

季道帅网前巧打得发



沟通从俯下身段开始

赛场上,无须过多言语,只要一个眼神,队员就能心领神会;赛场下,看似不经意的聊天,实则倍感温暖——这是属于沈富麟和球员之间的默契。

为了锻炼更多球员、考察不同组合,中国男排此次热身赛对阵巴基斯坦队2比0领先后,第三、第四局沈富麟在保留江川和戴卿尧两人的前提下,对队员进行了大幅度轮换。第四局戴卿尧有几个球没打好,沈富麟将他换下,戴卿尧的脸上并没有什么不悦之色。“我明白,他想让我冷静下。”赛后,戴卿尧告诉记者。再次换上戴卿尧前,沈富麟的眼神瞄向他,只用上海话问了句:“来噻?”戴卿尧点点头,“来噻。”决胜局,戴卿尧找回了之前勇猛的状态。

有人说,这世界上,最难也是最难得的,是沟通。上任两个月不到,沈富麟赢得了队员的尊重和信任。而洛萨诺执教的一大问题,就是沟通难。

过去两年,洛萨诺和他的执教团队住在体育总局外的宾馆里,队员们只有在训练时才能见到他。而沈富麟和队员同吃同住,甚至来到上海东方绿舟集训,也没有回过家。走向训练馆的路上、上下楼梯时、在食堂里,甚至晚上宿舍里,总能见到他和队员在交流。这种看似随意、轻松交流,令他时时刻刻把握着球员的心态,也令球员能及时得到指点。

从日本联赛归队不到一周,第一次在沈富麟手下出战,季道帅由衷说道:“我喜欢现在打球的气氛,能释放自我,没有太多约束。”今年世锦赛,中国男排屡战屡败,时任队长的季道帅对外教的质疑随即公开,很快,他便被牢牢按在了板凳上。没有沟通、没有交流,队员看不懂教练的布置,教练不了解球员的心理。

季道帅道出一个细节,他还在日本时,沈富麟同他视频,“沈指导嘱咐我注意身体,保证力量训练。”面对沈富麟的召唤,季道帅没有犹豫,果断答应。归队第一场,季道帅成为首发,要知道,队内有6名主攻,且他和二传还没配合过。沈富麟的信任让他格外感动,敢打敢拼的表现也得到了教练组的认可,“我之前没想那么多,只是想着一步步来,教练组那么信任我,我真的很想打好比赛。”

洛萨诺在比赛中的火爆脾气,人尽皆知,令球员越来越难以接受。而沈富麟在场边总是大声鼓励:“不要怕输,再坚持一会儿!”如今,每一名球员,都在享受排球。

久违了中国男排的精气神

主教练沈富麟颠覆外教的训练理念

▼ 沈富麟与二传詹国俊交流
本版图片
记者 李铭坤 摄

又一个干脆利落的3比0,中国男排昨晚在卢湾体育馆举行的热身赛上战胜埃及队。过去两年,中国男排屡战屡败,曾是埃及队和巴基斯坦队的手下败将,而沈富麟执掌教鞭后,在热身赛上打了一个翻身仗——三战三捷。

告别曾经的绵软无力,告别曾经的死气沉沉,眼下的中国男排,凝聚力正在提升,精神面貌焕然一新,在经历沈富麟的“魔鬼”训练之后,他们享受着场上的这一切。

从中国男排史上首任外教洛萨诺下课到老师沈富麟执掌教鞭,只有不到两个月的时间,土师和洋师有什么区别?中国男排到底经历了什么?



中国男排面貌一新,沈富麟笑了

选材从最合适的找起

“在组队时我说过,我挑选队员不一定是最好的,但一定是最适合球队的,我选的队员‘老中青’都有,他们有各自的价值。”这是沈富麟选材组队的理念。

三战三捷,沈富麟派出的首发阵容,有2/3的球员不是洛萨诺在东京奥运资格赛中所用的。而在轮换阶段,我们又见到了不少中国男排的“老将”,他们在洛萨诺执教周期中并未被征召。

耿鑫,2016年里约奥运会资格赛主力副攻,与奥运擦肩而过的滋味至今难忘。重返国家队,更多了一份责任,一股拼劲,“当年错过的机会,这一次决不能再错过!”东京奥运周期,因为做手术,耿鑫淡出国家队。征召他之前,沈富麟同山东队队医反复评估,并同他进行电话沟通,在确保身体无恙的情况下,耿鑫重返国家队。热身赛第二战,耿鑫代替张哲嘉成为首发,表现可圈可点。

前中国男排队长崔建军此次也重返国家队,成为队内最老的球员。对巴基斯坦队的第三局,崔建军首次上场。一上来,连续出现接发球失误,但沈富麟并没有将他换下。随着比赛的深入,崔建军在发球和拦网上屡屡建功。赛后,沈富麟解释道:“队员在一个时间段里出现失误也许是因为他心态转换比较慢,另外就是队员相互之间的配合可能还存在一点问题,还需要过渡期。”

作为二传,上海男排队长詹国俊的发球是一大特色,三场比赛中频频发出ACE球,掀起队内一阵阵得分高潮。同戴卿尧、江川的配合,彼此更是心领神会,不禁让人疑惑,为何詹国俊不受洛萨诺重用?

