

# 人过不惑，激情依旧

## CBA“穆大叔”陈照升NBL再上路

本报记者 刘伟

### “秦”缘未尽

又见老陈，依旧是倍儿精神的板寸头，依旧是挺拔的身材，鼻梁上一副黑框眼镜，让“流浪大叔”多了一分知性。

年过四十，“升哥”没有丝毫发福的迹象，“咱这身材都不用保持，这岗位整天快把心操碎了，想胖也胖不起来。”伴着一阵爽朗的笑声，陈照升打开了话匣子。

2011年11月22日，陈照升退役，后在浙江稠州银行担任助教，那段日子，用“升哥”自己的话来形容，属于“白白胖胖”的生活。放着好日子不过来到大西北，陈照升坦言，他觉得自己跟陕西篮球的缘分还没尽。2008-2009赛季，陈照升效力陕西，一个赛季下来，陈照升用不俗的表现赢得了陕西球迷，“辗转多处，终于融入三秦大地之中，火爆的球市，火爆的球迷，每当自己站在球场之中，浑身血脉膨胀，不自觉地就能释放出隐于内心的激情，虽拖着老迈的身躯，但无怨无悔，因为我感动，因为能

让自己内心的狂傲痛快淋漓地释放。”在当年发表的博文中，陈照升字里行间洋溢着激情。遗憾的是，赛季结束后，因为合同问题，陈照升还是不得已离开了陕西。

“我这人其实挺迷信的，这次也不是说非要来陕西，就是感觉跟陕西篮球的缘分还没尽。”陈照升说，“来到这里，家属是不同意的，不过我更看重跟自己在一起的兄弟。”如今的陕西队，从总经理白帆到队伍主力刘久龙，都是老陕西队的班底。对老队友的感情，陈照升看得很重，“在这里做主帅，不是说我水平有多高，而是兄弟们愿意给我出力，打好了比赛，我面子上有光，打不好我可以找很多借口，甚至不需要我找，很多人会帮我找。”

### “球”愫未了

老陈并不否认重回陕西是因为自己还想继续打球。“我确实想打球，侯冰不走的话，我可能还会犹豫一下，侯冰走后，我就没再犹豫，还是打球更吸引我。”他表示。

陈照升来之前，昔日山东老将侯冰坐镇球队四号位，攻防颇有章法。不过2013年，侯冰投奔了广西，陕西队四号位立时捉襟见肘。“四号位攻防上缺少一个带动点，久龙太矮，场上位置也不固定，队伍里缺一个纯四号位，我是一个纯四号位，其他人要么年龄还小，要么能力不到。”这种情况下，41岁高龄的陈照升顶了上来，一口气就是快一个赛季。

NBL14轮战罢，老陈挺满意，“得亏平时把身体准备得好，要不然陕西队也不可能打到目前这个成绩。赛季有几

场球上去算是立功了，把局面控制住了。队里要我上场不是说要得多少分，而是把攻防节奏控制一下，说实话，我没有现在的年轻人打得好。大伙一看我这老头都上来了，他们没理由不拼命。”陈照升笑言。

然而每场比赛打完，等待老陈的，是身板“哪儿都疼”的报复。事实上，25日晚上对陈照升的采访，要比约定时间晚了半小时。“我得先去治疗一下自己的老腿。”在发给记者的短信中，他这样写道。当记者赶到陕西队下榻的酒店时，陈照升正坐在队医房间的大床上，用超声波探头对着涂满了耦合剂的膝盖不停滑动，他时不时瞅一眼旁边的仪器，自言自语道：“俩膝盖都有老伤，得特别小心了。”

### “学”无止境

在朋友看来，支撑陈照升到现在的永不满足的心态，“他一直很善于学习，把身段放得很低，他从来没觉得自己行，也从来没有满足过。每天不管是一大步还是一小步，他都在努力往前走。不管是在球场还是在场下，他都没选择安逸。”俱乐部总经理白帆表示。

