

王媛媛小檔案

出生日期：1997年7月14日
 出生地：甘肅蘭州
 身高：1米95
 體重：70公斤
 位置：副攻

主要成績：
 2016年女排亞洲盃冠軍
 2019年女排世界盃冠軍

現代排球運動中，一支球隊築起的網上高牆是阻擋對手進攻的第一道屏障。在目前的中國女排隊中，「南長城」徐雲麗已因傷退役，「北長城」顏妮也飽受肩傷和腰傷困擾，隊中正亟需新人重鑄中國女排的鋼鐵城牆。天津女排主力副攻王媛媛近幾年進步明顯，有望與袁心玥一起構成中國女排未來的「網上長城」，成為東京奧運會上中國女排的撒手鐮。

大公報特約記者 史玄之



▲王媛媛（前右）是中國女排新晉副攻球員。

進步明顯 嶄露頭角

王媛媛「網上長城」接班人

東京奧運會周期裏，中國女排副攻位置進行了新老交替。徐雲麗、楊珺菁等一批老隊員退出國家隊，而王媛媛、楊涵玉、鄭益昕、胡銘媛等年輕選手開始湧現。在這批年輕的副攻手中，王媛媛在身材條件、基本意識和比賽氣質等方面最為出色，被很多人看作是顏妮的接班人。

王媛媛1997年出生於甘肅蘭州，父母均為職業籃球運動員。王媛媛遺傳了父母身高優勢的基因，12歲小學畢業時個子就長到了1米78。起初，王媛媛對自己的個子太高還有些苦惱，覺得自己和其他同齡孩子不同，小學四年級的時候已經穿不下童裝，只能每天穿着運動服來上學。作為職業籃球運動員，王媛媛的父母原本計劃讓王媛媛練習籃球，但王媛媛卻更愛排球，她代表蘭州暢家巷小學連續兩年獲得全市中小學排球比賽冠軍，在排球運動上顯示出過人的天賦。

離鄉赴天津闖天下

甘肅省女子排球運動水平並不高，王媛媛如果在甘肅練習排球不會有太好發展。正巧王媛媛父親的一位朋友認識天津女排的教練，就推薦王媛媛到天津隊打球。天津女排長年稱霸國內排壇，多次代表中國在亞俱盃上奪冠，是一支不折不扣的王者之師。2009年小學畢業後，王媛媛前往天津，開啟了職業排球道路。離家萬里讓王媛媛時常會想念遠在蘭州的父母和家鄉的味道，但對排球的熱愛還是讓她逐漸適應了在天津隊摸爬滾打的生活。半年後，身高超過1米80的王媛媛被調入天津體工大隊，三年後進入國家少年隊。

王媛媛的年齡與袁心玥相仿，而袁心玥在身高條件上更為出色，因此無論是在國少隊還是在國青隊，王媛媛一直是袁心玥的替補，沒有太多展示自己實力的機會。真正讓王媛媛進入大家視線，是在2017至2018賽季的全國排球超級聯賽上。那一年的全國聯賽中，以李盈瑩、王媛媛等一批年輕球員為主力的天津女排，颯起了青春風暴。總決賽面對韓國強隊外援金軟景加盟的上海女排，王媛媛敢打敢拚，在決勝的第七場多次攔死金軟景的進攻，最終幫助天津女排在不被看好的情況下登頂成功。

2017至2018賽季全國聯賽結束後，王媛媛入選國家隊，成為國家隊在東京奧運周期重點培養的運動員。在中國女排「大國家隊戰略」的影響下，王媛媛得到很多國際大賽的參賽機會。2019年女排世界盃上，王媛媛入選國家隊參賽陣容。由於當時整體技術較為稚嫩，王媛媛只是球隊的一名替補，在中國隊與喀麥隆、肯尼亞等弱隊的比賽中登場。然而，這次難得的大賽機會不僅最終讓王媛媛隨隊登頂世界冠軍寶座，更讓她積累了不少大賽經驗，為東京奧運會的備戰奠定了基礎。



▶王媛媛（右）透過國際大賽獲得寶貴實戰經驗。

專業點評

郎平（中國女排主教練）：

王媛媛是一名年輕的副攻手，也是未來國家隊的中堅力量。我們教練組希望她能夠利用集訓時間提高自己的技術水平，通過大賽提升閱讀比賽的能力，補強中國隊的副攻實力。



王寶泉（天津女排主教練）：

王媛媛進步比較快，彈跳和進攻力量比前幾年進步一大塊，天津隊希望利用她打「兩點」副攻，在前排突破。她現在熟悉了背飛戰術，在二、三號位都能打，能幫主攻手分擔一些得分壓力，也能有效牽制對方的攔網注意力。



