

春节之后，中国女排、中国男排重新集结展开冬训，全力备战，两队将力争在亚锦赛、亚运会、世界联赛和巴黎奥运会资格赛等比赛中取得佳绩。

# 中国女排面临三次“考试”

本报记者 苏畅

中国女排在2023年面临多项世界和洲际比赛，其中世界女排联赛、杭州亚运会和巴黎奥运会资格赛可以称得上中国女排在今年面临的小考、中考和大考。

根据国际排联日前公布的2023世界女排联赛初步赛程，中国女排将在今年5月底至6月初前往日本名古屋、中国香港和韩国水原等地，参加新赛季世界女排联赛的比赛。在国际排联2023年女子排球赛历史上，世界女排联赛将于今年5月30日至7月2日举行分站赛，总决赛于7月12日至16日进行。包括中国女排和塞尔维亚、美国、巴西、意大利、土耳其、泰国、波兰、韩国、加拿大、日本、多米尼加、克罗地亚、保加利亚、德国、荷兰等在内的16支世界劲旅将参与角逐。

目前新一届中国女排已经组建，将于2月1日在

宁波北仑展开集训，此次世界女排联赛将是新一届中国女排在今年的首次亮相。在上赛季世界女排联赛中，全新技战术风格的中国女排给我们带来了诸多惊喜，并取得了第六名的成绩。新赛季，中国女排在主攻、自由人等位置上有所调整，二传、接应等位置上引入新鲜血液。对于中国女排利好的一个方面是，新赛季世界女排联赛她们将无需像去年那样舟车劳顿奔波于世界各地，中国女排将参加的分站赛分别是日本名古屋站、中国香港站和韩国水原站，届时姑娘们以什么样的竞技状态出战，值得期待。

延期一年举行的杭州亚运会是中国女排在今年面临的中考。根据更新后的赛程，亚运会女排比赛将于9月28日至10月7日举行。亚洲传统劲旅日本、泰国和韩国等队将向卫冕冠军中国女排发起挑战，坐镇主场的中国女排从整体实力和网口优势上，对这些球队都有着一定的优势。

按照赛程，9月16日至24日中国女排还将参加本年度最重要的一项赛事巴黎奥运会资格赛的争夺。以亚运会卫冕作为唯一目标的中国女排不仅要在技战术方面对这些有着快速多变风格的对手展开针对性备战，还要克服连续作战所带来的身心等方面的疲劳和压力，调整出最好的竞技状态出战亚运会。对于中国女排来说，中考的意义和锻炼价值很大。

从东京奥运会开始，国际排联对奥运会资格的取得进行了大刀阔斧的改革，因此预期于今年9月16日至24日展开的巴黎奥运会女排资格赛将是中国女排在今年最重要的一场大考。除东道主法国女排外，包括中国、塞尔维亚、意大利等在内的24支球队将参加此次奥运资格赛。力争在奥运资格赛上实现第一时间获得入场券，对于中国女排接下来做好巴黎奥运会备战至关重要。这项比赛也将成为中国女排在今年不容有失的一项大考。

## 李盈莹向着梦想不断前进

本报记者 苏畅

2022—2023赛季中国女排超级联赛最有价值球员、最佳主攻、最佳人气球员，再加上一座联赛冠军奖杯……李盈莹交出了2023年第一份满分答卷。新赛季重归中国女排，李盈莹追逐梦想的脚步不会停歇，面对巴黎奥运会，她一直在努力前进。

上赛季联赛对于李盈莹充满了挑战，以国家队主力主攻身份参加了去年的多项世界大赛，归来之后只有很短的调整时间，李盈莹就身披天津女排球衣出现在联赛场上。李盈莹在两点主攻位置上需要承担更多的责任，也需要为队友分担更多的压力。在困难和压力面前，李盈莹发挥了女排国手的优良作风，也经受了锤炼。

整个赛季，李盈莹取得了22分发球得分、20分拦网得分和323分扣球得分，值得一提的是，她在一传排名上也名列前茅。如此全面的表现背后，是李盈莹的努力与刻苦。“从三点攻变成两点攻，可能在一些战术上牵扯会少一点，自己会打一些明显的调攻，包括一些困难球。在队伍遇到困难的时候，需要我站出来拿下这一分。我觉得今年的责任与以往是不一样的，会更重一些。”

李盈莹坦言，上赛季联赛中，她在自身心理上调动得不错，在队伍遇到困难的时候，她有责任挺身而出，和大



家一起努力。“队友对我的鼓励是非常重要的，我在进攻遇到困难的时候，大家会帮我分担一点我一传，缓解一下我的其他压力，让我心无旁骛地去进攻，为大家、为队伍拿下这一分，拿下这一局。”李盈莹把自己的成绩归功于队友们的帮助。

