

本报记者 周 圆

2023年中国男排面临世界联赛、亚锦赛、亚运会和奥运资格等多项重要比赛。为弥补短板,尽可能提升队伍实力,缩小与世界强队的差距,中国男排备战采取“两条腿走路”,部分主力通过加盟国外联赛以赛代练,年轻球员在主帅吴胜的率领下,在福建漳州进行封闭训练,苦练内功。

主力留洋接轨国际

中国男排队员掀起“留洋”潮,旨在通过加盟国外俱乐部,以赛代练,并在训练方法、打球思路上与国际接轨,开拓视野,弥补自身的不足。

目前中国男排集训队中有6名运动员正在留洋,他们大多数都是国家队的主力球员,整体表现可圈可点。

主攻张景胤自今年2月加盟世界顶级排球联赛的波兰男排超级联赛格但斯克俱乐部以来,经历了从替补到首发的过程。

3月2日,2022—2023赛季波兰男排超级联赛第26轮,张景胤替补登场拿下24分,并获得了留洋后的首个单场最有价值球员称号。之后,3月9日进行的第18轮补赛,张景胤替补出场砍下18分。3月13日,波超联赛27轮,张景胤首发登场并拿下10分,全场11扣9中1拦,零失误。其中,扣球成功率高达82%。也帮助格但斯克提前3轮跻身联赛八强。第28轮,张景胤继续首发,斩获9分。

从最初的坐板凳到替补登场再到首发,张景胤正在积极适应俱乐部的战术体系,他的进攻实力也在高水平对抗中得到了证明。不过对于张景胤来说,在波超联赛中,自己的一传和防守能力是短板,在比赛中备受考验。3月27日,联赛第29轮,张景胤依然首发出场,但仅仅拿下1分。加盟波超联赛后,张景胤的一传能力有了不小的进步,但相比其他球员仍然有差距。展望未来,张景胤表示:“需要继续加强一传以及防守和发球的训练,不断提高自己的竞技水平。”

同样,今年2月,另外一位主攻手俞元泰加盟了卡塔尔联赛豪门俱乐部阿尔阿拉比。经过近2个月的训练,比赛,俞元泰逐渐适应了当地的联赛节奏,目前他所在的俱乐部已经进入了8强。在已经参加的5场比赛,俞元泰担任球队主力,场场首发。“这里的联赛对抗强度还是挺强的,很多队伍都引进了外援,更加考验攻手的硬实力。”俞元泰说。

中国男排集训名单中有多名运动员都在日本联赛效力。效力于日本JT雷霆男排俱乐部的接应江川是球队最为倚仗的得分手。本赛季的日本V1联赛男排全明星赛参赛名单中,江川



江川在参加日本联赛的比赛中。



中国男排在训练中。

朱琳摄

成为唯一入选的亚洲外援。日前,经过18轮争夺,2022—2023赛季日本男排V1联赛常规赛结束。获得前4名的名古屋狼犬、三得利太阳鸟、松下黑豹和大阪开拓者堺晋级季后赛。其中名古屋狼犬的副攻王东宸,三得利太阳鸟的副攻彭世坤都是球队主力。

另外,在沙特男排超级联赛第15轮比赛中,二传刘濛也出现在卡提夫希望俱乐部中。

新秀“加餐”苦练内功

从今年2月开始,主教练吴胜就率领以年轻队员为主的队伍,一直在福建漳州进行封闭集训。通过苦练内功,强化体能和基本技战术,补强发接发技术等软肋和短板。

“养兵千日 用兵一时 此时不搏 更待何时”中国男排在福建漳州基地的训练馆墙壁上张贴着这样的标语,激励着每一位队员为了心

中的奥运梦想,刻苦训练,全力一搏。

在漳州的集训,中国男排教练组安排了一天三练,除了上下午的训练正课之外,还有晚间的加练。“一方面提高基本功,一方面把我们的技战术打法,高快变的打法融入到战术体系中,这些都是我们需要提高的。”吴胜表示。

在一传和防守薄弱环节训练时,启用球速达到110至120公里/小时的发球机训练。“现在欧美的优秀球员都能打出100至110公里/小时的球速,如果接发球反应不过来,那一传和防守就无从谈起。在训练中适应这样的甚至是更快的球速,到比赛中就会觉得轻松了。”吴胜介绍说。

