

## 全新中国女排亮相公开训练课

# 赵勇：使命光荣，责任巨大

### 立足当下，全力打磨最佳阵容

从4月上旬新一届中国女排组建以来，队伍已经集训近三周。据主教练赵勇介绍，队伍集中后，由于大多数队员刚参加完联赛和全运会资格赛，因此是以体能和技术等方面的恢复训练为主。从上周开始，球队增加了单人配合、小组配合和整体攻拦等环节的训练。“因为世界女排联赛6月份就要开始，我们需要尽快去确定阵容，包括磨合、打磨阵容。从这一周开始，基本上就是以整体的串联配合对抗为主，在后续将近一个多月的时间里，我们会通过每天的优化训练，在各个方面补强阵容，形成队伍目前最好的战斗力。”

接手中国女排教鞭，赵勇坦言压力与责任并重。他表示，只有直面困难和挑战才能铸就辉煌，而信心来源于每天点滴的积累。“中国女排这个集体备受国人关注，经历了非常多的挑战和困难，但在克服挑战和困难的过程中也铸就了中国女排辉煌的成绩。下一阶段，中国女排也会面对很多困难和挑战，要竭尽全力，通过我们每天不断积累，我想会取得满意成绩的。”赵勇说道。

### 薪火相传，老将勇担传承重任

新任女排队长龚翔宇已经征战三届奥运会，从2016年初入国家队的青涩小将，成长为如今的队伍核心，她的

身份与心态均发生了转变。谈及全新身份，龚翔宇表示：“队长的责任确实是对我的一种挑战。”

中国女排历来都是以老带新，在一代代传承中积蓄能量。如今已是大队员的龚翔宇说，第一次入选中国女排的时候，自己还是一名年轻的队员，也是抱着学习的心态，一直跟着国家队的姐姐们后面去拼。“我也是希望自己能够把之前从姐姐们身上学习到的中国女排优良传统，能够从我们现在这一批、这一代队员继续传承下去。”

李盈莹自2月在联赛中意外受伤后，一直处于恢复的状态。公开训练中，她在场边独自跟随康复师进行康复训练。关于伤病恢复情况，李盈莹表示正按照中国女排医疗团队和康复师为她制定的计划在按部就班地进行康复训练。“我觉得自己能康复好，对队伍也是一种贡献。毕竟我现在还没有办法跟队伍一起去训练，所以也没有办法去贡献我的力量，我现在最重要的就是要把我的伤病康复好，等回到队伍之后，再考虑后续怎么样去做好现在的这种传帮带的大队员角色，怎么样去把我的经验和我的技术特点分享给其他同位置的队员们。”

### 新人崭露头角，怀揣梦想奋力追赶

在大约一小时直播中，19名队员全部到齐，不少球迷感叹“新面孔多”。的确，新一届女排队伍半数以上队员为首次入选，更有诸多队员从国青、国少“跳级”进入国家队。

16岁的上海小将杨舒茗便是其

4月28日，新一届中国女排在国家体育总局训练局举行公开训练课。这是新任主教练赵勇上任后，率领全新组建的中国女排首次公开亮相，整堂训练课采用了网络直播的新形式。

专题撰稿  
本报记者 程超



中之一。面对镜头，她略显羞涩，笑称自己是以“学徒”身份来到国家队。“感谢领导和教练给我机会。刚来很紧张，但在姐姐们帮助下，我很快融入，技术上也收获颇多。”作为龚翔宇的小粉丝，如今能与偶像并肩训练，开心之余她也树立了更大目标，“既然已经有这个机会来到国家队，就要好好把握。因为姐姐们也是我的目标，我会慢慢向自己的目标前进。”

2008年出生的张籽萱同样是国家队“新人”，她坦言初入成年队面临压力，但会积极自我疏导，主动与教练、老队员交流。“我会踏实训练，不断提升技术。”

“所有调入国家队的年轻队员，都是在地方队各个位置上比较有发展潜力的队员。”主教练赵勇对新人们寄予期望。他表示，着眼于洛杉矶奥运会，中国女排需要新鲜血液加入，“队伍中的老队员在场上起到稳定的作用，中

生代球员在场上会发挥担当作用，而年轻队员的这种冲劲和朝气，是任何一支队伍都需要的。”

紧张训练之余，也不乏温情时刻。28日正值主攻手庄宇珊生日，赵勇教练为她安排了特别的“单兵”防守训练——这是教练为每位寿星准备的专属“福利”。在全队的欢声笑语中，训练课落下帷幕。“这是我在国家队过的第二个生日，每次生日都意味着新的成长。”庄宇珊笑着说。



2024-2025赛季CBA联赛进入紧张激烈的半决赛争夺，上海男篮主教练卢伟近日受某网络转播平台邀请，做客解说席，迎来了个人的解说处子秀，平日里“金句不断”的他也在解说比赛的过程中展现出了自己幽默的一面。

