



老叔与龙狮牵手走过一年 郭士强：“新赛季，我们的



快问快答

Q: 一直以来，球迷喜欢称您为“老叔”，您喜欢这个称呼吗？平时您用东北话去布置战术也是CBA赛场一道别样风景，就在个人执教风格这一方面，您是怎样要求自己的？

A: “老叔”这个称号，是从艾伦那边有很多球迷叫起的，我非常喜欢。要说执教风格，每个教练有不同风格，每个人都有自己特点。

Q: 您第一次离开辽宁执掌其他CBA俱乐部。作为一名东北教头，这一年来对于广州、佛山这两座城市有怎样的印象？您是否已完全适应南方的生活？

A: 广州、佛山都非常好，来了一年多已完全适应了，包括天气、生活节奏都非常好，很喜欢这两个城市，广东人包容性非常强。

Q: 在日常生活中，您会采用哪些方式来缓解自身的压力？

A: 我已经适应了压力，不管作为运动员还是教练员，这么多年了已经习惯了。放松的时候听音乐、看电视、喝咖啡，有假期就出去旅游，当然放松时也不用过度调整。

Q: 阵中年轻球员多，训练比赛之余他们可能会玩玩游戏，看看抖音视频之类，您会参与和关注他们的日常活动吗？

A: 运动员在运动队比较枯燥，每天就是训练吃饭睡觉，业余生活比较少，所以他们只能在房间看电视听音乐玩游戏，这都允许。但是作为一个球员要有度，这些不能影响你的训练、休息。平时和球员沟通都是在训练场上，但吃饭、走路、在房间里也会有些私下沟通交流。至于一起玩游戏我没有，因为我不会玩游戏。

Q: 您在新闻发布会中提到最多的词汇就是“执行力”“专注力”“篮板球”“防守”和“团队篮球”，您称赞球队和球员的表现时，最常使用的词汇是“非常好”。我想知道在日常的训练中，您是不是也经常用这些词汇来要求和鼓励队员？

A: 我来到球队后就是要打造一支作风顽强、非常团结、靠防守赢球的球队，对于团结、拼搏作风、精气神儿、求胜欲望、防守篮板强调得非常多。球员训练和比赛之中，只要做得好，教练组都会去表扬，出现错误了，我们也是指出错误地方，告诉他们怎么做。

Q: 您曾有一次把球队比喻为群狼，怎样去激发队员们的狼性？

A: 篮球是个团队项目，只有每个人都做好，我们才能更加强大，赢得更多比赛。我拿群狼来比喻，是因为一只狼的力量不太可怕，一群狼的力量才强大。一个人是赢不了球的，一个团队所有人共同努力才能拿下比赛，这是我来龙狮后要打造的一点。



CBA新赛季即将鸣锣开战。不知不觉，“老叔”郭士强执掌广州龙狮已有一年多的时间。“南下”的400余天，老叔将龙狮从上赛季10胜36负联赛倒数第三的队伍，改造成了以25胜29负杀入季后赛的新军。一年的时间，郭士强用他倡导的“群狼”篮球理念，武装了队内一众年轻选手。

一年多来，老叔执掌队伍的点点滴滴仿佛就在眼前。有人说龙狮的飞跃是郭士强和球队相互成就，也有人说郭士强的到来将龙狮众将点石成金。

■新快报记者 高京

亮相

“广州人和天气一样，温暖”

记者清楚地记得，郭士强抵达广州的日子是2020年8月12日。当天由于飞机晚点，郭士强出现在白云机场的时间比原计划迟了6个小时。虽然已临近午夜，但仍有很多球迷守在机场等待。

1975年郭士强生于辽宁辽阳，球员时代他就以勤奋和坚毅著称。2000年至2004年，郭士强随中国男篮征战了悉尼和雅典两届奥运会。2006年退役后，郭士强拿起了辽宁男篮的教鞭，执教12个赛季中率领辽宁队4次杀入总决赛，并在2017-2018

