

「空中巨無霸」破繭成蝶 袁心玥提升技術擔重任



◀袁心玥(左)
身高超過兩米

東京奧運周期，中國女排「第一高度」袁心玥，從一名年輕球員成長為球隊副攻線上的中堅力量。如果說朱婷奠定了中國女排的實力基礎，那麼袁心玥則決定着中國女排未來可能上升的高度，她是中國女排實力提升的關鍵人物。

大公報特約記者 史玄之

四年前的里約，不到二十歲的袁心玥跟隨副攻線前輩徐雲麗、顏妮兩位老將征戰奧運賽場，一次次得分後的激情吶喊讓人們記住了這位身高超過兩米的女排巨人。四年後的東京，徐雲麗早已退役，顏妮也飽受傷病折磨，袁心玥成為中國女排副攻線的重要支柱。這四年間，袁心玥體會過登上世界盃冠軍寶座的喜悅，也經歷過世錦賽失利後撲面而來的質疑。那個曾經無憂無慮、愛笑愛鬧的女孩，體會到了成長蛻變時期

的五味雜陳，她責怪過自己的平庸表現，但卻從未動搖那顆超越自己的心。

袁心玥的身高始終是中國女排的一個謎。國際排聯球員註冊信息表中顯示：袁心玥身高1米99。但根據隊友介紹，袁心玥實際身高已達到2米04，是中國女排歷史上第一位身高超過2米的隊員。2米的身高讓袁心玥在網前形成天然的屏障，有時只需踮一腳就可以輕鬆攔網得分。2013年，中國女排主帥郎平力排眾議，將當時名不見經傳的袁心玥召入隊中作為重點培養對象，就是看中了她難得的身高條件。

世錦賽後檢視不足

郎平原本將袁心玥看作東京奧運周期的培養對象，沒想到袁心玥進步很快，直接進入中國女排里約奧運大名單，並奪得奧運冠軍。不到20歲就獲得奧運冠軍，這對於袁心玥來說既是一件好事，

也是一個陷阱。里約奧運會後的一年裏，袁心玥不自覺地放鬆了對自己的要求，在技術上遭遇瓶頸期，攔網弱項沒有任何改善。2018年女排世錦賽上，袁心玥的表現差強人意。在與意大利女排的四強賽中，她的攔網形同虛設，不僅無法封鎖意大利隊埃格努、塞拉的高點強攻，連對方身高不足1米80的主攻手波塞蒂也屢次突破她的防線。五局比賽中，作為球隊主力副攻手的袁心玥竟無一次攔網得分，被不少球迷戲稱為「攔零王」（「蘭陵王」的諧音）。

世錦賽之後，訓練場上的袁心玥變得比以前沉默，她開始放下自己奧運冠軍的身段，正視自己技術上的問題。2019賽季臥薪嘗膽的袁心玥迎來真正的蛻變，在國家女排聯賽、奧運會預選賽和女排世界盃上，她都發揮了球隊核心進攻手的作用，在弱項攔網方面也有明顯進步，定點攔網的節奏和手型較之過去有顯著提高。女排世界盃賽上，雖然袁心玥沒有進入最佳陣容，但她的表現有目共睹。與巴西女排的關鍵一役，在朱婷進攻受阻時，袁心玥及時站了出來，一次次霸氣的背飛、背快進攻讓巴西女排難以招架，率領中國女排逆轉巴西隊，掃清了世界盃奪冠路上的一大障礙。



▲袁心玥(左)與丁霞(中)及龔翔宇合作無間

大賽型選手擁三大殺着

在袁心玥2013年進入國家隊集訓之前，曾有國內教練提醒郎平：袁心玥技術粗糙，難以承擔國家隊的重任。然而，郎平力排眾議，從國家少年隊「破格」將袁

心玥直接招選入國家隊，還將其作為重點培養對象，郎平所看重的是袁心玥身上與眾不同的大賽氣質和不可多得的運動天賦。

- 1 高嗓門吶喊震懾對手
- 2 遠距離飄球難以捉摸
- 3 單腳背飛點高力大

如果說朱婷是中國女排隊中的技術核心，那麼袁心玥則是球隊的精神領袖。無論在場上還是在場下，袁心玥高音量的吶喊讓人印象深刻。每當中國女排得分時，袁心玥忘情的尖叫吶喊不僅能激勵隊友，也能震懾對手。當中國女排處於落後時，袁心玥對隊友的大聲鼓勵也能振奮全隊士氣。體育比賽不僅僅是技戰術的比拼，更是氣勢的直接對抗。特別對於集體球類項目來說，一支球隊需要有一名來瘋式的球員，她可以在困境中激發隊友的鬥志，而袁心玥在中國女排隊中正是起到了這樣的作用。

身材高大的球員除了在進攻和攔網上有得天獨厚的優勢外，在發球方面也有先天的優勢。由於擊球點高，袁心玥遠距離飄球速度快，落點變化多，給對方接發球隊員判斷造成很大的難度。去年奧運會預選賽上，袁心玥曾多次出現發球失誤，但經過兩個月的系統訓練，她在發球的穩定性和威脅性上進步很大，女排世界盃上她的發球輪已經成為中國女排的添分輪。

