

全运会的排球预赛甫一落幕,中国女排今年的第三期封闭集训就马不停蹄地来接档了。继北京与福建漳州之后,她们这次的集训地选在了熟悉的浙江宁波北仑。按照计划,中国女排将于4月25日启程,赴东京参加奥运测试赛。待比赛结束后,队伍将返回北仑继续进行训练与休整,为将于5月末在意大利启幕的世界女排联赛做准备。

名单照例引猜想 5月世联赛更显真章

每一期新的封闭集训都意味着,距离中国女排最终的东京奥运名单又近了一步。不过,奥运测试赛终归只有一场交手,想要有更多见真章的机会,还得等到下个月的世界女排联赛。

这次中国女排的北仑名单中包括17名队员,分别是主攻位置的朱婷、张常宁、李盈莹、刘晏含和王艺竹,副攻位置的袁心癸、颜妮、王媛媛和杨涵玉,接应位置的龚翔宇和栗鑫,二传位置的丁霞、姚迪、刁琳宇和梅寒寒,自由人位置的王梦洁和倪非凡。

从名单可以看出,与之前两期封闭集训相比,郎平在主攻、副攻和自由人位置上都做了一定调整。刘晓彤、郑益昕、林莉三人的缺席属于意料之中。由于北京女排和福建女排未能在全运会女排预赛中出线,所以紧接着就得准备全运会第9名至第12名的排位赛,作为这两支地方队的主力,刘晓彤、郑益昕、林莉重任在肩。在部分人士看来,这回王艺竹现身北仑就是起到暂代刘晓彤的作用,同时教练组也在考察这位新人。

当然,在因全运会任务而暂时缺席的原因之外,这三位国手会否在下一期名单中回归呢?这其中还存在一定变数。由于中国女排在自由人位置上的不确定因素较多,所以不少人对老将林莉的回归较为看好。

还有一位从名单中消失的选手是上海队的高意。上海女排已在全运会预赛中顺利晋级,打入决赛圈。此前在接受采访时,高意曾表示自己想要在国家队站稳脚跟,还得在技术上好好打磨。

作为东京奥运会前的最后一项大赛,计划于5月25日在意大利里米尼开幕的世界女排联赛备受关注。与往届不同的是,本届世联赛将对各队人员数进行控制,具体到每队报名的运动员人数的话,基本都得从以往的20人缩减至18人。这一规则上的变动,也许会让中国女排最终版的东京奥运名单更早地浮出水面。



王艺竹

女排再聚北仑 东京测试赛见



本版撰稿 本报记者 章丽倩

中国女排的上一次北仑行是在2019年8月,当时她们在奥运资格赛中如愿获得东京奥运会名额。所以,这次也有回到福地的意味。

与今年的前两期封闭集训相比,这回中国女排在北仑的停留将比较短暂,掐头去尾只有8天集训时间。之所以如此匆匆,是因为队伍即将赴日本参加奥运测试赛。5月1日,在东京奥运会排球项目的正式比赛场馆有明体育馆内,中国女排将与日本女排交手。

尽管这只是一场无关名次的奥运

测试赛,但它仍被广泛关注。一方面,这是有明体育馆自建成后举办的首项赛事,可助中国队提前熟悉场地;另一方面,受疫情影响,中国女排苦无国际交手久矣。

“从2019年女排世界杯结束至今,我们有一年半的时间没有任何比赛。没有比赛就看不到你的状态。”在郎平看来,必须要有一定量的比赛刺激,才能让队伍真正进入到奥运备战的冲刺状态。

若不是受疫情影响,原本女排姑娘们是可以在奥运测试赛中与更多队伍过招的,不过如今受到防疫限制,这



高脚椅和小哑铃 当起郎平的理疗助手

疫情令东京奥运会延迟,也让郎平的“退休”计划不得不往后靠。对已到花甲之年且素有伤病之困的她而言,这当然是一大挑战。然而在训练场上,郎平总是尽力不让这些个人因素干扰到整支队伍的训练,为此,她还找到了一些只治标不治本的暂缓之法。

当郎平在场边看训时,有时她会坐在一把高脚椅上。队里的人都知道,这是郎指导的专属道具,而且高脚椅通常还备了不止一把。在长时间看训时,这能让她感觉稍微轻松一些。

郎平的健康隐忧不是新闻。1999年3月,在带领中国女排回到正轨后,郎平就是因病引退。当时她的健康问题,既有常年高强度带队导致的“疲劳伤”(曾在运动队里两次晕倒),也有当运动员时欠下的伤病沉疴(尤其是膝关节的老伤)。后来,在年龄增长与第二次执教中国女排后高强度工作压力

的作用下,郎平的健康问题就愈加成为一个变数。

如今,她的膝关节、腰椎盘、颈椎盘、髋关节以及脊柱就带有病痛,经常是一天忙完了躺在床上都可能难受得睡不着。然而,即便在这样的情况下,郎平还是坚持要站好最后一班岗。甚至有时,她还要忙活在第一线,给队员们抛球陪打。“奥运会的时候,教练员也是有名额限制的,我们不可能让所有的陪打教练都出现在球场上,我还要去上手给队员们抛球、打球等。”

为了让身体能负担得了现在的工作,郎平还会见缝插针地利用小哑铃及其他健身器械,来给自己进行小力量训练。“如果每一天教练都是精神面貌很好地站在这里,就能够更好地感染运动员。这也是我们教练员必须要做到的。”