排球比赛中,一套阵容不能从头打到底。洛萨诺执教周期里,并没有一套固定的主力和替补阵容,球员彼此之间搞不清楚谁会上场。所谓养兵千日、用兵一时,来到东京奥运资格赛,养的兵都没能派上场。目前来看,沈富麟在有限的比赛机会中,会让更多球员上场配合,同时主力和替补阵容初显端倪,在保证赢球的前提下磨合阵容。

打磨技术从发球开始

因为发球绵软无力,过去的中国队,一度被网友嘲讽为“中国娘排”。沈富麟麾下的中国队,三场比赛的大力发球,打得对手晕头转向。

第一场,发球得分多达18分,但全场失误有15个。第二场赛前,沈富麟嘱咐大家:“在尽可能有把握的前提下,发球依然要大胆去冲。”第三场,江川一口气六连发之后,带领球队终结比赛。还记得东京奥运资格赛后,洛萨诺指出,球队在发球、进攻、移动等环节都和国际强队有差距,“比如加拿大队场上6人,4人都能大力跳发球,我们的球员明显感到不适应。”洛萨诺也只是说说而已,并未见他去解决

问题。沈富麟接手后,在发球技术上作了精心打磨。眼下的中国队,场上首发发球中,几乎人人都能大力发球。“训练里我要求他们连续完成3个有威胁的跳发,并接连完成5至6组,要让强力发球成为突破口。”沈富麟说。所谓重塑精气神,从发球开始。于是,江川多次实现连发,崔建军发球得分后振臂怒吼,连二传詹国俊的发球也让对手晕头转向。

外教洛萨诺一定是有他一套体系和一定水平的,但显然水土不服。沈富麟总是强调:“新的东西固然好,但我们中国传统的一套不能丢弃,只有适合我们的,才是最好的。”从前三场球来看,新一届中国队正在回归。在一传到位的情况下,中国队尽量打快,利用网长,来摆脱对方的高拦网。在全队战术上,沈富麟回到了过去中国队最传统的模式,用副攻进行掩护主攻打加塞球的战术;而且在最强点接应位置,也要求在一传到位时,尽量利用跑动进行突破。

技术的打磨,离不开日常的训练。每天长达6个多小时的训练,没有人喊苦喊累。训练场上,沈富麟时常拍着手挨个鼓励球员:“再坚持一会儿,马上就要胜利了!”还有上海男排那间小小的、老旧的力量房,沈富麟指着练核心力量的器械告诉记者:“你看这个板的斜度,几乎快与地面垂直了,现在大多数力量房里早就没有这样的板了,但我们当年就是这样练出来的。”和郎平同属一代人的沈富麟,对中国排球现状的如指掌——地方队没练好的,要来国家队从头抓起,无论是基本功、身体还是技战术,都需要一个字:“练!”这或许是洛萨诺始终没有搞明白的问题。本报记者 陶邢莹

三大球部分外教

- 里皮 2016年10月出任中国男足主教练,2019年1月亚洲杯负于伊朗队后卸任。2019年5月再次出任,11月在2022年世界杯预选赛1比2不敌叙利亚队后辞职。
- 邓华德 2010年4月出任中国男篮主教练,2012年伦敦奥运会小组赛五战皆败后卸任。
- 西格·埃约尔松 2017年11月出任中国女足主教练,2018年亚洲杯半决赛中,中国女足被日本淘汰,且场面完全被压制,上任不到一年即下课。
- 洛萨诺 2017年4月成为中国男排首任外籍主教练,两届亚锦赛无缘四强,世锦赛五战皆墨,东京奥运男排资格赛世界组比赛未出线,2019年10月底下课。

场外音

从最基础的训练,到比赛中的用人,再到相互间的沟通,这两年里中国男排内耗不断。而沈富麟上任之初,首先强调的就是要重塑中国男排的气质,其次在训练中下功夫。沈富麟的执教风格和手段,同中国女排主教练郎平何其相像——训练中严格,生活中关爱,比赛中鼓励。

在卢湾体育馆,中国男排给我们带来了一点惊喜,可也略有小遗憾。早知如此,为何当初非要请外教?

中国有句俗语:外来和尚会念经。可是外教真的好吗?从男排的洛萨诺到男足的里皮,再往前推是男篮的邓华德,纵观中国三大球这些年请来的外教,大多敲锣打鼓来神色黯然走。

外教经不好念,有的是因为自身的实力不行,有的因为成绩不佳,但也有不少是因为不了解中国特色。其实,外国的理念对于我们而言,仅是“参考书”,而不应该是“教科书”。我们学习国外理念的初衷,应当是结合国情,借鉴国外先进经验,形成自己的系统及理念。同理,对于男篮和男足来说,没有充分考虑球队的需求,没有经过充分的认证就盲目聘请外教,只能造成外教的“水土不服”。

尤其是排球,上世纪七十年代末、八十年代初,男女排都是中国体育的标杆。那批优秀的运动员,深谙中国排球的规律,郎平如此,沈富麟亦如此。走了一点弯路的排球,如今再次回归土帅执教,时间的确短了点,但至少我们看到了一丝曙光、一线生机。陶邢莹

外来和尚不一定念得好经