拥有16年职业球龄，先后转战8支CBA球队，被誉为“CBA的穆大叔”，41岁的陈照升理应“不惑”，然而事实上并非如此。“打球就像学习一样，我觉得自己在球场上还在不断地进步着。”老陈常说，自己打球晚，很多技术还没有练到，阅读比赛的能力还没达到，还要不断去努力，“如果从小就接触篮球，有更好的篮球环境的话，我的篮球水平可能会更高。”

2007-2008赛季，打四号

位的陈照升开始练习三分，刚开始上路，却不想三分线外扩了。“本来自己的投篮手形就不好，这回得接着练了。休赛期，在我家旁边的空军指挥学院体育馆每天练习一个半小时，夏天带两件T恤衫，一件湿透了，再换另一件。要说没有付出，现在根本不可能上场打球，应付都应付不了。”

如今在练球之外，执掌教鞭的老陈每场比赛开始做笔记，赛前准备、对手特点、具体技战术，统统写在小本上。一本16开的大皮本子，现在已经被他写完了满满半本。打完比赛后，他还要照例做点小结。“他没有什么天赋，就是一个平民球队出来的英雄，没有在中国篮坛得到最高的荣誉，但是打过球的人都知道，他所做的一切，比任何人都要高。他对中国篮球做的贡献，不比任何人少。”白帆坦言。



6月26日晚的合肥奥体中心，41岁的陈照升恨不得生出三头六臂。

NBL联赛第14轮，陕西信达客场挑战同曦大圣。身兼信达球员与主帅，陈照升不停地变幻着角色。上半时稳坐中军帐，老陈穿着投篮服指点江山；下半时披挂上阵，陈照升奋勇当先；赛后新闻发布会上，“升哥”还要品评一番比赛。最终，喧嚣的人群散去，带着失利最后一个离开更衣室的，还是这个老家伙。

陈照升本无需如此疲惫，在原浙江队助教的位置上，他可以“白白胖胖”地待下去，然而年过不惑，当胸中篮球激情依旧燃烧时，他最终选择了“自寻烦恼”。

老陈执教初体验：

### 会失眠，不“摆酷”

本报记者 刘伟

从球员到主帅，“升哥”的生活来了一次“大跃进”。转型，也让他饱尝苦恼。

身兼两职，陈照升因为压力失眠过。在NBL开打的一段日子里，他会在半夜里突然醒来。“球队成立仓促，没有对手资料，要琢磨对手怎么打，然后想自己该怎么去应对。绷得太紧，失眠就成了家常便饭。醒来后，我会再把有限的资料看看，想一招是一招，没对手资料，就全靠我自己一个人忙活。”为了保证足够的精力，如今老陈中午必须得补觉，“要强制性睡一觉。”

除了要制定技战术，陈照升还要学会和队员沟通，一来二去，一向以老好人形象示人的“升哥”，开始在队员心中有些“捉摸不定”。“白总常说，‘升哥，你在队员心目中让他们有些捉摸不透，天使起来，比天使还天使，真要魔鬼起来，比魔鬼还魔鬼，受不了啊！’”对此，陈照升笑言，“我要是能被他们摸透了，我还能当教练吗？”

对“升哥”而言，失眠与沟通还不是执教遇到的最大问题，如何积累执教经验，提升悟性最是他挠头。

起初，陈照升对主帅的直观感受就是换个人，指挥指挥跑位，还能在赛场摆出各种很酷的姿势，打出很酷的手势，并没觉得多在意，然而在自己临场指挥了几次后，老陈的心态发生了转变，“一个换人稍微晚了几秒，就会被别人领先好几分，苦恼的时候，就会突然想起杨导(杨学增)给我说的话，只要是懂篮球的，都可以当教练，不过当教练临场用人是需要悟性的，这是学不来的，需要你不断地比赛中去感悟体会。”陈照升说，“经过了这么一段时间后，我才体会到，执教绝不是电视镜头里名帅们耍酷那么简单，需要背后不断地付出。”