袁心玥的撒手鐮是她威力十足的單腳背飛進攻。2米以上的身高、接近3米30的摸高讓袁心玥的進攻如魚得水，面對對方矮個子主攻的攔網能夠輕鬆超手得分。隨着與國家隊二傳手丁霞的配合日臻默契，袁心玥在背飛的上步節奏、下手速度和線路變化上有顯著提升，無論在一攻還是防反階段，袁心玥的背飛都是中國女排突破對手防線的一把利器。

▶袁心玥(左三)積極完善技術

離世界一流副攻仍有差距

弱點1 移動攔網較薄弱

袁心玥已經成長為中國女排的主力副攻，但客觀來說她的整體水平離世界一流副攻還有差距。在技戰術方面，袁心玥最大的不足在於她薄弱的移動攔網能力。袁心玥個子較高，腳

下移動相對緩慢，應對對方兩邊快速拉開進攻時較為吃力。

未來她需要提高自己的攔網判斷能力，增加攔網步伐訓練，準確抓住對手的進攻節奏，而不是與對手拚高度。

▶移動攔網是袁心玥(左)的弱項

弱點2 攔網手型不夠過硬

中國女排主帥郎平曾表示：袁心玥在攔網能力上與徐雲麗、顏妮等老隊員相比還有一定距離，攔網手型不夠硬。

比賽中，袁心玥多次出現破壞性攔網的情況，除了有腳下移動不到位的原因外，袁心玥

的攔網手型還不夠規範，攔網時機不夠準確，攔網雙手容易成為對方攻手故意打手出界的靶子。這是她要在未來日子加以苦練的一環。

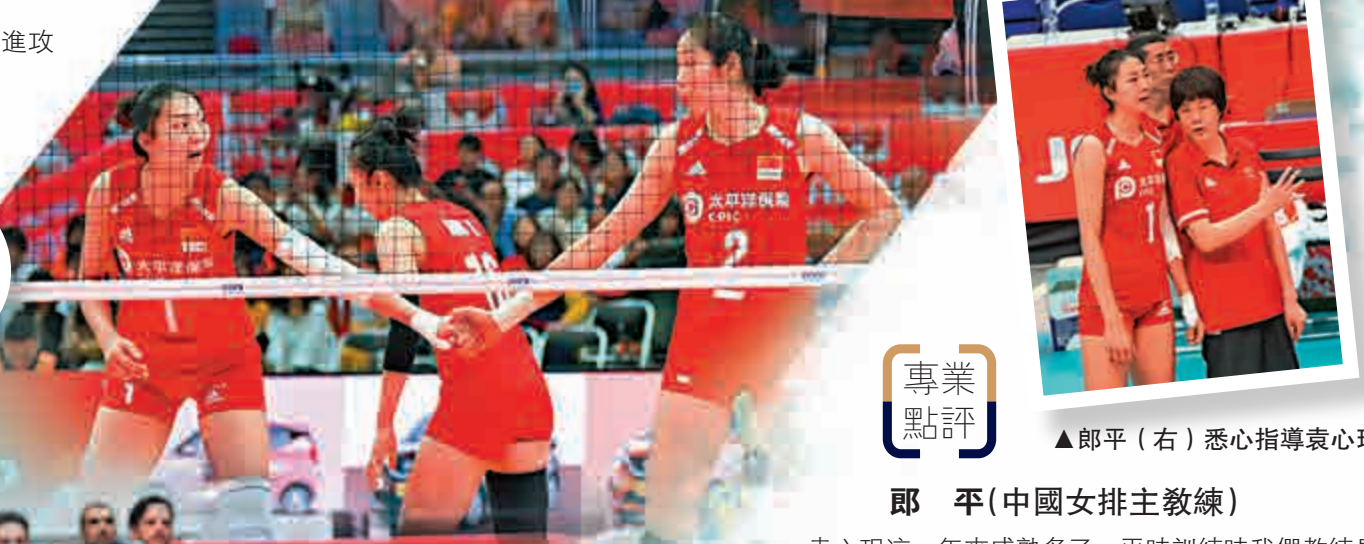
弱點3 後排防守能力有待提高

國際排聯在上世紀九十年代提出了「自由人」的概念後，高大副攻就成為世界強隊的標配。自由人的出現讓高大副攻手可以在輪到後排時被自由人替下，彌補他們後排防守、一傳上的漏洞。即便如此，高大副攻手仍有發球的輪次，發球後仍將參加球隊一輪的防守。而這個輪次副攻五號位的防守，就成為對手進攻的突破口，這也要求像袁心玥這樣的高大型副攻不能放鬆自己的防守訓練，必須加強自己的防守預判、下腰速度和起球能力，彌補後排防守的漏洞。

▶接發球也是袁心玥要下苦功的一環



▶袁心玥(右)可分擔朱婷的壓力



▲郎平(右)悉心指導袁心玥

專業點評

郎平(中國女排主教練)

袁心玥這一年來成熟多了。平時訓練時我們教練員會給她總結，也會給她提出一些要求，按照她的天賦她能夠做得比現在更好。雖然我們經常提醒她，但她也有一些起伏，還沒有到脫胎換骨的時候。世錦賽後她意識到自己的不足，訓練中一直在總結，有時甚至在糾結，但她很少掉眼淚，能感覺她一直在琢磨自己的技術。

吉馬良斯(巴西女排主教練)

袁心玥是中國隊中令我印象深刻的球員。朱婷一如既往地穩定並不令人意外，但袁心玥一年來的進步令我驚嘆，她網前的進攻和統治力簡直無法阻擋。



▲巴西隊主教練吉馬良斯