专题撰稿 本报记者 薛思佳

## 坐上解说席，卢伟支招好兄弟杨鸣

### 全新体验，有点小兴奋

对于赛季里需要观看大量比赛录像的卢伟而言，以第三方的视角观看其他球队的比赛并不稀奇，但坐上解说席，却是他过去二十余年教练和球员生涯中从未经历过的体验，“感觉还是挺兴奋的，虽然大家看到哈维绝杀的时候，我很淡定，但来到这里还是有点兴奋。”

卢伟所受邀解说的场次，是浙江广厦与辽宁男篮的二番战，这两支球队的主帅王博和杨鸣都是卢伟的好友，而卢伟本人此前也曾做过辽宁男篮的助教，因此对两支球队都非常了解和熟悉，“第一场比赛浙江广厦在防守上的针对性做得非常好。尤其是对

于赵继伟和弗格的夹击非常坚决，这让辽宁男篮的进攻打得非常被动。”卢伟从专业人士的视角解读了双方的第一场比赛，“我觉得辽宁男篮这场如果想赢，防守上的变化要多一些。像广厦第一场球的防守压迫性就做得很好，有点像广东队打我们的第三场，无论是哈维还是洛夫顿做掩护，广东都是夹击，赌我们球传不出去，广厦的防守策略和广东队的比较类似。”

在卢伟看来，辽宁男篮在第一场比赛使用了付豪和鄯手琪两人先发出战，但效果并不理想，考虑到球队已经是被推到悬崖边，他大胆猜测杨鸣会调整先发，将张镇麟和李晓旭放入先发阵容，同时用弗格取代威尔斯，而辽宁男篮也正如卢伟精准预测，在首发

阵容方面做出了三处人员调整，“张镇麟本赛季受伤病影响比较大，但上场球辽宁队整体激情不够，这场球开局肯定就要全力以赴去打。”

作为“菜鸟教练”，卢伟在经历了个人执教生涯的首次季后赛之后，也深切感受到了季后赛与常规赛的不同之处，“打到季后赛，对手的针对性会非常强，尤其像我们碰到广东男篮这样的冠军球队。像洛夫顿在常规赛他有些时候可以依靠个人能力解决问题，但广东男篮对他的夹击策略很有效果，因为洛夫顿毕竟不是专业后卫出身，他的传球准确率不是很高。而哈维跟我们只打了两场常规赛，整体配合上面不是特别默契，不像布莱德索在队打了三个赛季，后者的处理球往往能够让队友得到更好的发挥。”

### 球员有天赋，透露“小”目标

经过四节较量，浙江广厦最终以110比84击败辽宁男篮，取得大比分2

比0的领先，率先拿到系列赛的赛点，而观看完整场比赛的卢伟也开玩笑地表示自己需要给辽宁男篮主帅杨鸣打个电话，给好兄弟支支招，“我觉得辽宁队还是要坚决夹击布朗，尽可能地让广厦的其他队员去处理球，尤其是当林秉圣和吴晓在场的时候。”卢伟特意拿了上海男篮常规赛两战浙江广厦的比赛举例，“我们当时两场球正好是碰到孙铭徽缺席，当时我要求球队就是要包夹布朗，因为一个人基本上是防不住他的。同时，林秉圣的防守队员可以协防大一些，放空他这一点，因为林秉圣的投篮相对来说差一些，是可以给的点，可以利用他这一点做篇文章。”

在卢伟看来，回到主场的辽宁男篮在第三场除了需要在防守端进行调整之外，球队目前要继续找回自己的信心，“两场球都是大比分输球，感觉辽宁队的精气神被广厦队打没了。”卢伟说道，“广厦的防守体系有点打蛇七

寸的味道，就是坚决夹击赵继伟和弗格，其实辽宁队也可以效仿，去夹击布朗和孙铭徽。如果下一场球还是延续前两场的防守策略，那可能最后还是会出现相同的局面。如何让广厦队打得难受，是辽宁队需要去考虑的事情。另外一方面就是，赵继伟和弗格传出来的球，辽宁队其他角色球员的投篮把握性要提高，这样就会让广厦队的防守体系有所动摇。”

因为卢伟的解说，上海男篮不少队员也特意关注了这场比赛，而在“五一”小长假结束之后，球队也将正式投入到全运会和新赛季CBA联赛的备战中，“我们上海队的球员基本上都会看最近的比赛。我们下赛季的目标也是朝着这个方向去努力。我感觉无论是做运动员还是做教练，都会有个冠军的梦想。自我当上球队主教练之后，我感觉这批球员还是很有天赋的，再加上久事集团资金的支持，我觉得会有机会。”