赛季夺得辽宁队史首个CBA冠军。

2020年6月，郭士强辞去辽宁队主帅一职，就在全国球迷都在猜测他下一步将去哪里时，广州龙狮俱乐部官宣了与郭士强牵手的消息。

“我和龙狮沟通得非常好，最重要的是俱乐部有很长远的目标和想法，这一想法与我的想法比较吻合。广州是一座国际化大都市，这里冬天的天气非常温暖，我相信广州人也和这里的天气一样温暖。”郭士强在机场的一席话，一下子俘获了龙狮球迷的心。

相遇是甜蜜的，但相处起来困难

却很多。作为历史上只有一次季后赛经历的广州龙狮来讲，队内年轻球员极为缺乏历练。当时留给郭士强备战新赛季的时间只有两个月，队伍内线核心范子铭又远走北京。可以说，几乎没人看好郭士强能够在第一个赛季就带队重返季后赛。

郭士强没有轻易向困难低头。在带队的第二天，他便投入到训练当中。他首先改变队伍的训练态度和精神面貌，提升球员们的努力程度和吃苦精神。两个月下来，郭士强在上赛季开始前透露，球员们进步非常快。

启程

“只要足够努力，每个人都有出场的机会”

到了赛区诸暨，广州龙狮在赛季的开局比外界想象的要好。龙狮球员们在精神面貌层面发生了很大的改变。他们在场上拼起来了，篮板球和分享球都更积极了。

在第一阶段结束时，龙狮以5胜7负的战绩进入到了季后赛序列（积分榜前12名）。仔细翻看数据，球队有多场都是在篮板球的比拼上击败对手。

“我们是一支弱队，要从团队精神、凝聚力方面做起，提高球队的防守，打好团队篮球。打每一个对手都要高度集中，只有专注力提升了，全力去拼防守和篮板球，才有赢球的机会。只要训练中足够努力，每个人都有出场的机会。我要求每名球员出场就付出百分百的努力。”不管是面对怎样的对手，郭士强总是这样反复强调。

12场比赛下来，广州龙狮初现

“郭氏”风格。

龙狮开局占得先手，还要得益于阵中外援到位时间较早。摩尔、哈斯早早融入球队，就连先要接受4场停赛的斯贝茨，也是在第一阶段赶上了3场比赛。三外援联手再加上年轻球员上进，队伍有起色再正常不过。

有了第一阶段的基础，球队的训练更加刻苦，但令人没想到的是，波折会来得如此之快。

波折

“年轻球员的成长都是要交学费的”

进入联赛第二阶段，当各队的外援陆续到位，磨合得越来越好时，广州龙狮队员年轻缺乏经验的劣势就显现出来。

从2020年12月16日开始的26天，球队遭遇尴尬的七连败。

这波连败中，有四场球龙狮都是以2分惜败，另外三场也都与对方僵持到了最后，但是胜利就是不来。失误好似坏掉水龙头的流水，源源不断冒出来。

持续的失利笼罩在队伍的头上，持续打击着年轻球员的心理，当时球队的排名也跌出了前12位。

比赛中，每当转播

镜头扫到郭士强，他总是眉头紧锁，总是努力向球员们呼喊着。一个细节显示，一次暂停时也不知是有意为

之还是没有拿稳，他手中的战术板都掉在了地上。

自执教球队以来，很少见到郭士强在球场上直接对球员发火，但看着队伍不断出现问题，他在某一时刻也很难控制住自己的情绪。带一支年轻缺乏经验的队伍，比外界想象的要沉重得多。

直到2021年1月

10日以1分险胜江苏，龙狮才算“止跌”。这波漫长的连败，将队伍在赛季初期阶段积攒的力量消耗了大半。与之共同消耗

的，还有外界对于郭士强执掌龙狮首个赛季的期待。

“我们队里有5个人是今年第一次打联赛，他们上场时间很多，也在承担主要责任，这对他们来说压力很大。当然了，年轻球员的成长都是要交学费的。”面对镜头，郭士强一直在帮助队员们减压。他知道球队不能泄气，若是松了

劲儿，再鼓起来就很困难了。



■上赛季，祝铭震（右）进步很大。新华社发