李盈莹说，联赛中她也在和各国优秀外援对抗、交流中得到了提升，

“我也是有意地在每场比赛都会跟对方在网口上做一个比较，希望能在比赛中体现出自己的进攻、发球、拦网的强度和优势，能够通过以后的比赛把这方面做得更好。”

通过在国家队及联赛中对手交锋，李盈莹的技术能力越来越成熟、全面，赛场上的她也更加从容自信。“从国家队回来以后，我觉得自己的心态

更平稳了。我能更专一地去打球，更专心去钻研自己的技术。”李盈莹说，自己的心态更加稳定，在队伍遇到困难的时候，能够作为一名核心球员挺身而出，去赢下比赛。

春节假期之后，李盈莹将前往国家队，她说，新一年希望自己变得越来越强大，继续朝着自己的梦想前进，朝着巴黎奥运会前进。

## 王媛媛做好自己努力提升

本报记者 苏畅

在2022—2023赛季中国女排超级联赛中，来自天津渤海银行的副攻王媛媛不仅帮助队伍成功实现卫冕，自己也将联赛最佳副攻荣誉收入囊中。春节之后，王媛媛入选新一届中国女排，她希望能够在国家队发挥出更好的水平。

去年王媛媛跟随中国女排参加了各项世界大赛，在得到了更多实战锻炼的同时，她也不断提升自己的技战术能力，在国家队站稳了首发副攻的位置，对自己有了更高的要求，也更加明确了前进的方向。结束女排世锦赛后，王媛媛积极调整，又投入到天津女排的联赛备战中。在联赛中，王媛媛和张世琦搭档，为天津女排撑起了一道固若金汤的网上防线。整个赛季，王媛媛交出了16分发球得分、59分拦网得分和114分扣球得分的出色成绩单，入选联赛最佳阵容。

不过王媛媛坦言，刚刚过去的赛季，加之此前在国家队备战参赛，自己一直比较疲劳，压力也比较大。“回来参加联赛，刚开始的时候磨合得确实不是

很好，到了中间的时候才稍微好一点，包括决赛中其实还是有一些问题。我很感谢队友们，她们给予了我很大的帮助和支持。”

克服了诸多压力，王媛媛在联赛中的表现越来越好，也越来越全面。虽然天津女排拥有李盈莹和巴尔加斯两门边攻重炮，但作为副攻，王媛媛在做好拦网的同时，不断提升进攻水平。王媛媛说，联赛期间，她在进攻方面虽然有时候和二传之间的配合还不是特别娴熟，但自己在积极想办法，通过一些扣球之外的手段争取得分，“我觉得这是我今年有变化的一点，也是我一直在找的一点。然后包括拦网、临场应变、和前后排的沟通，我觉得也比之前有进步。”

王媛媛坦言，自己最大的提高是在心态上，比之前要成熟一些，无论是在比赛顺利还是发挥不好的情况下，都能以正确的心态去对待。展望2023年，王媛媛表示，首先还是要做好自己，“在国家队我主要是先把训练做好，至于后面的比赛，发挥自己的最好水平就可以了。”

本报记者 周圆

对于中国男排来说，2023年是比赛繁多、任务艰巨的一年。

今年中国男排的首个国际赛事是将于6月6日至7月23日举行的世界男排联赛。去年中国男排重返世界联赛，获得了第13名，保住了参加今年世界联赛的资格。今年中国男排将作为挑战队继续参赛，同样需要保住明年联赛的参赛资格。

按照赛程，中国男排将参加日本名古屋、荷兰鹿特丹、菲律宾帕赛3站分站赛的争夺。第一周日本名古屋站于6月6日至6月11日举行，中国队本站对手有亚洲两强日本、伊朗，还有欧洲强队法国、波兰、斯洛文尼亚、塞尔维亚、保加利亚。第二周荷兰鹿特丹站于6月20日至6月25日举行，中国队的对手有美国、波兰、伊朗、意大利、德国、塞尔维亚以及东道主荷兰。第三周分站赛将于7月4日至7月9日进行，中国男排将重回亚洲，在菲律宾帕赛迎战日本、波兰、意大利、斯洛文尼亚、荷兰、巴西、加拿大。这3站比赛中，与亚洲队伍日本、伊朗的每一次交手都很重要。

