

骑士主教练泰伦·卢因健康原因暂时离队，卢才41岁，在NBA的教练中属于少壮派，球员时代以体能好能量足而闻名，是能够满场飞奔追防艾弗森的存在，却在成为主教练后才两年就病倒了。看似光鲜亮丽的NBA主教练，其实并没有你想的那么容易。

■ NBA主教练是干什么的？■

提到NBA主教练的岗位时，美国记者经常会用到“Hot Seat”，书面解释是电椅，指代NBA教练行业的高危性，你要承受病痛的折磨，时刻面对批评者们的指责甚至谩骂，不但要与对手斗智斗勇，还要在球队内部左右逢源，即便你做好了这一切，依然有失业的风险，球队只要遭遇不顺，主教练首先背锅。

给球员灌心灵鸡汤，没有什么战术体系。然而，在NBA当一位成功的“鸡汤教练”并不容易，只有与球员之间建立相互信任的关系才能见效。

2016年总决赛第五场结束后，卢在队内从球员、教练和管理层那里筹集了五千多美元现金，他将钱藏在客队教练室的天花板里面，他告诉骑士众将，将回到克里夫兰打赢第六场，然后回到勇士主场打抢七，带走他们的钱和总冠军。

骑士果然拿下了第六场，将总决赛带回奥克兰。抢七战上半场结束时，骑士落后勇士7分，卢批评了詹姆斯，称詹姆斯上半场打得缺少侵略性。骑士工作人员坦言，他们在此之前从未见过哪位教练敢这么和詹姆斯说话，但卢就是这样做了，而且确实起到了激励作用，詹姆斯下半场带领球队反败为胜夺取冠军。“教练知道如何激发我的能量，”詹姆斯说。

■ 深夜里亮着灯的办公室 ■

2003-2004赛季刚开始的时候，姚明一大早就赶到丰田中心准备训练。当姚明进入球馆时，发现有一个正蹲在地板上贴胶条。姚明仔细一看才发现，正是火箭新任主帅杰夫·范甘迪。姚明走上前与范甘迪打招呼：“教练，你来得好早呀。”范甘迪笑了一下，就招呼姚明一起贴手中的胶条，那些胶条是跑战术的标记，球员在那个位置空切，哪个位置掩护，胶条起到的是提示作用。

直到训练结束，姚明和球馆工作人员聊天才知道，范甘迪不是来得早，而是一直都在，教练在前一天晚上就没离开球馆，直接睡在教练办公室，这令一向勤奋的姚明也感到惊讶。

在当时的那支火箭有一个说法，那就是无论几点，你想要找范甘迪，去丰田中心就行了，他肯定在那里，你若是凌晨路过丰田中心，唯一亮灯的房间就是范甘迪的办公室。

主教练的工作事无巨细，尽管有助教和球探协助，但球队从战术制定到更衣室文化都需要主教练事必躬亲。

科尔曾这样描述主教练的工作状态：“很多时候，我们是这样工作的，看录像看到眼睛充血，做笔记做到手指酸痛，没时间回家干脆睡在办公室，衣服两三天也不换，因为根本没有那个时间和心情。”在NBA当主教练，工作起来真的是夜以继日。

■ 精神重压下身体崩溃 ■

主教练承受着巨大的精神压力，下课的危险随时伴随着他们。以2015-2016赛季为例，在赛季进行期间和赛季结束后，总计有11名主教练被解雇。

一旦球队战绩不佳，主教练往往第一个遭殃。太阳在本赛季只打了3场，就因为球队连败炒掉了主帅沃特森。虽然球队打得不好，主教练难辞其咎，但太阳省钱至



NBA主帅这口饭到底有多难吃？

上连续7年未交奢侈税，球队阵容竞争力严重不足，太阳总经理莱恩·麦克多诺试图模仿76人摆烂赌选秀，更是令队内士气低落，缺少争胜欲望。种种因素造成太阳“坠落”，而黑锅却全由沃特森来背。

如今的黄蜂主教练史蒂夫·克利福德曾是范甘迪的助教，也是一位工作狂人，但他在本赛季因病缺席了21场比赛。克利福德患上了慢性头痛，病发时相当严重。“那天早上我在办公室，头痛发作真的把我吓坏了，简直比我之前患有心脏病还可怕，我从来没有经历过比那次头痛更令我担心的身体病症，”克利福德说。

克利福德之所以患上严重的慢性头痛，主要原因是精神压力过大导致睡眠不足。黄蜂上赛季未能进入季后赛，本赛季与东部前八渐行渐远。

“头痛产生主要是因为睡眠不够，”克利福德说，“缺少正常的睡眠和工作压力，造成了头痛。吃药只是权宜之计，医生告诉我，药物支撑或许可以帮助我熬过这个赛季，但头痛会成为更大的麻烦。”

在暂时离开球队期间，克利福德每天睡7个小时，这个睡眠时间对于他来说太奢侈了，他的身体得到了放松，逐渐摆脱了头痛，重返主帅岗位。“我再也不想经历那样的头痛了，”克利福德说，“医生不但帮助我治疗头痛，还向我讲解了患病的原因，这与我的工作和生活方式密切相关。”

