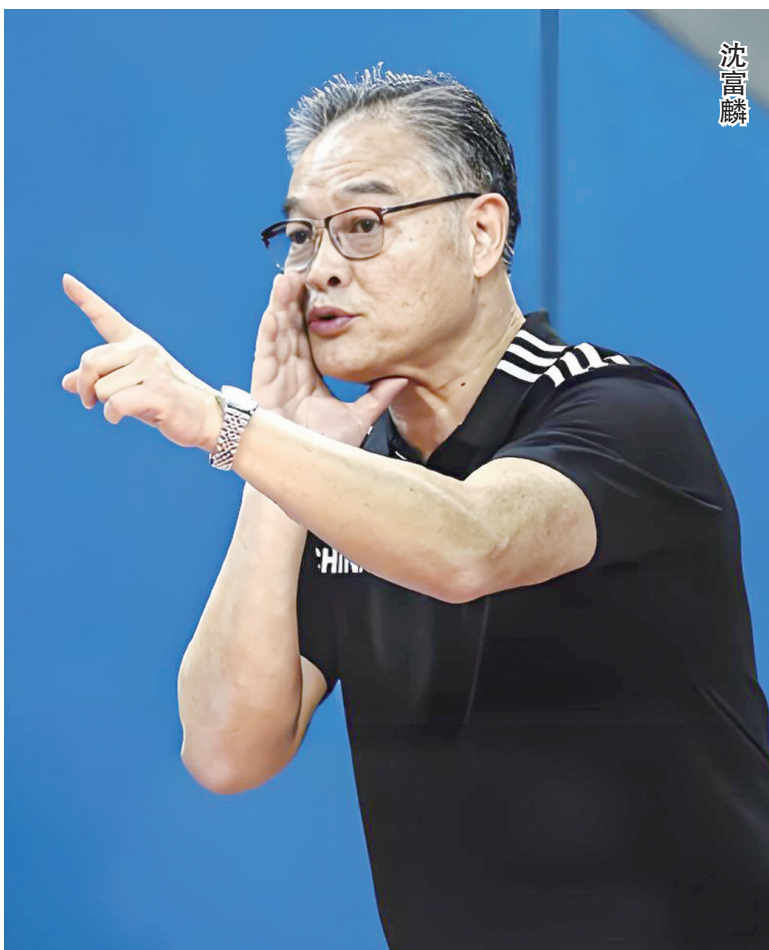
“我刚才说‘恨不恨’是在开玩笑。”沈富麟说，“没有教练是不严格的，必须有底线。要让队员明白为什么被批评，而且批评完了就翻篇。”

除了严厉，国家队主力二传手张籽萱对他的印象还有和蔼、耐心。从国家队归来参加自己的首次全运会，她坦言难免紧张，“后来沈导慢慢开导大家，教我们把心态放平”。刘茗月也有同感：“在生活中他对我们都很和蔼，像爷爷一样，会关心我们的生活。”

训练场上，这位七旬老师会带着巧克力和小玩偶出现。“我知道她们喜欢这些。”为了和“孙女辈”的队员们交流，他努力学习年轻人的喜好。“我热爱排球，有机会和青少年运动员接触、交流是一个好事，尽我自己的能力帮助她们成长。”

“登台”

领奖前5分钟，队员们围着沈富麟嘱咐：“一会听到广播说教练员



的名字，要毫不犹豫地站上台，一下子站上去！”

七旬老师幽默回应：“那我可能还要爬上去。”

“那我们集体把您扶上去！”大家笑作一团。

为了完成姑娘们的嘱托，这位老师在“教练员”的“教”字念出前，迈上台去，算是提前完成任务。

不打无准备之仗，是沈富麟这些年来养成的习惯。

从结果上看，江苏U18女排这次夺冠毫不费力。但沈富麟认为，过程并不像比分那样轻松。

这次全运会赛程足足八天，沈富麟一场不落，总是挺直脊背站在场边，盯好每一个球，时不时向场内呐喊。姑娘们在决赛虽然直落三局赢了上海队，但第二、第三局的开局，她们都以0比3落后，沈富麟毫不犹豫地叫了暂停。

“沈导是在球场上有什么说什么，不会在意别人的目光。”张籽萱回忆，沈富麟指导会向大家讲很多技术方面的细节，还会让我们“不要怕”“打出自己的风格”，印象最深的一句话是，有错误他来承担，让我们放开打。

比赛中，沈富麟也会紧张，但经过这么多年的磨炼，经验和教训让他学会冷静思考问题、调动队员、想好对策。“解决丢分的最好办法是快速转换，集中注意力打好下一个球，这是最好的办法。”

两年多前，沈富麟接手这支球队，很多主力队员常被国家队抽调打比赛，真正磨合的时间并不多。

领队李佳透露，沈富麟总是站着带训练课，亲自为球员抛球、打防守。“虽然磨合时间少，但沈导从来不拖堂，每一次的训练课都是高质量完成，训练节奏快、转换迅速，绝

不做无用功。”

“没有愚蠢的球员，只有愚蠢的教练员。”这是沈富麟的执教名言。多年来，他认为教练的角色非常重要，自我提升更加关键。正如他有些“超前”的排球理念——排球是瞬间变化的运动，即使知己知彼，也有很多变数，需要不断学习。

“留名”

领奖前3分钟，看台的球迷向江苏队递来横幅和笔记本，收集全队的签名。

有球迷高喊：“沈导，签上你的大名！”沈富麟边签名边调侃：“我的大名不大，很小。”

姑娘们笑着回应：“但名字很有内涵。”

一生只做一件事，沈富麟的大名在中国排坛几乎无人不晓。

作为运动员，沈富麟帮助中国男排获得1981年世界杯第五名，并被评为赛事最佳二传手。1984年成为教练后，他带领上海男排多次获得国内联赛冠军和全运会冠军，培养出沈琼、崔晓栋、杨剑彬、任琦等上海男排“黄金一代”球员。

1990年至1997年，沈富麟执教中国男排，率队获得1994年亚运会亚军。2019年，他临危受命再任中国男排主帅。

“五十多年，什么都不会干，就只会干排球。”回顾排球生涯，沈富麟印象最深的有两件事。

一件是1981年在香港参加世界杯预选赛。“当时我们0比2落后，最后3比2逆转韩国队。”沈富麟回忆道，中国男排一举闯进世界杯，“团结起来、振兴中华”的口号也就此叫响。

另一件是第十届全运会，他率领上海男排夺冠。“我们8进4、半决赛、决赛都打满5局，非常艰难。”

以不同身份参与了十三届全运会，沈富麟暂时为个人排球生涯画上了句号。“最起码句号现在是圆的，以后破不破是另外的事，破了再画圆就行。”

对于未来的计划，沈富麟暂时没有考虑，“现在有些累了，想先休息休息，但我只是离开一线，我不会离开排球”。

“为排球留下一句话吧！”记者说。

沈富麟说：“中国排球曾经辉煌过，希望再崛起，作为‘三大球’之一，排球是影响力很大的项目，希望中国男、女排在世界上都有一席之地。”

“想让大家记住您什么？”记者问。沈富麟思忖片刻：“热爱排球、不断学习、不断提高”。

颁奖礼结束，老师小心整理着胸前的金牌，手里拿着吉祥物“大湾鸡”。这次每个队员都有了，他想把自己的吉祥物带回家，“送给孙女吧！”（艺淳）