



季乐

率广州队拿到粤BA季军,自评75分 做教练比打球难多了

7月17日晚,花都东风体育馆。广州队在粤BA“黄金9分”的季军战中以10:6战胜了中山队,球员们抱在一起,有人流泪,有人怒吼。主教练季乐却转身独自走回了休息室,没加入庆祝。在接受采访时,季乐表示,拿到季军终于让他松了一口气。

结束了粤BA的比赛,季乐暂时恢复了他原来的工作内容。除了是粤BA广州队教练,季乐还是广东技术师范大学的教师。时隔一个多月,回溯粤BA的征程,季乐表示基本满意,毕竟球队达成了既定目标。“粤BA真的非常成功,但我们自评75分吧,广州队还有提高空间。”

■采写:新快报记者 王敌 梁潇静 ■图片:新快报记者 观显锋

1 揭幕战输球闷闷不乐 最遗憾客场输给潮州队

因为戴眼镜比赛,球员时代的季乐有一个“眼镜蛇”的绰号。拿过三届CBA总冠军的他在退役后考过公务员、做过交警、做过交通执法人员,如今则是广东技术师范大学的教师,兼做篮球知识科普博主。首届粤BA,他带着一支仓促组建的广州队,拿到了季军。

赛季开始前,广州队的目标就是“进前四”,季军已算超额完成任务。球迷开玩笑说“季教练保底能拿季军”,季乐也跟着笑。“很多人开玩笑说保底拿季军,”季乐说,“但我们自己定的目标就是进前四。”通过“基层推荐+赛事遴选”双轨选拔,结合“实战+技术+体能”三维考核,于广龙、姚帅、李俊波、宋艺朗、林凯斌、冯浩然等不同背景的人在短时间内被捏成了一支球队。

“很多优秀的队员可能没有进来,根据赛制,还有很多人可以加入。”季乐坦言。可是,赛季一开打,就没回头路了。最终,季乐给这个赛季打了75分,“比及格强一点吧,但还有很大提升空间。”

揭幕战在天河体育馆,广州队一路领先,

最后时刻被中山队逆转。“输球方式有点意外,对方投进了一个运气很好的打板3分球。”季乐说。赛后回到家,季乐跟老婆孩子都没怎么说话,直到第二场赢了,才“终于可以睡个好觉”。

不过,真正让季乐耿耿于怀的比赛,是客场打潮州的1/4决赛首回合。那场比赛之前,广州队有一个月没打正式比赛,“状态、思想、身体都没准备好,最后3分惜败,”季乐认为这对他的执教来说也是一个经验教训,“当你没有尊重对手、没有尊重比赛,等待的就是输球,竞技体育会惩罚你,如果你没有做好每一个细节。”

从揭幕战失利到8连胜,从8强赛逆转淘汰潮州队到半决赛惜败深圳队,再到季军战复仇中山队——广州队的第一个赛季有高光,也有槽点。季乐挂在嘴边的一句话是:“不管赢球还是输球,我们要先对得起这个过程,把过程做好,再静等花开。”



■粤BA广州队教练季乐。

2 戴着黑镜框执教比赛 自学剪辑传播篮球知识



■季乐在场边指挥队员。

很多人记住季乐,是那副场边的黑框眼镜。但很少有人知道,那副眼镜其实没有镜片。“平时不戴眼镜的,要符合教练身份,也要给大家一个记忆锚点。”季乐说。球员时代他因近视戴眼镜打球,被球迷叫作“眼镜蛇”,后来做了近视矫正手术,但那个形象留了下来,“而且确实觉得戴眼镜看起来更像教练”。

“眼镜蛇”背后,是一段远比球场更复杂的人生。曾获得三届CBA总冠军的季乐,退役后多次转型,做交警时,身高2米的季乐偶有被人认出来的经历。季乐还在深夜突击检查过危险品运输,在安全前提下追过试图逃跑的司机。“电影里看到的场面,我们都经历过。”

2023年,季乐进入广东技术师范大学,教授公共体育课并负责校队训练。2025年率广东队夺得全运会群众组篮球冠军。从球场到

路口,再到讲台,篮球从未真正离开,只是换了一种方式存在。

最近几年,他又给自己加了新身份:传播篮球知识的短视频博主。自己剪辑、自己运营,一边教学带队,一边摸索视频时代的路。“视频时代这个趋势,前几年已经验证了。想要更多人了解我、了解篮球运动,肯定要往线上走。我也想宣传更多篮球相关知识,比如家长该怎么培养孩子打篮球。”

当然,这个身份也带来了球场之外的“关注”。8强赛逆转淘汰潮州队后,大量潮州球迷涌到他的账号评论区。“从来没有那么多网友关心我,”季乐半开玩笑地说,“我也是受宠若惊。”不过,季乐的应对方式是“主动屏蔽”——“其实我都没看,不知道评论者会不会很伤心。”

3 坦言做主帅压力巨大 期待粤BA能一直办下去

球员时代站过CBA总决赛舞台,但季乐说做教练比打球难多了。“球员在前面冲锋陷阵,教练承担的压力更多,聚光灯下看不到的。”

广州队的队员来自不同单位和学校,有人上班,有人读书,有人打民间比赛。“最大的困难,就是我要了解队员,队员也要了解我。”这种了解不可能在几堂训练课里完成,“甚至打完整个赛季,教练仍然未必完全读懂每一名球员。”

季乐表示,粤BA只是个非常草根的业余赛事,这都让他感觉压力巨大,“那CBA的主帅呢,国家队的主帅呢,压力肯定会更大。”季乐呼吁球迷给教练更多理解。“无论职业还是业余,教练的责任和担当都很大。现在比赛都以胜负为导向,评论非常犀利,希望更多球迷理解教练。赢球也好,输球也好,多一些理解、祝贺、支持,很关键。”

尽管压力不小,季乐对粤BA评价很高,他认为,从赛会制的省联赛到主客场的粤BA,赛制的升级让广东篮球“拔高了一个点”。“毫无疑问,今年粤BA非常成功。”在季乐看来,球员有了更大的曝光平台,教练被更多人认识,球迷有机会为城市呐喊,城市本身也得到宣传。“关注度流量非常大,每个城市都能宣传出去。”

眼下,季乐的主要工作就是粤BA全明星赛,他将出任西区全明星队的主帅。根据安排,本周末就将举办粤BA全明星赛暨粤港澳篮球邀请赛。9月12日、13日,东区全明星队、西区全明星队、香港队、澳门队四支队伍将采用单场淘汰制争夺冠军。粤BA东、西区全明星队为一个半区,香港队、澳门队为一个半区。除正赛外,技巧赛、3分赛、扣篮赛三大单项赛也将轮番上演。东区、西区全明星队参赛阵容由全民推荐投票选出,季乐表示:“当然希望广州队的队员能去感受全明星,有娱乐有竞技,让更多人看到他们。”

至于下赛季是否继续带队征战粤BA,季乐表示:“还没定。”接下来他要回归校园,带好校队。“粤BA做得非常好,期待第二届、第三届……越办越好。”

从“CBA眼镜蛇”到“季军教头”,从交警到教师再到博主,季乐的篮球人生,确实从来不缺剧本。下一个章节,或许也正在路上。