

张景胤:做更耀眼的“小太阳”

本报记者 王品燚

站在浙江体育职业技术学院排球馆门口,就能清晰地听见球和地面撞击的“咚咚”声;走进场馆,在一溜大高个中,2米05的“小太阳”张景胤格外显眼。

2018年男排世锦赛前意外受伤,张景胤两年的时间无缘赛场。这导致的直接后果便是他在训练过程中,不论是技战术方面的扣杀、发球,还是体能方面的卧推、卧举,总是分外积极。

年初从国家队回到浙江体彩男排准备男排联赛,到疫情爆发后被迫封闭训练,小半年的时间只能宿舍、球场两点一线。这个喜欢开玩笑的大男生谈起近段经历,用“珍贵”这个词来形容。

A

“小太阳”快速升起 从排球少年到省队主力

从开始练习打排球到跨进浙江体彩男排的大门,成为队中攻城拔寨的利器,张景胤只用了5年时间。

2014年,还在读初中的张景胤随校队在天津工业大学打教学比赛,一位老教练的目光一直没有从张景胤身上离开——他就是天津青年男排资深教练李群成。“他是个好苗子,年龄小,上升空间大,至少可以打三届全运会。”同年11月,在一次高级教练员培训班课后,李群成向浙江男排二队主教练官在峰介绍了张景胤,希望能给他一次机会。

2015年的4月,张景胤在他母亲的陪同下来到了浙江男排二队。“他看上去瘦瘦长长、身体显得有点单薄。”官在峰道出了初次见面时的印象和想法,“虽然我坚信李指导识人的眼光错不了。”2015年在李群的力荐下,张景胤来到温岭新河中学边读书边打球,这也为他最终进入专业球队铺平了道路。

“2015年9月1日的那天,我记得很清楚。”张景胤说,那是他进入浙江二队的日子,“当时我测量出的身高为194厘米,骨龄检测后,医生说我能长到205厘米。”自那之后,日渐被重视的张景胤给队伍带来了不小的惊喜——张景胤2米多高的大个还能接一传外加防守。

“我要打进国家队。”当时的誓言还在耳畔回响,张景胤就完成了他的“小目标。”

2017年,张景胤首次入选新一届国少男排。在第11届亚洲少年(U19)男子排球锦标赛期间,他凭借场均28.5分的表现,成为了国少男排拿下季军的最大功臣。8月,张景胤在天津全运会青年男排组比赛中,火力全开,助力浙江队勇夺全运会银牌、平了浙江排球在全运会上的历史最佳战绩。此后,张景胤进入省男排一队。

人物名片

张景胤,中国排球运动员。2015年9月1日,张景胤加盟浙江男排二队;2017年1月20日,张景胤首次入选国少男排;2017年的天津全运会,他和青年队队友一起收获了一枚宝贵的银牌,追平了浙江男排全运会的历史最好成绩。2019年10月28日,张景胤入选中国排协发布的国家男排集训名单。

张景胤

B

“小太阳”久别赛场 对自己信心满满

1月19日晚,嘉兴平湖体育馆里人声鼎沸,因为奥运落选赛被迫延期的男排联赛姗姗来迟,浙江体彩男排主场对阵广东深圳宝安明金海,经过4轮鏖战,迎来开门红。

当时的他已经完成了进省队的目标,成为一名国手,但因为伤病,已久别赛场。“你是不知道,我在场上的时候手一直在抖,拦网接球时也感觉差点意思。”作为一名国手,因为能够上场比赛紧张到差点发挥失常,“好在队友给力,我也没掉链子。”话没几句,他又恢复了原本阳光的心态。

事实上,张景胤的腰伤差点让他这颗冉冉升起的新星“坠落”。2018年,张景胤首次随中国男排出战世锦赛,本想展现出最好的面貌来进行比赛,没想到对抗训练中一记扣杀直接让他从天堂掉到了地狱。“当时落地的时候两腿发麻、完全不听使唤,后来送

到当地医院拍片后发现是腰部受伤。”当时距离世锦赛开赛仅仅只有两天的时间,他只能躺在病床上看着队友打完比赛。

好在经过及时医治以及后续的康复训练,张景胤的腰伤得到了极大程度的缓解。“这小半年的封闭训练,我也着重进行了腰背肌肉的训练,现在只要在训练中小心一些,就不会有太大影响。”也正是如此,在最近的训练中,他时常会穿上护腰,以防二次受伤。

“我跟队伍里的李永臻受伤的位置差不多,平日里也会对训练方式有所探讨。”虽然很久没回到队伍里,但是张景胤和队员们仍然有着良好的沟通联系,“久病成医,一些时候我们也会互相鼓励,并根据当天的状况对训练做出调整,目前虽然腰部还是稍有痛感,但已经比之前好了很多。”

C

“小太阳”有球必争 期待最好的自己

排超联赛第二场原定于2月2日举行,但是突如其来的疫情,却让这一切戛然而止。市际大巴全部停运,浙江男排的队员们没法及时回到学院。

“至少有半个月的时间,我们都只能待在酒店里。”张景胤表示,由于当时没得选择,只是一家普通酒店,并没有足够的硬件让队员训练,但每天的强度又不能落下,怎么办?有条件要上,没有条件创造条件也要上。

为了能够保持体能,跑楼梯成了最简单易行的方式。张景胤回想起当时的强度,还有些感慨。他向记者解释道,平时的训练除了有氧练习,还包括技术练习和球类练习。“而当时我住在17楼,每天上下至少得十几趟,结束之后还要继续下蹲、俯卧撑等纯身体方面的练习,每次结束回到房间只想睡过去。”

无球可练虽然限制了队员们的体能练习,但对张景胤来说,却有了更多的时间进行针对训练让伤病恢复。“如果不是那段时间的封闭训练,我都不敢相信能有这么长一段时间留给我自己。”张景胤表示,长时间的封闭训练对于任何运动员来说都是极其珍贵的,他可以利用这一时间来进行针对训练,既能恢复背肌,还能弥补之前落下的训练。因为他不想让去年8月在北仑开打的男排奥运资格赛的情景重现。“毕竟坐在场下看着队友们拼搏的感觉真的太‘憋屈’了。”

“好在这一切都过去了。”前不久,中国排协终于官宣排超联赛重启,张景胤这些天正随队在平湖集训,以期找回比赛感觉,“此次大家都是全华班出战,我和队友们都会放手拼一把。”对于未来,他认为,只要全力以赴,无愧于心就能得到最好的结果。