除了基本技术训练,中国男排也安排了实战对抗,主要检验拦网、防守以及二传和攻手之间的配合默契度。“对抗的要求就是

把前一段时间练的拦网脚步、发球攻击性等技术展现出来。”今年首次入选中国男排的接应温子华说。

正在漳州集训的运动员很多都是年轻面孔,主攻“00后”翟德军表示训练强度要比在地方队大很多。“来国家队以后,身体训练方面提高很多。因为国家队比赛要面对欧美队员,对身体要求更高。”翟德军说,“这次备战目标还是尽全力自己的技战术水平,提升能力,真正为队伍作出贡献。”

今年中国男排面临赛事比较多,做好体能储备尤为关键。在体能训练方面,采用团队训练和个性化训练方式结合,同时也启用了一些新器械、新方式,以丰富训练形式。体能训练教练张鑫介绍,结合项目和运动经历,目前训练方式达300个,每一周还会有些调整。“有些效果好的训练方式就保留,有些

效果不是特别好的,就会加入更好的手段替换。最大化避免重复性方式的训练。”张鑫说,“对于运动员来说体能训练是比较枯燥的,每次有新东西的加入,会觉得新鲜,提升训练效果。”

这些赛事当中,世界联赛、亚锦赛关系到世界排名、亚运会主场作战,需要力争佳绩,而其中巴黎奥运资格赛更是重中之重。日前奥运资格小组抽签揭晓,中国男排与波兰、阿根廷、荷兰、加拿大、墨西哥、比利时、保加利亚等队伍同分一组,小组前两名将获得奥运资格。“其实资格赛分在哪组,对我们都一样,都比较困难,需要我们全力去冲击每一个对手。”吴胜坦言,“今年比赛多,也都很重要,我们也招入了较多的球员,希望通过系统训练能够帮助他们提高,也希望在外国联赛效力的选手回来后,队伍整体实力能够有提升。”

重回中国男排成为队长

郭成渴望把全队拧成一股绳

本报记者 周 圆

“中国,加油!”结束一天的训练,中国男排队长、二传郭成带领队员们喊道。1995年11月出生的郭成,今年重回国家队,还担任了中国男排的队长一职。面对今年多项重大比赛,担任队长的郭成表示:“希望通过自己的言行,能够给年轻队员传递一个正能量的形象,把大家拧成一股绳,全力以赴备战每一个比赛。”

训练中,主教练吴胜经常和郭成交流,也给郭成提出了更多的要求。“二传是整个排球技战术的核心,所有的球都要通过他,通过他的脑子来分配,战术也应该是通过他来指挥”。在二传位置上,吴胜一直要求郭成提升传球球速,向国际接轨。

今年的中国男排集训中,增加了很多新的训练方法和手段,在传球上同样也是。训练中,当二传传球时,教练组会在对面副攻位置上放一个牌子,上面写有“数字”,当二传传球时,要求往对面看一眼,看到对面的副攻位置和牌子上面的数字。“教练组要求传球的时候阅读出对面的数字,多增加二传的观察,打磨手感和改正一些动作上的不足。”郭成介绍说。

为了弥补短板,每天晚上,队伍的二传和自由人都要加练一个小时,郭成也要加练一个小时传球。“二传是我们的短板,与国际差距明显,攻手都还是挺好的。”郭成坦言,“现在要想办法多弥补,我们二传能进步一点,就可以提高攻手的进攻能力,我们二传需要更多努力。”经过一个多月的训练,郭成表示:“传球思路上得到指正,整体技术感觉不错,不管是传球的手感,还是细腻程度都在逐渐提升。”

虽然是国家队的老面孔,但今年也是郭成第一次参与备战奥运资格赛、亚运会这样的大赛。“这么多年,每一位男排运动员都希望能冲进奥运会,现在我们为了这个目标全力以赴,不管多苦多累,都希望能有一个好的结果。”郭成说,“今年的亚运会也在我们自家门口举行,希望能取得一个好成绩。”

训练中,郭成不仅仅做好自己的事情,还在帮助其他队友,做好服务工作。训练结束之后,他会主动和教练一起收器材。重回国家队,面临重要的比赛,又担任队长的职务,郭成感受到身上更多的责任。“想把这个团队凝聚在一起,服务好每一个人。现在队伍中大部分人都比我小,想给他们一个正能量的形象,能把大家的劲儿拧成一股绳。”郭成如是说。