▲王媛媛的背飛進攻器具威力。



▲王媛媛（左二）與朱婷（右一）均效力天津女排。

扣球力量提高顯著

東京奧運會女排比賽，一支球隊只能報名12人參賽，其中包括3名副攻手。在顏妮和袁心玥鎖定兩個副攻主力位置後，王媛媛將和楊涵玉、鄭益昕、胡銘媛展開激烈的名額競爭。通過2020至2021年度全國女排超級聯賽來看，王媛媛顯示出不俗的競技狀態和技術上脫胎換骨的進步，在隊內競爭中佔據有利地位。



① 得分率比過去增多

受新冠肺炎疫情的影響，東京奧運會推遲一年進行，王媛媛利用這一年時間彌補自己在扣球力量上的短板。王媛媛身材高挑，但上肢力量稍有不足，這也導致其雖然扣球點高，但容易被對手防起。而本賽季的排超聯賽體現了王媛媛近一年的訓練成果，扣球力量明顯提升，得分率也比過去高出不少。



② 進攻手段更加豐富

在進攻方面，王媛媛（上圖左）之前的進攻套路主要以三號位短平快和拉三進攻為主。由於自身腳步移動較慢，二號位背飛、背快、背錯等戰術應用相對較少，進攻質量也不高。今年冬訓期間，王媛媛在提升力量的基礎上，提高了腳步移動能力，這也豐富了她的戰術套路。比賽中一旦三號位進攻遭受對手重點「照顧」，她可以利用腳步移動甩開對手的攔網。



③ 攔網判斷意識提高

如果要成為世界頂尖副攻手，光有強悍的進攻顯然不夠，更需要有出色的攔網能力。作為一名年輕副攻手，王媛媛（上圖右）在攔網還有提升空間。特別是面對意大利、美國等以「高快結合」打法見長的隊伍時，中國隊副攻手對對方二傳手傳球意圖的提前判斷非常重要。經過近兩年在國家隊的集訓，王媛媛的攔網判斷意識有所提高，在今年排超聯賽的攔網排名榜上名列前茅。

高點跳飄球攻擊性強

如果王媛媛最終能入選中國女排的奧運陣容，她極有可能成為比賽中老將顏妮的替補球員。今年34歲的顏妮傷病較重，雖然國家隊教練組一直在調整顏妮的訓練量，但面對強手如林、賽程較長的東京奧運會，指望顏妮打滿全部比賽並不現實。當顏妮的身體出現疲勞或者傷病時，王媛媛需要在關鍵時刻頂上這一位置。為了能夠順利完成新老交替，今年國家隊集訓時，教練組特意安排王媛媛與顏妮住在一個房間，方便顏妮將自己的攔網技術和比賽經驗傳遞給王媛媛，足見國家隊教練對王媛媛寄予的期望。

王媛媛除了擁有較強的網上實力外，還有一手攻擊性強的跳飄球。王媛媛的高點跳飄球落點刁鑽，往往迫發對手場地的五號

位。五號位經常是球隊兩位主攻手後排接球的位置，主攻手的一傳能力與自由人相比有一定差距，因此五號位往往是各隊接發球位置的軟肋。王媛媛的跳飄球不僅落點精準，而且發球速度快且具有一定的旋轉，這



▲王媛媛（左）與姚迪合作默契純熟。

給接發球運動員的判斷造成一定難度。

與二傳手配合默契

王媛媛在中國女排隊中還僅僅是一名替補球員，但她和國家隊兩位二傳手丁霞和姚迪的配合非常默契。2018年入選國家隊後，王媛媛沒有錯過國家隊的每一次集訓，多次隨隊出戰世界女排聯賽、世界盃等世界大賽，對國家隊的打法特點和兩位二傳手的傳球節奏非常熟悉。其中姚迪更是王媛媛在天津隊的隊友，兩人在全國比賽中多次配合，征戰過全國錦標賽、全國排超聯賽等全國大賽，因此王媛媛不需要花費太多時間來適應二傳手的傳球，這對王媛媛入選奧運陣容也是一個有利條件。