

中国女排备战 2012 年伦敦奥运会谋略分析

黄绵成

(成都体育学院, 四川 成都 610041)

摘要: 围绕伦敦奥运中国女排的备战, 认为正在为伦敦备战的中国女排必须要做好四件事: 第一, 确立明晰的技战术指导思想和打法, 大胆及时的改造队伍, 尽快集结国内技术全面的精英; 第二, 改进和完善自身的进攻打法和拦防体系, 真正做到进攻打法多样化, 拦防体系一体化; 第三, 把预防和治疗队员的伤病放在重要的位置, 让队员能够健康的走进伦敦奥运会赛场; 第四, 重铸“女排精神”。

关键词: 伦敦奥运会; 中国女排; 谋略思路

中图分类号: G842

文献标志码: A

文章编号: 1001-9154(2011)02-0075-04

Strategy for the Preparation of Chinese Women's Volleyball Team for 2012 London Olympic Games

Huang Mian-cheng

(Chengdu Sport University, Chengdu 610041)

Abstract: In view of the preparation of Chinese Women's Volleyball Team for 2012 London Olympic Games, this paper maintains that Chinese Women's Volleyball team must do well the following four things. First thing is to designate clear technical and tactical guidance and approach, reshape the group in a bold and timely way and mobilize the domestic technical elites as soon as possible. Second thing is to improve and perfect the attacking and blocking system to diversify the way to attack and realize the stream line of the blocking system. Third thing is to attach importance to the prevention and treatment of sports injuries. The last thing is to rebuild the spirit of Chinese Women's Volleyball Team.

Key words: London Olympic Games, Chinese Women's Volleyball Team, strategy

CLC number: G842

Document code: A

Article ID: 1001-9154(2011)02-0075-04

1 问题的提出

中国排球协会在《2009—2016年排球运动发展规划》的总体目标中明确提出,“中国女排要进一步提升竞争实力,立足世界一流强队,保持在亚洲的冠军地位和世界先进水平。在世界大赛上夺取奖牌,冲击金牌,在2012年和2016年奥运会上,进入前三,力争金牌”。提出这一规划目标的基本依据来源于,中国女排在上个世纪八十年代夺得“五连冠”和2003年第9届世界杯和2004年第28届奥运会上的再次夺冠。然而,北京奥运会后,中国女排开始出现疲软,呈现出全面下滑的趋势。对此,国内外媒体对中国女排2012年伦敦奥运会能否实现既定目标提出了担心和质疑。主要观点有两类:第一,中国女排目前的战术打法和体系陈旧;第二,中国女排队员的伤病太多。

从现在算起,距离2012年伦敦奥运会仅有不到2

年的时间,中国女排备战中如何谋略,无疑会引来全世界的关注和研究。笔者通过近年来中国女排在大赛上,特别是在2010年第16届世界女排锦标赛中的表现,对中国女排备战伦敦奥运会的思路提出建议,希望能够为中国女排的伦敦奥运备战提供参考。

2 中国女排备战 2012 年伦敦奥运会的策略

2.1 确立明晰的技战术指导思想和打法,大胆改造队伍,尽快集结国内技术全面的精英

能够成为世界级的强队,必然有其自身的特点和风格。中国女排素来有技术全面、快速多变的特点,曾经以全攻全守的整体排球思想和技战术打法引领过世界女排的发展潮流。近年来,因为我们对世界女排技战术发展趋势的误读,陷入了盲目追求队员身高、片面地认为只要网上实力增强,就一定可以立于不败之地

作者简介: 黄绵成(1956—),男,四川成都人,副教授,研究方向:排球教学与训练。

收稿日期: 2010-12-02

的误区,进而单纯的重视“网上”而忽视基本技术的训练。特别是国际排联开始实施自由人的规则以后,这种训练理念更成为了垄断中国竞技排球的主流,导致我们队员技术单一的漏洞越来越突出。当我们还沉浸在要去伦敦奥运会上争金夺银的梦境之中时,“技术排球”却已经悄然回归,开始改变着当今世界排坛的格局,那种完全靠高度和力量取胜的潮流正在渐渐远去。遗憾的是在伦敦奥运会备战周期已经过半的时候,我们并没有完全清醒的意识到世界排坛这一悄然发生的变化,却还在为教练员的任命吵得喋喋不休,还在为中国女排到底属于世界一流还是二流甚至三流的定位而争论。时至今日,也许我们才能够朦胧的认识到中国女排真正的危机已经到来,2010年的第 16 届世锦赛结束,主管中国竞技排球的官员和中国女排的教练员才公开承认,中国女排输球,根本上就是输在了“技不如人”。