由于整体实力有限，中国男排在世界联赛上需要力拼每一场，发挥水平，能够打出去年战胜巴西男排一样的精彩比赛，通过与强队交手寻找差距、积累经验。对于中国男排来说，世界联赛是非常好的锻炼队伍的平台，作为今年中国队的首秀，既可以检验国内集训成果、考察阵容，也可以为下半年更为重要的奥运会资格赛练兵。

世界男排联赛之后，男排亚锦赛将于8月18日至8月26日在伊朗举行。由于之后是杭州亚运会以及巴黎奥运会资格赛，今年的亚锦赛可以起到为亚运会和巴黎奥运会资格赛锻炼队伍的作用，亚洲各队会更加重视，竞争可能会非常激烈。中国男排的主要对手有伊朗、日本、韩国、澳大利亚、卡塔尔等队。

9月19日至26日，亚运会男排比赛将在杭州举行，中国男排坐镇主场渴望创造佳绩。中国男排上一次登上亚运会领奖台还是在2006年，上一次亚运会夺冠是在1998年。亚运会结束后，9月30日至10月8日，巴黎奥运会男排资格赛就将进行，两项比赛仅相隔4天，这也意味着中国男排要在一个月内连续迎战两项重要赛事，对于球员选择、体能分配都是不小的考验。

今年的巴黎奥运会资格赛共有中国、波兰、意大利、巴西、美国、日本、阿根廷等24支队伍参赛，这些球队将分成3个小组进行组内单循环赛，排名前两位的球队获得奥运入场券。资格赛3个小组的东道主需占据前三名种子位，剩余21支球队按照世界排名蛇形排列进入3个小组。对于中国男排来说，巴黎奥运会资格赛更是困难重重，但只要有一线机会，队伍都将全力去拼。

## 日本联赛历练江川收获很多

本报记者 周圆

从去年10月前往日本打球至今，江川已经在日本4个月的时间，逐渐适应着日本联赛的节奏。新一期中国男排大名单出炉，他又一次入选。面对任务艰巨的2023年，江川期待自己在日本联赛所学运用到国家队中，和其他留洋的队友一起帮助中国男排实现新突破。

加盟日本JT雷霆俱乐部，是28岁的江川第一次走出国门。谈及4个月的留洋经历，江川有很多感受。在日本，江川经历了很多的第一次，对他来说都是新的挑战。“每天骑车训练回家，非训练期间自己吃饭，沟通交流都要靠自己。”面对陌生的环境，无论是生活还是训练、比赛江川都需要重新适应。作为俱乐部的外援，江川时刻感受着压力，“俱乐部期望是很高的，就像国内请外援一样，不是叫你来锻炼的，来了就要用你、要你得分赢球。”

在日本4个月的时间，江川参加了日本联赛全明星赛，获得过单场比赛最有价值球员，能够很快融入球队，但他也付出了很多。“在联赛前期队里另一个外援受伤休息了6场球，只剩我一个外援，那6场球对我印象挺深刻的，我记得有一个周末两场比赛扣了100多个球，周六就扣了60多个，而且周六日连续两场比赛强度是不小的，但得到的锻炼也是很大的。”

参加日本联赛，江川更能体会到

日本排球的特点，“日本队的串联防守是很好的，在他们的联赛中体现出来，来回球特别多，尤其是他们的主攻都很全面。日本联赛接应位置基本都是欧洲外援，包括像穆塞基、库雷克这样的顶级外援，但日本的一些主攻，他们通过联防配合会较好地限制接应，得分不是很容易。”

日前中国排协公布了新一期中国男排集训大名单，江川再次入选。去年因为伤病，作为国家队队长的他错过了一整年的比赛，今年对于国家队他更加期待。“今年国家队任务很重、比赛很多，希望这次从日本回来能够帮助到国家队，不管是亚锦赛、亚运会还是奥运会资格赛，每个比赛都是重中之重。”江川说，“今年有很多队员出国锻炼，希望通过在外的学习和锻炼，我们回来后加以磨合，能够在国际比赛中有所突破。”

在新一期中国男排集训名单中，有多名“00后”新人人选，1994年出生的江川已经是老队员了。“这次有很多新鲜血液，会让队伍充满活力。”江川表示，“作为国家队年龄比较大的球员，我希望把经验分享年轻队员，让他们少走弯路，让他们对中国男排充满希望。”

今年中国男排面临艰巨的比赛任务，同时多达7名国手正在或即将赴国外打球。江川坦言：“希望通过多名选手留洋，中国男排能有焕然一新的面貌，也希望包括自己在内的每个人都能为中国男排出一份力，这样中国男排一定会越来越好。”

