

上午刚上任 下午就开训

台前幕后

穿上运动鞋、换上红色的背心,64岁的沈富麟仿佛又回到了运动员时代。22年后重新执掌国家队教鞭,沈富麟的第一堂训练课,昨天下午在国家体育总局排球训练场正式开练。

亲力亲为

“大家喊一喊,把精气神带出来!”一上来,沈富麟想尽办法调动大家的情绪。上场喂球、垫球、防守、甚至捡球,沈富麟的动作和姿态依然矫健、昂扬,丝毫不看出他已经64岁了。每个项目完成后,他会做一些点评,指出训练中的不足之处。亲力亲为参与训练,他做好了表率。

“是男人就要有激情,是血性男儿就不怕吃任何苦。”1997年回上海队执教时的理念,如今被沈富麟带到了中国男排。首堂训练课,便练了足足三个小时,傍晚六点多结束后,全队又拉到健身房进行身体训练。队伍解散后,教练组则留下来开碰头会。

这就是沈富麟执教的“固定”模式。接下来随着队员陆续抵达北京同队伍汇合,全队将每天两练,至于他本人,晚上还要做训练计划,不到半夜是不会睡觉的。大约两周前,沈富麟确认上任后,便开始在东方绿舟考察上海男排的情况,同球队同吃同住,每天参与训练。几位上海男排的国手已被他一一叫去谈话,主要是问一下训练和身体情况。昨天和集训球员碰面后,沈富麟告诉来自其他省市的队员:“接下来除了训练,我还会找你们挨个谈话。”上海男排国手最清楚沈富麟的风格,训练结束后,其他国手纷

沈富麟重掌中国男排 强调“精气神”



沈富麟(中)训练时一丝不苟 中国排球协会供图

纷向他们“讨教”经验:沈指导严不严?他是什么风格?上海球员笑言:“放心吧,在他手下训练不用减肥,自然而然就瘦了、长肌肉了。”

干劲十足

在上海男排的印象中,沈富麟是一位严师。“以前联赛决赛,我们都会被‘骂一骂’,我们就是‘不骂不成器’。”不过,如今再度回到沈富麟麾下,大家发现,沈指导不再骂了,而是以鼓励为主,“讲普通话执教,一上来还真有点不习惯。”尽管沈富麟从“严师”变成了“慈帅”,但来自上海的球员都不敢掉以轻心,“我们都是他和他的弟子带出来的,一定要好好练,不能给他丢脸。”

干劲十足的,不只是来自上海的球员。前国家队队长、老将崔建军在时隔多年后被国家队再次征召,斗志满满。这个夏天,他闭

门苦练,已经减重10斤。显然,去年总决赛驰援上海男排期间的表现,沈富麟看在眼里。在国家队年轻球员看来,崔建军的加盟,让军心更稳了。“这是最合理的配置,我们需要老将带一带。”

值得一提的是,上海男排主教练沈琼和助理教练任琦此番也在国家队教练组名单中。他们都是沈富麟的得意门生,退役后在上海男排执教期间也得到了他的认可,自由人出身的任琦近年来在上海男排阵中帮助国手童嘉骅有了长足的进步。显然,沈富麟需要“左臂右膀”来辅佐自己,他们也是队里最懂沈富麟的人,在帮助球队重塑“精气神”方面最有心得。

时间紧迫

昨天上午在中国排协的会议上,沈富麟说:“两个月之后要率领中国男排冲击2020年东京奥

运会的资格,时间非常紧迫,而中国男排当前迫切需要解决的问题就是形成团队的精神核心、培养骨干球员。”而下午的这堂训练课,已然能见到他的建队思路。

留给沈富麟的时间不多了,或许,中国男排在实力上不太会有脱胎换骨的改变,但正所谓“不搏不精彩”,在队内,大家已经在思想上保持了高度的一致:东京奥运会门票,必须全力以赴、争夺到手。 本报记者 陶邢莹

东京奥运会 男排亚洲区资格赛

时间:2020年1月7日至12日
地点:中国江门
队伍:中国、澳大利亚、印度、伊朗、哈萨克斯坦、韩国、卡塔尔、中国台北
出线:第一名进军东京奥运会

记者手记

没有什么豪言壮语,只有满腔热情,带上糖尿病和胃病的药,沈富麟时隔22年重掌中国男排。留给他的时间,只有短短两个月,重建男排,从打造“精气神”开始,中国男排需要凝聚人心的强势人物出山。上任发言,言简意赅:“如何将这些队员凝聚在一起,共同努力去完成最后的冲刺,是我这个教练组必须要考虑的问题。这需要落实到每一天的训练,对得起每一天,对得起过去的每一分钟,尽心尽责地做好每一件事情,集中精力瞄准目标去努力,这就是我想说的感受。”

还记得北京大学生喊出的“团结起来、振兴中华”的口号吗?上世纪80年代初,以沈富麟、汪嘉伟等人为核心的中国男排,取得世界杯第五名的成绩,沈富麟被评为世界最佳二传手的称号,鼓舞人心。

还记得1990年至1997年期间,沈富麟出任中国男排主教练,率领中国男排闯入世界联赛前六名,创造世界联赛最佳战绩,培养了一批队员,为22年来的中国男排奠定了基础。

至于上海男排冠军王朝的称号,他更是奠基者。正如他所说的,“50年来,我从未离开过排球。”

因为种种原因,在沈富麟的排球生涯中,他无缘奥运赛场。这一次临危受命,他直言:“敢于挑战,是我一贯的工作思路。”沈富麟昨天号召中国男排向中国女排学习:“榜样就在身边,我要求队员首先要向中国女排学习,学习她们为国争光的责任感,为国争光的担当和精神。”其实,对于这批队员来说,榜样真的就在身边——那就是主教练沈富麟。

站上球场,就要当热血男儿,这是贯穿他排球人生的理念。 陶邢莹

从未离开

为何成立一年便能冲入甲级?

