

歷來最龐大集訓隊伍北侖開營

中國女排積極備戰巴黎奧運

中國體壇巾幗戰隊②

備受關注的中國女排訓練營2月在寧波北侖開營，近七十名運動員參加此次集中訓練。這是中國女排歷史上第一次組建規模如此之大的訓練營，充分彰顯了中國女排在新奧運週期「培養新人、着重創新」的建隊思路。訓練營的設立，象徵着中國女排為備戰巴黎奧運會邁出了第一步。

大公報特約記者 史玄之



▲東奧女子排球小組賽，中國與阿根廷比賽後，球員向主教练郎平（後排右）鞠躬致謝。

中國女排今年將參與大賽

國家女排聯賽 (3站賽事)	6月初至7月初
杭州亞運會	9月中旬
女排世錦賽	9月底至10月中



東京奧運會小組賽未出線，鐵羽而歸的中國女排陷入了低谷。關於女排失利的各種猜測紛至沓來，各路專家從多個角度為中國女排「把脈」。東京奧運會推遲一年舉行，也意味着巴黎奧運會的備戰期被縮短一年。在中國排球界深入反思女排失利原因之時，巴黎奧運會的倒計時鐘聲早已敲響。

去年九月，中國女排助教郎平在擔任國家隊主教练的合同到期後，選擇不再續約，開始享受退休生活。主教练位置的長期空缺，讓新一屆中國女排遲遲沒有組隊。直到今年正月初三，中國排球協會宣布蔡斌擔任新一屆中國女排主教练，圍繞女排主教练的各種消息終於塵埃落定。客觀上說，蔡斌是目前中國女排主帥的最佳人選。他曾經在2009年短暫擔任過中國女排主教练，雖因在亞錦賽負於泰國女排而「下課」，但不到一年的國家隊執教經歷，卻留給了蔡斌寶貴的

教練團隊年輕化因才施用

女排主教练人選確立後，新一屆女排的教練和保障團隊也隨之揭開帷幕。除了主教练蔡斌外，國家隊還聘請袁志、袁靈犀、于飛、陳友泉、李岩龍、張晨、陳平等10位教練以及訓練保障組、體能組、醫務組和後勤保障組等17名成員。

教練團隊整體呈現年輕化趨勢，其中張晨、陳平等前中國男排主力球員，均是退役後首次擔任排球隊助理教練。張晨是女排國手張常寧的哥哥，同時也是之前中國男排和江蘇男排的主攻手，技術全面，特別是一傳、防守技術比較突出。此次張晨擔任中國女排主攻組主管教練，意在



▲中國女排助教張晨（左）是女排國手張常寧的哥哥。

提高中國女排高大主攻手的下三路一傳和防守水平。

陳平曾是亞洲最出色的接應二傳手，其跳發球技術和右翼進攻能力在亞洲首屈一指，只是由於傷病問題遺憾地早早退出排球場。此次蔡斌教練組聘請陳平擔任助理教練，也是希望他的到來，能夠幫助中國女排接應二傳手提高右翼進攻實力，並在球隊的跳發球訓練上更進一步。



▲中國女排訓練營在寧波北侖開營，近七十名運動員參加此次集中訓練。

經驗和教訓。無論是之後執教北京女排、江蘇女排，還是此次出任國家女排主教练，他都將隊伍作風和球員思想作為訓練管理的重中之重。

發掘球隊新核心球員

郎平擔任中國女排主教练期間，提出了「大國家隊」訓練的整體思路，即通過召集多名球員共同訓練來提升隊內的訓練氛圍，着力培養有潛力的年輕球員。這一思路在此次國家隊的組建過程中得到延續。近七十人構成的龐大訓練營在中國排球史上並無先例，這種訓練方式與美國女排、日本女排的集訓建隊思路較為相似。雖然，朱婷、張常寧、姚迪等國家隊球員由於個人原因並未參加此次訓練營，但訓練人數之多、球員年齡跨度之大，還是創造了歷年之最。

巴黎奧運會周期，中國女排的整體球員框架將出現變化。朱婷、張常寧、丁霞等老將因為傷病，可能無法擔當國家隊主力球員，這就需要教練組通過訓練和比賽挖掘、培養球隊新核心球員。而且，從現代排球運動的發展趨勢上看，全隊若只有1名核心球員，將無法支撐起球隊攻防兩端。因此，需要在主攻、副攻、二傳、自由人等位置上都擁有核心球員，這樣全隊的整體實力才能更上層樓。