■ 卢受累于骑士战绩不佳 ■

卢在声明中透露，他的胸部疼痛并伴有其他症状，睡眠质量一直不佳，他不得不暂时离开教练岗位进行全面的治理。卢的这种情况在NBA并不少见，联盟内的教练尤其是球队主帅大多在身体健康方面存在问题，这是沉重的工作压力施加在身体上的负面效果。

卢这次患病暂离球队，与精神压力过大不无关系。骑士这个赛季战绩并不理想，球迷们将矛头直指主教练，卢被描绘成一



位无战术、瞎指挥、乱用兵的无能教头，只有他下课才能挽救骑士。虽然卢在公开场合还是“睡眼朦胧”的表情，看上去并不在乎，但他的内心恐怕不会平静。

2016年总决赛第七场，当终场哨响起，骑士夺冠时，卢掩面而泣，那不仅仅是夺冠后的喜悦落泪，更是压力的宣泄。在那届总决赛进行期间，卢的母亲和祖母都因为癌症入院治疗。

■ 成绩好帅位也不一定稳 ■



卡尔在2013年获得NBA最佳教练奖，率领掘金获得57胜，但在季后赛结束后被掘金解雇。同样是在2012-2013赛季，莱昂内尔·霍林斯带领灰熊取得56胜26负的战绩，却也被炒掉，迈克·伍德森指挥尼克斯在2012-2013赛季拿到54胜，随后一个赛季战绩下滑就被炒了鱿鱼。

即便某位教练才华横溢战绩卓著，若是和队内球星关系不好，也难免丢掉帅位。杰克逊首次执教湖人期间，五年内四次进入总决赛完成三连冠，“禅师”绝对称得上湖人队史功勋名帅，但即便如此，当杰克逊在2003-2004赛季与科比矛盾激化时，湖人还是选择了科比。

当时杰克逊向湖人管理层提出要求，送走科比，以奥尼尔为核心重新打造球队，他为此还向女友珍妮·巴斯求助，但珍妮告诉杰克逊，科比是老巴斯最喜欢的球员，湖人未来十几年的票房都要靠科比，动科比想都不要想。

老巴斯得知杰克逊想交易科比，马上做出了决定，停止与杰克逊的续约谈判，明确表明了态度，在这支球队无论是名帅还是连续三年夺取总决赛MVP的超巨，与科比作对就准备好离开吧。结果在2003-2004赛季结束后，杰克逊下课，知情人坦言：“这件事让菲尔真正意识到，他高估了自己对球队的影响力，他搞砸了与科比的关系，这是不可能在湖人继续立足的。”

当杰克逊在2005年重返湖人，他接受科比的要求，不在任何公开场合批评科比，这才有了两人的第二次联手。 腾讯NBA

NBA主帅那些趣事

NBA联盟发展至今，涌现出了许许多多的主教练，也有很多关于主教练的奇闻趣事。

拳击手教练：雷德·奥尔巴赫，波士顿凯尔特人 1957年

在1957年NBA总决赛第三场比赛正式开始之前，凯尔特人队主教练奥尔巴赫与老鹰队老板本·科尔因为一点意见不合而发生口角。当科尔开始冲着奥尔巴赫大放厥词时，脾气火爆的波士顿教练竟在全场观众面前，飞身冲向前去，将前者一拳击倒在地。

鼻子被打出血的科尔被工作人员扶回座位，奥尔巴赫也气呼呼地坐回凯尔特人队的板凳席上。奥尔巴赫的这记重拳不仅被联盟罚款300美金，他所带领的球队也因此受到影响，最终以98:100惜败。

一场下课：多尔夫·谢伊斯 布法罗勇敢者 1971-1972赛季

布法罗勇敢者队对待无法帮助球队获得胜利的教练，实行大刀阔斧的清扫政策，而多尔夫·谢伊斯就是该队的第一个牺牲品。

1971-1972赛季，勇敢者队在首场比赛输给亚特兰大老鹰队之后，主教练科尔夫就被迫下课。在之前的一个赛季，多尔夫带领勇敢者队仅获得22胜60负的战绩。而他的继任者约翰·麦卡锡也仅仅带领球队取得了21胜60负的惨淡成绩。

连败的菜鸟：罗恩·罗斯特恩 迈阿密热火 1988-1989赛季

罗斯特恩在热火队扩充到NBA的第一个赛季担任该队的主教练，还在上任之前他就知道这是一个不讨好的角色。在赛季尚未开始之前接受记者采访时，他开玩笑地说：“幸亏我请了一位好律师，在我与球队签约时特意定下了一条附加条款，假如球队在这个赛季取得三场比赛胜利，我就不会被解雇。”果然，热火队在开赛之初就遭遇17连败，打破了联盟初执教鞭教练的连败纪录，最终他们在本赛以15胜67负惨淡收场。

连胜的菜鸟：劳伦斯·弗兰克 新泽西网队 2003-2004赛季

自从接掌网队帅印之后，弗兰克在1月27日至2月24日这段时间里，率网队取得了13胜0负的战绩。这个13连胜纪录不仅打破联盟历史上初执教鞭的最多连胜纪录，同时也是全美四大职业体育联盟中初执教鞭教练的最长连胜纪录。

从没有主教练经验的弗兰克在上任之初，就被大家认为是网队找到更合适的主教练之前的替代人选。而这次连胜结束之后，网队在接下来的赛程里取得了25胜15负的战绩，而弗兰克最终也坐稳球队主教练的宝座。

综合