

强调奉献 注重团队 狠抓训练

—— 独家专访
中国男排主帅沈富麟



记者手记

不留遗憾

在中国男排，年轻的助教们，叫沈富麟“老大”，透着尊重、敬仰，更意味着安心。老大在前，大家拧成一股绳，向前冲冲。

从北京到上海转训，中国男排在向广东江门的奥运落选赛发起最后冲刺。东方绿舟训练基地，沈富麟又回到了他熟悉的战场。

在他和排管中心的牵线搭桥下，上海体育局大力支持，提供特供餐厅、腾出房间住宿、调遣专业训练师和理疗师辅助、训练场地一路开绿灯……

本报记者观摩了周三中国男排的力量训练课。三个半小时，沈富麟带着大家转战三间力量房。首先是基地共用的大健身房，里面有先进的训练器械和理疗仪；其次是二楼乒乓房，那里有更具针对性的器械；最后是男排馆一间极小的力量房，里面的器械看起来有点年代，但大家练得不亦乐乎。有一个训练腹肌的器械，倾斜程度极大，几乎垂直于地面，队员们纷纷发出嘶吼声，“啊，太难了！”沈富麟呵呵一笑，“这不仅训练腹肌，更训练你们的意志品质。”脱掉羽绒外套，一身红色训练服的他，站在几位队员身边：“加油！快！”鼓励的声音，短促有力。在现代训练手段中，这样的器械已经不多见，但沈富麟一直强调，传统的训练方法和手段不能丢弃。因为历史证明，这是行之有效的。

沈富麟至今保持着使用笔记本的习惯。每天晚上开完碰头会，他都仔仔细细写下每日训练计划，直到夜深人静。细致到连身体训练做几组，每组做什么，每个人的训练量，都由他亲自制定。日复一日的训练，枯燥而疲惫。他还琢磨着，在上海找时间带队员们看场电影、搞搞活动，劳逸结合。

只练不比，那也不行。沈富麟已经联系好，12月11日至14日在上海卢湾体育馆，中国男排同埃及和巴基斯坦队打四场热身赛。“比赛是公开的，请记者们广而告之。我们需要观众的助威支持，要给队员们营造一个热烈的比赛氛围。”

距离东京奥运落选赛的日子，越来越近。即将年满65岁的沈富麟，明年退休。具体什么时候，他含糊其辞道：“明年年初吧。”那么，这场比赛会是他的收官战吗？如果脱颖而出，东京奥运会他会继续率队吗？沈富麟笑而不语：“看祖国需要，听组织安排。”

是的，他从未想过告别排坛，那是他热爱的事业。无论成功与否，他说都要尽最大努力，不留遗憾。

陶邢莹

东方绿舟训练基地，迎来了沈富麟执教的新一期中国男排。每天和队员同吃同住，每天6个多小时的训练始终站着。沈富麟的执教风格，从未变过。

为祖国奉献一生是他的信念，坚持大运动量训练是核心内容，重塑精气神是团队第一要义……

“有人问我，接手国家队是否‘晚节不保’？我觉得这样的想法未免太过狭隘。外界的一切言论对我来说，都只是一扫而过。我没什么豪言壮语，50年来，就是脚踏实地做好每一天，尽自己努力，不留遗憾。”

“我们这一代人受的教育，就是祖国需要你，就要义不容辞。国家利益永远是第一位。”

2009年，沈富麟在全运会前复出，重掌状态并不稳定的上海男排。当时，沈富麟召开家庭会议，妻子和儿子都投了反对票，但其实，他早就做好了决定，这段话家人至今记忆犹新：“这批队员就像我的儿子，我不想让他们的排球生涯留有遗憾。”

十年后，沈富麟再次召开家庭会议，面对的是中国男排帅位，这次，家人依然为他担心。“他们担心我的身体。”沈富麟告诉记者，“但他们知道，我视排球为终身事业，对工作义无反顾。所以一旦我决定了，他们也都很支持我。”

50年来，妻子杨申申早就习惯了沈富麟的生活作息。她说：“排球就是他的命根子。”在退休前的最后三个月里，沈富麟仿佛又回到了十年前，和队员在基地里封闭集训。甚至回到上海东方绿舟，他也是“过家门而不入”。

此前中国男排聘请的外教，住在训练馆外的公寓里，而沈富麟依然坚持他的“老思路”。于是，在食堂宿舍里，甚至走向训练场的路上，你都会看到他和队员们边走边谈。与球队共命运，与队员共奋斗，沈富麟的执教理念，从未变过。