申花上体女足成功的背后

体坛观察

在中超提前保级成功后,绿地申花俱乐部又收到好消息:女甲,申花来了。昨天下午,全国女乙联赛总决赛1/4决赛在成都足

协位于温江的足球训练基地打响,绿地申花上体女足3比0击败山东理工大学晋级四强,提前获得2020赛季女甲联赛的参赛资格。成立后的第一个赛季,绿地申花上体女足就完成冲甲的目标。上海的职业女足队伍建设上了一个新的台阶。



申花上体女足庆祝胜利

更有凝聚力

按照赛制,本赛季将有4支球队直接获得升甲机会。第一阶段小组赛,申花上体女足三战全胜以头名赢得全国八强席位,离冲甲一步之遥。按照赛程,在淘汰赛阶段,球队首场迎战老对手山东理工大学女队,若取胜就能确保前四的排名。尽管此前在校园足球联赛输给申花上体女足,但山东理工大学队近来招兵买马,实力提升不少。昨天两队再度遭遇,上半场互有攻守却没有得分,易边,申花上体女足姑娘们抓住定位球机会,由队长宋慧婕和俞玥在两分钟内先后破门,终场前张艳萍锦上添花。3比0!明年,她们将征战女甲联赛,朝着自己的足球梦想更进一步。队员熊熙说:“加入申花大家庭后,有了更好的保障,后勤工作也做得更好。我们的团队更有凝聚力,所以今年我们冲上了女甲。”

资源共享用

今年7月30日,绿地申花上体女足正式成立。按照中国足协关于中超俱乐部在2020赛季必须拥有职业女队的准入要求,绿地申花走在了前头,也是一次新的尝试。申花上体女足的队员均来自上海体育学院女足队,她们首先是大学生,但同时具备足球特长,是一批有知识有技术的女足球员。在夺得全国大学生足球锦标赛冠军、市运会女足冠军的基础上,这支队伍下半年首次征战女乙联赛。

在上海体院的关心下,得到绿地申花俱乐部的支持,打职业联赛,女足队伍的建设也更为职业。比如队服过去是一年一套,现在装备就不用担心了;队员有单独的培养计划,过去先要保证上课,现在训练时间有保障,每天2到3小时;球队能够在天然草坪上训练,还可以使用力量房,保证训练质量。

梯队终完整

绿地申花俱乐部与上海体院牵手,也是探索一条高等院校与职业俱乐部合作共建职业球队的新路。绿地申花俱乐部董事长吴晓晖透露,俱乐部与上海体院在人才培养、体育科研等进行全方位的合作,作为俱乐部来说,细化女足队伍的战略目标,并根据目标进行相应的投入。

申花上体女足升入女甲联赛,更重要的意义是夯实上海职业女足的队伍建设。上海农商银行女队作为国内的传统强队,在本赛季女超取得亚军。明年,不仅女超,女甲也有了上海的球队,加上女乙的东华大学女队,以及明年上港俱乐部组建的女队,上海的职业女足将形成完善有序的阶梯,在未来为上海女足、中国女足输送各层级的优秀人才。

本报记者 金雷

雄风一号关爱男性健康

——七天服一次 放心 可信 服用方便 吸收好

雄风一号源自中国台湾,其主要成分鱼胶原蛋白肽粉、雄峰蛹、蛹虫草、黄精、牡蛎、地龙蛋白、L-精氨酸等优质原材料黄金配比,采用现代萃取技术,精制而成高浓缩男士营养品。经专业UCGS检测机构检测,是放心、可靠的男性健康产品,按周期服用感觉更好,本品携带方便服用方便一吸收快,自上市以来深受广大男性朋友的青睐!雄风一号祝你精力旺、身体壮、生活品质好、幸福又自信。

七天服一次,早晨饭前用温开水或牛奶送服,一盒可服一个月,三盒为一个服用周期。来电可享受“买二送一”(同品同规格)优惠活动。

全国免费送货,货到付款

郑重承诺 本品严格遵守国家相关法律法规,诚信经营,绝不添加任何非法添加物质,如有违背,售价100倍赔偿,欢迎社会监督!

上海专卖店地址:黄浦区武胜路479号(盈谷贸易有限公司 近威海路)

咨询订购热线: 021-36508932 187 2136 3080

宝山区: 德钦药房(同泰北路150号), 惠仁大药房(一二八纪念路680号), 杨浦区: 黄兴路1618号(大润发一楼汉寿堂), 浦东新区: 利津路453号(静月星大药房), 上南路3521号(卜蜂莲花二楼服务台对面雷允上专柜), 闵行区: 罗秀路1541号(东升药房近镇西路), 静安区: 场中路3272号(上海寿益大药房)。