本报记者 苏 畅

日前,由北京市体育局、北京市教育委员会主办,北京市排球运动协会承办的北京市中小学生排球锦标赛火热开赛。在3月25日于北京交通大学综合体育馆举行的高中女子组决赛中,北京101中学女排实现大逆转力克劲敌北京师范大学附属实验中学金奥女排获得冠军。虽然比赛有胜负,但参赛的小选手们通过比赛感受到排球的魅力和团队协作精神,排球运动也注定将成为陪伴她们一生的挚友。

赛事于3月11日拉开战幕,共有来自北京市的96支队伍组队参加。其中男子高中组12支、女子高中组9支、男子初中组8支、女子初中组16支、小学男子组21支、小学女子组30支,参赛运动员人数达到1536人次。为保障全部赛事顺利进行,共有71名裁判员及36名专业工作人员投入到比赛执裁和赛事组织工作。此外,比赛场地设在北京交通大学综合体育馆,是这座体育馆落成投

本报记者 苏 畅

日前,由“萨马兰奇体育发展基金会”发起的中国西昌·萨马兰奇杯气排球邀请赛在四川西昌火热举行。来自25个省区市的75个城市、150余支队伍,近2000人参加赛事。此次赛事和赛事期间举行的奥运藏品展、校园公益行、奥林匹克大讲堂等配套活动,不仅让参与者们感受到气排球的乐趣,也深刻领略到奥林匹克文化和中华体育精神,让西昌当地掀起了一次全民健身的新热潮。

气排球运动是一项发源于中国本土的大众排球项目,自上世纪八十年代发展至今,全国各地都有成千上万的爱好者参与其中,已发展成为一项具有鲜明中国特色的大众健身活动。国际奥委会委员、国际奥协执委会

人使用后承接的第一项大型中学生赛事,也是北京市中小学生排球比赛首次进入高校举办。中小学生排球比赛走进高校,能够帮助学生们了解高校文化,丰富体验,拓宽视野。同时也为排球运动在高校的普及推广提供全新助力。

25日下午进行的高中女子组决赛在北京101中学和北京师范大学附属实验中学之间展开。这两所学校都是北京市排球项目体教结合开展较突出的高中。其中北京101中学排球队培养出了奥运冠军刘晓彤等优秀运动员,小将马婉月还以学生运动员身份代表北京青年队参加了陕西全运会的比赛。北师大附属实验中学女排队员们每天完成学业任务后,再进行约2个小时的日常训练,教练也是本校的普通体育老师,他们凭着对学生的负责,兢兢业业抓好每天的训练,输送了如康慷、王云路等多名优秀运动员进入专业队和国家队。2022年入选国家女排二队并征战过女排亚洲杯的李雪萌不仅是这支球队的队长,也出现在了当天的决赛赛场。

气排球在西昌掀起全民健身潮

委员、中国奥委会副主席、萨马兰奇体育发展基金会理事长李玲蔚表示,举办气排球这样一项集运动、休闲、普及性强的群众性体育赛事,将会带动更多人群参与到体育运动中,享受快乐,收获健康。

萨马兰奇杯气排球赛已是举办多届的一项传统赛事。本届比赛在保留已有老年组和中年组的基础上,新增了青年组的赛事,全龄运动的理念进一步贯彻落实。在本届赛事举办场馆之一的凉山州民族体育馆,参赛选手年龄覆盖了从20多岁的青年到60余岁的老年,但当所有运动员换上球衣走上赛场,他们的身份只有一个——气排球运动员。“我们的队伍参加的是老年组的比赛,大家都是退休职工,因为共同的爱好走到一起组队参赛,在每一次参赛过程中也总能结交到新朋友。希望通过这样的全民健身赛事活动举办,让更多人都能

够参与到气排球运动中来,享受这项运动的魅力。”参赛选手说。

据了解,为了响应参赛选手的呼声,让大众气排球赛事为全民健身战略和体育强国建设作出更大贡献,萨马兰奇体育发展基金会也与凉山州达成战略合作,将在未来一段时间内继续在当地大力开展气排球邀请赛。“通过举办此次赛事,带动了凉山州更多人群参与到体育运动中。对于参赛队员来说,无论是返场参赛的老友,还是首次登场的新人,不同年龄段的气排球爱好者以体会友,在比赛中享受快乐、收获健康。”萨马兰奇基金会相关负责人表示,“我们的赛事虽然才刚刚起步,但是组委会与所有参赛选手一道,踏踏实实朝前走,推广气排球运动、助推全民健身浪潮的目标就会越来越接近。”