

一年级生让上海男排教练组眼前一亮

## 刘嘉俊 大学生球员转职成功

2022-2023 赛季中国男子排球超级联赛于上周落幕，上海男排最终获得亚军。回顾这三个月的联赛之旅，年轻的副攻小将刘嘉俊无疑是上海男排本赛季的一大发现。以大学生运动员的身份进入职业队仅不到两个月后，刘嘉俊迎来了第一次职业联赛之旅。而这名一年级生的表现让教练组眼前一亮，被视为一块值得雕琢的璞玉。

对于刘嘉俊自己而言，过去的一年就像做梦一样。从接到试训邀请时的惊讶，到走上赛场时的全力以赴，他慢慢坚定了“要做一名优秀的排球运动员”的决心。

本版撰稿 本报记者 吴钧雷

## 爸妈以为我被骗了

从刘嘉俊第一次接触排球到现在，无论是高中教练、大学教练还是上海男排对他的天赋和潜力有目共睹。去年春节的试训邀请电话改变了刘嘉俊的人生，而他一度怀疑那通电话是骗人的。

**东方体育：**从什么时候开始接触排球的？

**刘嘉俊：**高一。小时候我在老家湖南娄底读书，高中之前没有接触过排球，比较擅长打篮球、跳远和短跑。初三毕业的时候，我的身高达到1米88，可能是这方面吸引到教练注意了。教练看我各方面还可以，就让我进入高中排球队。后来我一直代表高中球队在省里面打比赛，也被大学教练注意到了，于是通过体育单招进入湖南师范大学。

**东方体育：**大学期间，取得过什么成绩吗？

**刘嘉俊：**在国内的大学生超级联赛中我们获得过第四名，也是南方赛区的第二名。在湖南省内我们的成绩更突出一些，拿到过12个冠军。

**东方体育：**相信这些经历是你被上海男排挑中的原因。

**刘嘉俊：**是的，教练说他们是通过网络上的短视频了解到我的，因为大学生排球联赛都会发一些比赛的短视频，我们自己平时也会记录下来，将一些比较精彩的片段发到网上。

**东方体育：**接到试训邀请电话的时候，是什么反应？

**刘嘉俊：**我觉得这不可能啊！因为能够走上职业道路的大学生非常少。去年2月份，过完年之后，我接到方指导（方颖超）的电话，说如果愿意的话可以来上海试训一周。当时我爸妈就在旁边听着，他们也觉得这会不会是假的，让我再确认一下。后来方指导加了我的微信，又通过电话沟通了一下，我才确定这是真的。正好那时候是寒假，我很快就订机票去上海了。



刘嘉俊（左）庆祝得分

## 不惧场，印象最深刻的是第一球

在本赛季联赛的第一阶段，刘嘉俊大部分时间以主力身份出战，他的表现随着比赛的深入而不断进步，打河北队得到8分，打福建得到10分，打云南队得到12分。此外，刘嘉俊也可以用他的发球轮帮助球队连续得分，防守端的拦网表现也十分不错。主教练沈琼对刘嘉俊的评价是：“出人意料地不惧场，发挥了全部本领，甚至有灵光一现的得分，很难相信他是第一次参加国内最高级别的赛事。”

**东方体育：**第一次来到上海队报到是什么时候？

**刘嘉俊：**是去年9月。其实在试训后不久就通知我可以来参加训练

了，但当时因为疫情拖了很久，后来上海男排又去广东江门打锦标赛了，所以直到9月我才到上海与球队汇合。

**东方体育：**初来乍到，适应吗？

**刘嘉俊：**和大家沟通是没什么障碍的，就是我一开始比较腼腆，训练和生活中有些放不开。后来经过一段时间的交流相处，一起打比赛，现在和大家的关系已经很融洽了。

**东方体育：**作为新人，大家都说你在联赛中表现很亮眼。

**刘嘉俊：**亮眼真不至于，我自己放不开。一方面是因为我在上海队训练了不到两个月就上场比赛了，而且直到比赛之前我才知道自己是首

发。刚来就可以首发，对我来说是很不可思议的。

**东方体育：**放不开？沈琼说你特别放得开。

**刘嘉俊：**沈导一直鼓励我放松打，我自己多少还是有一些紧张的，心里也有一些包袱。不过慢慢地我感觉越来越好，随着比赛越来越深入，我也打得越来越放松了。

**东方体育：**回忆一下，印象最深的是哪一球？

**刘嘉俊：**那还是第一场打湖北的时候，我自己得到的第一分，是一个短平的快攻球。因为这是我职业生涯的第一分，当时打完特别兴奋。

## 临危受命：我被霍尔特打爆了

随着联赛进入到淘汰赛阶段，考虑到年轻队员缺乏经验，刘嘉俊并没有获得太多上场时间。决赛中，张哲嘉的受伤离场让刘嘉俊体验到了决赛紧张激烈的氛围。以实力强大的外援副攻作为对手，刘嘉俊在攻防两端的表现都受到限制。不过他并不在意这一点，这些经历恰恰是成长道路上的宝贵财富。

