



平淡不平静,低调不减量,伺机待发,破茧而出 浙江男排苦修内功,只为超越自我

□本报记者 马超 文/摄

浙江男排是中国排球界的一支老牌劲旅,从1994年到2003年,分别两次获得过全国男排联赛冠军、两次亚军、一次季军,并在第八届全运会上斩获亚军。不过近几年,浙江男排正处于年轻队伍的培养期,联赛中时常只能为保级而战。但年轻也意味着无限的可能,在结束本赛季联赛征程后,浙江男排目前正全力备战今年的天津全运会。这批“长腿欧巴”究竟是如何训练的?近日,记者来到浙江体育职业技术学院一探究竟。

延续联赛末期好状态 补短板成为冬训主攻目标

早上8点半,在许多上班族正忙于赶公交或者挤地铁时,浙江男排的小伙子们已经精神抖擞地在训练馆里集合。没有睡眼朦胧,没有蓬头垢面。当记者走进训练馆时,眼前的场景让人仿佛回到了刚结束不久的男排联赛赛场,队员们在球场两端,正摆开阵势一发一接,井然有序,嘴里还不时发出呐喊。说是呐喊,更像是一股力量。

今年的联赛,浙江男排遗憾未能闯进前八,年前就结束了所有比赛,不过整支球队



队依然保持着高昂的精气神。联赛末尾的四连胜让球队士气大振,尽管有些人抱怨这四连胜来得太晚,但却让冬训中的男排将士很好的把联赛的状态和士气保持了下来,这也是主教练王贺兵希望看到的。

“联赛经验十分宝贵,能让年轻人知道自己的水平到底怎么样,也能暴露球队的问题所在。现阶段要做的就是查漏补缺,通过冬训尽量解决联赛里暴露的问题。”王贺兵的训练目标很简单,冬训就是要补短板。

训练场有玩笑但绝没有敷衍 完不成任务就加练

究竟哪些是短板?又如何补短板?这些功课,以王贺兵为核心的男排教练组没少下功夫,比如在接发球练习中融入高科技。年轻球员发挥不稳定,最容易体现在接发球上。为了提高接发球质量,球队特意借来了一台发球机,队员们感到新奇的同时,被机器“欺负”的无奈经常会化成一串怒吼:“再给我加十球!”这也算是引进发球机的意外收获。在队员们与发球机较劲的时候,场边的助理教练张勇正在手中的小黑本上记录着球员一传和发球的成功率,嘴边还时不时提醒:“任郡勃失误四个了,晚上看来是要来补课了。朱志远加把油,再失误两个就可以和任郡勃配个对了。”打趣式的喊话并不意味着是开玩笑,量化的训练任务每个队员必须完成,没有完成的晚上补课,直到完成为止。

冲劲十足却不急不躁 死抠技术从细节开始

下午的训练2点45开始,不过并不是所有人都这么“守时”。下午2点没到,就陆续有队员来到球馆加练,教练组成员王隆瑞早就等在这里,“冬训开始,总有队员会早一步来球馆加练,还有刚从二队升上来的队员,队员有上进心,教练组肯定能帮多少帮多少。”没来得及说完话,王隆瑞就被队员催着开始发球了。

为了让队员练习扣球线路,训练中还用到了两块铁网充当防守队员的拦网,从而要求进攻球员扣球线路有所变化,不再一味蛮扣。球员训练时,王贺兵只是在一旁静静地观战,就像联赛中的“鹰眼”系统一样,队员

第二个训练科目是力量训练,男排的队员移步到场边的器械区,摇身变为肌肉咖,而刚才还在记录队员训练成绩的张勇则变成了宫崎骏动画电影《千与千寻》中的“锅炉爷爷”。不同的是,电影里“锅炉爷爷”分发的牌子是各种洗澡水的汤药,张勇给队员们发的卡片当然就是每个人的训练量,相当于任务卡。教练组对不同位置的球员进行分类,两人一组,完成一个项目,交还任务卡,换取下一张,直到做完所有项目。力量训练很枯燥,队员们却也乐在其中,虽然有相互开玩笑,不过绝没有人马虎,氛围可以轻松,质量一定得过硬是王贺兵一直强调的,“不应该让队员们把训练当成是一种痛苦的事,教练员去逼着训练那是失败的,我们的队员都很年轻,这也是好事,球队的凝聚力始终不错。”王贺兵说。

员技术动作中的哪怕一些松懈和不足都逃不过王贺兵的眼睛,看到普遍的问题时,王贺兵会暂停训练,把大伙叫过来,集中叮嘱,详细地讲解要领之后,再继续训练,这样开小会的场景与比赛中叫暂停有些相似。

无论是技术课还是力量课,在王贺兵看来都属于抠细节,和打联赛时每场比赛之间只间隔几天不同,备战全运会之前的时间相对宽裕,可以从基础做起,这支年轻的男排正在渐渐成熟,但仍有很大的上升空间,虽然年轻,但球队上下并不急躁,眼下最重要的是练好当下,为越来越近的亚运会预赛做好坚实基础。

记者手记

张弛有度 迎接更大舞台

采访前还有些紧张,因为是第一次来到男排队伍里近距离观摩,不过在场边看了5分钟之后,笔者发现之前的担心完全是多余。首先是全队的训练氛围,“大力!接好!”、“猴子帮我抬杠铃。”、“大个儿你大腿抬起来跑步!”……球员的外号普遍被用于教练员与队员,以及队员与队员之间的喊话中,没有忌讳,也没有因此发出的笑声,习以为常,这是队伍凝聚力的一种表现,就像王贺兵说的,都是年轻人,该紧的时候要紧,该松的要松。

再者是踏实的训练内容,王贺兵口中的抠细节,就是要让队员们在这段时间里多改掉点联赛里暴露的问题,所以训练内容很多都很细致,力量训练中的各个器械项目能锻炼到身体每一处肌肉,技术课里发球、拦网、扣球、救球反复的练习,踏踏实实地完成每一次训练要求,就是目前全队最看重的,没有埋怨,没有不切实际的目标,要做好的只是当下,在这样的环境下训练,难怪记者都有一种心安的感觉。

队伍里只有金志鸿真正参加过全运会,其他队员虽有参加过全运会的,但也都还没打上主力,不过队员们并不紧张,比如今年刚在联赛里打上主力的刘德伟,在训练中表现的很兴奋。其实大家都一样,能参加全运会这样的大赛,每位队员内心里深处都是有所期盼的,许多队员都会自觉选择加练和补课,对于年轻人来说难能可贵,在训练中也经常能看到球员与教练组讨论技术动作的场景,这群20出头的小伙子们无论是球技还是内心都在逐渐走向成熟。

(马超)