中國女排在里約奧運和東京奧運週期內，先後取得3次世界冠軍，但球隊自身仍存在着青黃不接、實力厚度不足的問題。在核心球員朱婷受傷病困擾的情況下，球隊在東京奧運會上未能發揮出集體力量，成績不盡如人意其實是在情理之中。總結東京奧運會失利的教訓，中國女排應儲備更多人才，並對自身目前的實力定位有個清晰的認識，這樣方能更準確地發現自身存在的問題，有的放矢地進行改變。



▲中國女排主教练蔡斌（左）延續「大國家隊」訓練整體思路



▲江蘇女排年輕主攻吳夢潔，身體條件出眾。

吳夢潔小檔案

出生日期：2002年9月10日
籍貫：江蘇南通
身高：1米91
位置：主攻
助跑摸高：3米25
攔網高度：3米15
扣球高度：3米20
效力隊伍：江蘇女排

杭州亞運爭冠不容有失

目前，新一屆中國女排組隊集訓尚不到兩個月，但留給她們系統磨合訓練的時間並不多。從6月1日開始，中國女排將參加三站國家女排聯賽，分別與荷蘭、土耳其、意大利、美國、巴西等世界強隊過招，這也將是新一屆中國女排首次在公開比賽中亮相。雖然，國家女排聯賽屬於大賽前的熱身賽性質，比賽結果並不重要，但與世界強隊比賽的結果和球場上展現的球隊風貌，對於振作年輕隊伍的信心非常重要。如果能夠在聯賽中取得比較好的成績，特別是縮小與世界強隊的差距，對今年女排世錦賽的備戰將起到至關重要的作用。

今年中國女排一大考驗，是9月8日—9月16日的杭州亞運會。主教练蔡斌在女排組隊之初表示，杭州亞運會奪冠是中國女排的唯一目標。上屆亞運會上，中國女排不失一局奪冠，體現了亞洲排壇絕對統治力。而杭州亞運會上，主力主攻



▲接受手腕手術的主攻手朱婷，或未能能參加杭州亞運會。

手朱婷很有可能仍處手腕手術的康復訓練中，還不具備上場比賽能力，這對於中國女排來說是一大考驗。從整體實力上看，中國女排在亞洲仍佔有明顯優勢，但值得主帥蔡斌警惕的是，上一次他執教國家隊「下課」的主因，正是丟掉了亞洲冠軍。因此，杭州亞運會對於中國女排和蔡斌來說都不容有失。

杭州亞運會後，中國女排將馬不停蹄參加於9月23日—10月15日在荷蘭和波蘭舉行的女排世錦賽。女排世錦賽參賽球隊眾多，賽期較長，對於組隊時間不久、又剛剛參加完亞運會的中國女排來說，世錦賽是一次對體能、技術、心理的全方位考驗，也是對球隊整體實力的全盤檢驗。蔡斌教練在接受記者採訪時，並未提及今年世錦賽的具體成績，而是提出「爭取最好的成績」。

甄選潛力新秀打好基礎

除了年輕的教練團隊外，此次中國女排訓練營還有多名在聯賽中表現不凡的潛力新秀加入。例如，江蘇女排年輕主攻吳夢潔，身體條件出眾，助跑摸高超過3米25，接近朱婷當年的摸高水平，是一位極具培養價值的年輕主攻手；而同時為主攻手的廣東女排隊員王逸凡，一傳防守基本功出色，手感出眾，有望成為未來中國女排後排保障線上的潛力新星。此次為期三週的訓練營中，教練組通過各項身體能力測試來考察運動員的身體素質，並着重在基本技術、排球意識等方面加強訓練，為未來球隊快速多變的戰術體系打下基礎。

攻防轉換速度快是當今各支世界女排強隊的特點，東京奧運會上奪得女排冠軍的美國隊正是這一特點的代表。因此，提

高攻防速度，將是中國女排在巴黎奧運週期要重點解決的問題。這不僅需要高大球員提高腳下移動速度、揮臂速率，還需要一傳、二傳各個環節能夠保障傳球質量，只有各個環節都到位，才能全面提升球隊的整體攻防速度。

此次女排訓練營中，各個小組每天上午8點30分至12點、下午3點30分至6點30分進行兩個時段的訓練，而每個小組每週還有一次晚間7點30分至9點的加練。如此高強度的訓練安排，正是為了能夠在較短時間內突擊訓練球員的基本功，為之後球隊的戰術配合打下基礎。



王逸凡小檔案

出生日期：2005年2月2日
籍貫：河南鄭州
身高：1米88
位置：主攻
助跑摸高：3米10
攔網高度：3米01
扣球高度：3米05
效力隊伍：廣東女排

▲廣東女排隊員王逸凡，一傳防守基本功出色。