**东方体育：**跟你搭档的是张哲嘉和饶书涵两位大哥，平时是怎么交流的？

**刘嘉俊：**他们都特别好，有任何事情都会毫无保留地和我分享。在训练和比赛中，如果有什么地方表现好，他们会疯狂地夸你；如果有什么地方不太好的话，他们也会仔细地说明问题，以及该怎么解决。

**东方体育：**上海男排整体是一个怎样的氛围？

**刘嘉俊：**大家都是特别好相处，而且善于沟通的。首先沈导是一个很有威信的人，大家都很认可他、支持他，是那种球场上的教练、生活中的朋友的角色。然后队员们在训练和比赛中一直保持积极沟通，有任何问题都会互相交流，休息日的时候我们也会一起出去玩。几名外援的经验很丰富，他们特别认真，而且因为他们在国外经过各种各样的训练，会提供给我们很多不一样的视角，把他们觉得好的经验分享给我们。

**东方体育：**上周你在决赛中也有出场，感觉和第一阶段有什么不同？

**刘嘉俊：**是的，当时嘉哥（张哲嘉）突然受伤了，沈导就换我上场了。我

觉得和之前不一样的是，我更加放开了。毕竟都到这个阶段了，比赛都要结束了，你再放不开就说不过去了。决赛中拦住托马斯（北京男排外援主攻）的一球是我印象很深刻的，但也只有这一球了，我还是被霍尔特（北京男排外援副攻）打爆了，哈哈。

**东方体育：**毕竟对手是外援，可以理解，你觉得差距在哪里？

**刘嘉俊：**我觉得主要是在拦网这一块差距很大，霍尔特的判断力要强得多，包括他的手型、起跳时机都是值得我去学习的。其实这次联赛就是我不断向队友、向对手学习的过程。此前在大学，大家的一传到位率都不是那么高，很多球是很好判断的。但是在职业联赛中，只要一传顶得好，二传传得又快，有时候就反应不过来了。

满分10分  
我打5分

回顾这个赛季，刘嘉俊感受到了大学生联赛与职业联赛的差异，也从中学到了很多。他的发挥当然算不上最出色的，各项数据也并非名列前茅，但正如沈琼所言，“能够在这个舞台上发挥出全部本领，本就不是一件容易的事。”重要的是，刘嘉俊确信这条道路是行得通的，并愿意为之付出全部努力。

**东方体育：**给自己的第一个赛季打个分吧。

**刘嘉俊：**我觉得满分10分的话，我打5分吧。因为自己还是有很多方面是欠缺的，跟一些球员是有差距的，尤其是在拦网这一块，要更快地适应职业联赛的节奏才行。教练组也和我沟通过优缺点这方面，我的弹速快一些，步子也比较快，但其他方面都还需要进一步提高。

**东方体育：**在你看来，大学生排球和职业排球的差距在哪里？

**刘嘉俊：**我觉得是训练的系统化与科学化。在大学期间，是没有人会主动要求，或者教你去练身体的，都是平常自己去练，但这样显然不像在职业队这样系统性的身体训练。包括在球场上，训练方式也有很多不一样的地方，职业队的训练要专业得多，从训练到饮食等，更科学、更健康。

**东方体育：**现在适应了职业队的训练强度了吗？

**刘嘉俊：**其实强度这件事我觉得还好，因为在大学期间，我经常自己去加练很多东西，包括去健身房撸铁。因为接触排球时间长了后，越来越喜欢这个项目，每天投入的时间也就越来越多。所以现在来到职业队，我还是比较适应训练强度的，就是没什么时间自己再去加练了，顶多是在休息日去健身房保持一下状态。

**东方体育：**一年过去了，父母支持你来上海打球吗？

**刘嘉俊：**他们一直在鼓励我，不管是赢了还是输了都在鼓励我。我爸妈都不是从事这个行业的，也是我来这边后才会看排球比赛，看久了也慢慢了解排球这个项目了，现在能看得出来我打得好还是打得差了。

**东方体育：**现在是否坚定了要接着打下去的目标？

**刘嘉俊：**是的，因为自己打了这么多场，知道了自己的差距，未来一定会朝着更好的方向去努力。