回日本方面仅邀请了中国女排与中国男排前去切磋。

按照计划,中国女排将于4月25日启程,赴东京参加奥运测试赛。待比赛结束后,队伍将返回北仑继续进行训练与休整,为将于5月末在意大利启幕的世界女排联赛做准备。

作为中国女排现阶段在国内的大本营,北仑训练基地这回将为队伍努力提供更周全的配套保障。与20个月前相比,北仑的体育宾馆已完成翻新改建,从队伍入住后的反馈来看,不少人都表示此番能休息得更好了。

警惕里约式慢热 奥运从小组赛抓起

作为里约奥运会的冠军队伍,中国女排对东京奥运会的期待只会被导向唯一的答案:赢冠军,升国旗,奏国歌。郎平表示,作为注定会被所有对手重点研究的对象,这回她们已经没有可以在小组赛阶段慢热的余地了。

2016年里约,郎平率领中国女排在时隔12年后再度奥运登顶,然而在这段佳话的背后,队伍在小组赛阶段的慢热确实也让人后怕。2比3不敌荷兰,0比3完败于塞尔维亚……小组赛3负2胜后,中国女排曾一度陷入到非常危险的境地。如今,郎平以此为鉴,表示队伍一定要在奥运会小组赛中就尽快找到状态。

“因为已经没有给你某一场比赛起伏的机会,如果你没有做好充分的准备,进入状态慢的话,就会失去一个很好的位置。”郎平分析道。

世界女排,强手林立。中国队所处的奥运女排B组很有些“死亡之组”的味道,对手包括美国、俄罗斯、意大利、阿根廷和土耳其。如果中国女排在小组赛中不能赢得关键比赛、占得主动,就有可能陷入被对手“默契安排”的境地,这样一来小组出线就危险了。

想要在奥运赛场上迅速进入状态,以往靠的是训练加实战,但此番受疫情影响,中国女排不得不长期处于“只训无赛”的状态。为此,郎平只能紧盯训练,帮助队员们提高训练质量。在今年之前两段封闭集训中,郎平力争让队伍的整体配合、队员的个人技术变化以及她们的专项体能等,都要提高到与强劲对手进行实战的高度。“怎么样在训练当中更接近于实战,我觉得这也是非常高标准的要求了。”

■信息直通车

数说CBA常规赛 老将新人创历史

2020-2021赛季中国男子篮球职业联赛(CBA)季后赛今日开打,回顾56轮的常规赛,不少球员打出亮眼表现。

浙江广厦的胡金秋打出了职业生涯的最佳表现,本赛季每场攻下23.5分和19.7个篮板,其中场均得分排名CBA国内球员首位。在本土球员得分榜上,郭艾伦仅以0.4分之差排名胡金秋之后,他本赛季场均得到23.1分,而且每场8.1次助攻不仅大幅刷新个人生涯纪录,也在本赛季所有CBA球员中排名第5。

国内球员中两名内线发挥突出,新疆队内线周琦本赛季场均20.8分、11.9个篮板、2.2次封盖,得分、篮板和封盖分别排名CBA本土球员的第三、第一和第二。深圳队内线沈梓捷在队友李慕豪转会北京首钢后扛起球队大旗,赛季场均16.7分、11.3个篮板和2.8次封盖,几乎所有数据都创造生涯新纪录,也首次加冕了CBA联赛的盖帽王。

沈梓捷本赛季成为创纪录专业户。4月3日对阵广东东莞大益队的比赛,他单场得到20分16篮板6封盖,成为CBA八年来第一位单场拿到这个数据的球员,也正是当天,他打破了姚明保持的CBA本土球员单赛季封盖总数纪录,最终沈梓捷本赛季的总封盖数达到国内球员中史无前例的138次。

此外,辽宁队的张镇麟作为第一年出战CBA的新秀球员,场均能得到14.2分、5.6个篮板和1.2次抢断,投篮和三分命中率分别达到49.1%和38.5%,成为辽宁队内的锋线尖兵。

创造纪录方面,老将同样在“发光发热”。离开新疆队加盟南京同曦的西热力江本赛季场均贡献16.6分和9.1次助攻,不仅场均得分排名本土球员前10,更一举在助攻榜上排名第3(本土球员第1)。西热力江的赛季总助攻数(446次)也打破了国内球员尘封12年之久的赛季总助攻纪录(原纪录为吕晓明在2008-2009赛季创造的398次)。

·新文·

齐达内立功了 皇马欧冠狂赚1亿

欧冠1/4决赛,皇马总比分3比1淘汰利物浦,杀进欧冠4强。C罗离开皇马之后,齐达内在首次带队闯进欧冠半决赛。对皇马来说,打进4强不仅意味着成功,还有实实在在的奖金。4月15日的《马卡报》指出,皇马本赛季的欧冠奖金,已经超过1亿欧元!

欧冠联赛的总奖金是19.5亿欧元,包含出场费(占25%)、竞赛奖金(占30%)、市场池(占30%)、10年表现系数奖(占15%)。进入欧冠小组赛,就能拿到1525万欧元的出场费,小组赛赢1场270万,平一场90万;进16强奖950万,进8强奖金1050万,进4强再奖1200万。

只计算出场费、竞赛奖金,皇马已有5625万欧元。除此之外,皇马还有两笔收入等待入账:市场池(与电视转播挂钩)、10年表现系数奖(按照过去10年欧冠战绩分配奖金)。《马卡报》指出,这两笔收入估算下来,至少能给皇马带来4000万欧元!

齐达内的皇马,已经收割超过1亿欧元的欧冠奖金,排名欧冠第1位!如果皇马打进决赛,亚军奖金1500万,冠军奖金1900万。

·易文·