“教练意味着要把握好教和练的关系。我必须融入进去，不能脱离团队。”

新集结的中国男排，沈富麟任命北京队的江川担任队长。为什么是他？

“江川在中国男排的位置有目共睹，他是核心球员。让他当队长，我是想让他明白，不光自己要带好，还要将全队带动起来。”

崔建军时隔3年，为什么以34岁“高龄”再次入选国家队？

“大家都说要组建最强男排，而在我看来，要组建最合适的团队。这个组合必须以团队为前提，有着极好的凝聚力。”球队构成必须有老中青三代人，这是沈富麟

新民晚报

飞入寻常百姓家

关注支持中国男排

沈富麟

▲ 沈富麟为本报读者题辞

▼ 2019年11月，沈富麟（左，陶邢莹摄），1994年3月，沈富麟（下，图新华社）指导中国男排队员训练，其间相隔25年

的建队思想。沈富麟说：“崔建军这些年一直保持训练，身体条件依然不错，他的稳定发挥是团队比赛的关键。”

正如沈富麟所言，“50年来，我从未离开过排球。”每年联赛，他必定到场；每次决赛，他必定随队（上海队）。任命江川当队长，召回崔建军，之所以能火速建队，沈富麟对于中国男排的全局，一直了然于胸。“对我们来说，稳定发挥是关键之一。说实话，在那么短的时间里能有飞速提高，可能性不大。但如何组合球队、凝聚球队、稳定球队，是我们教练团队必须考虑的问题。”此前的中国男排，不仅在国际赛场屡屡折戟，还曝出了运动员和外教之间不合的新闻。而沈富麟一接任，强调的首要理念就是：作为团队运动，中国男排拒绝内耗。

中国男排很差吗？沈富麟摇摇头，“我相信队员们都是不错的，他们都想打好球、取得好成绩。但我作为教练，必须引导好他们。”言谈中，沈富麟透露了一则细节。大概两年前，有一次观摩国家联赛，他不禁感慨：“这批苗子真不错，要是我来带，那有多好啊。”那般壮志未酬的情怀，从他的言语中流露出来。临危受命也好，烫手山芋也好，

当橄榄枝终于向沈富麟抛来，他又不容辞。

“我们这代人就是这么过来的。竞技体育的根本，就是一个字——练。”

还记得1997年，沈富麟执教上海男排，提起训练，现任上海男排助教的吕宁馨至今记得，“最狠的一次，足足练了7小时。”还有队员曾说，“在沈指导下训练，做好被扒掉一层皮的准备。”

没想到，隔了这么多年，沈富麟的训练量，还是如此巨大。每天训练时间最少6小时，最长的一次达到7小时，仅仅是上午的身体训练，就练足了3个半小时。“队员疲惫感很强，不过看起来他们的反响都还不错。这样的坚持，才是我所需要的。”沈富麟肯定道。

的确，在训练房里，即便再苦再累，间歇时大家彼此开着玩笑。这样的训练气氛，显得颇为活泼。

“魔鬼训练”——沈富麟和中国女排主教练郎平的手段，如出一辙。“我们就是那个年代过来的。历史证明，训练才是最核心的内容。”沈富麟说。男排世界杯上日本队取得好成绩，沈富麟感叹道，“他们也是练出来的，每天下午至少5小

时。竞技体育和普通人运动不一样，就是要练，要吃得苦。”

和队员一条心的沈富麟，在每天6个多小时的训练过程中，从不坐下来歇一会，他自始至终都站着，而在对练过程中，他仿佛和队员一样意气风发，上场喂球、接发球、捡球……眼前，一位身高2.14米的年轻人走过来，沈富麟指着说：“你看他身材条件多好，又这么年轻，但基本功还不够好。在地方队训练不系统，到了我这里就要抓紧提高了。”

有上海队员说，沈指导脾气好像没有以前那么狠了。但在其他球员看来，沈指导还是很严厉。对此，沈富麟笑笑：“性格是改不了的。我的确不像以前那样发火了，但该批评时还是会批评。作为教练，训练中必须‘严’字当头。”

在东方绿舟，沈富麟对各个训练馆熟门熟路。仅仅是一堂力量训练课，就转战了三间力量房。“作为团队运动，要让每个队员都用到行之有效的训练方法，我们需要找寻不同训练手段。”沈富麟强调，别看有些器械老旧了，但还是有效。“新科技、新方法固然重要，但老的那一套训练模式不能丢弃。”

本报记者 陶邢莹