面临即将到来的伦敦奥运会,中国女排理应从下到上到下统一思想、统一认识,狠抓基本技术训练。经过实践检验成功的经验,我们不可以轻易丢弃,竞技排球的制胜规律其实本应该就是抓好技术,因为排球运动各项技术之间本质上就是互相联系与制约的。借用张然先生的观点,今年世界女排大奖赛,日本队分别战胜奥运会冠军巴西队和世界杯冠军意大利队,靠的是其出类拔萃的垫、传、防、保技术,从而确保了卓有成效的进攻和反攻^[1]。中国队扣球得分屈居末位,垫、防等技术的疲软,制约了给王一梅、李娟等攻手提供施展才华的机会;单纯以扣拦论英雄,只看“网上”,不看“地上”,很难对事物作出全面准确判断。当今竞技排球网上争夺的加剧,必然对“地上”各项技术提出更高的要求,只强调“网上”而忽视我们曾经拥有而今已经失去的昔日优势的“地上”,其后果必然是攻防失调,进退失据,难以取得比赛的主动权。常态的排球比赛,攻防在网上争夺的被拦死,只占整个比赛过程的 20%左右,其余大量的攻防行动都在“地上”进行。如果没有可靠的“地上”垫、传、防、保技术环节作支撑,就不会出现有效的进攻和反攻,甚至这一回合的攻防争斗就结束了。所以,攻防必须协调发展,任何片面强调一方而偏废另一方,都是不可取的。距离伦敦奥运开赛还余有 2 年备战时间,中国女排并非不可能做出大幅度的改革和创新。如果说,在世锦赛之前主教练俞觉敏因为刚刚接手队伍,无暇顾及对队伍进行大的手术和调整,那么现在,摆在主教练俞觉敏面前的路只有一条:及时、大胆的改造队伍,重新选拔和集结国内精英,选拔那些真正能够体现中国女排技术全面、快速多变

特色的优秀队员。万不要被那种要选拔高大和彪悍队员,进而加强中国女排“网上”实力的思想所左右。我们必须清醒的认识到,高度在当今固然重要,但一定不是绝对的制胜因素。虽说张蓉芳(174 厘米)、郎平(183 厘米)、梁艳(177 厘米)、郑美珠(172 厘米)、杨皓(183 厘米)、周苏红(183 厘米)的辉煌不可同日而语,但是她们的成功,正是很好的体现了中国女排的特点和风格。备战中的中国女排,改造完队伍,紧接着的任务必须是,集中全力,真正的、毫不动摇的、花大力气进行小球串联技术训练和全队整体攻防打法和阵型的磨合。这是中国女排眼下必须抓紧走完的第一步。

2.2 构建多变的进攻打法和拦防体系,真正做到进攻打法多样化,拦防体系一体化

我们说,任何世界强队无一例外的在进攻打法和拦防体系上要具备:进攻打法的多样化和拦防体系的一体化。也就是说,通过多变的进攻,让对手防不胜防;通过犹如一个人的整体防守使自己牢不可破。现在的中国女排,在进攻打法上存在着两个致命弱点:第一,单打独斗,无论是一攻还是防反,都几乎形成不了相互掩护的进攻局面;第二,个人的进攻战术没有变化,打法过于单一。细数目前中国女排主要的进攻打法,其实就剩下了王一梅的 4 号位强攻、李娟的高不高、拉不拉的 4 号位一般球进攻,薛明的 3 号位近体快扣球、马蕴雯的 2 号位背溜,再算上张磊的后交叉让人有点印象了。如此简单明了的进攻打法,遇上脆弱的接发球体系,无论怎么也难以应对拦防实力稍好的球队^[2]。第 16 届世界锦标赛上,中国女排“逢欧必败”的成绩已经充分证明了这一点。

拦防原本是一个整体,拦网和防守需要密切照应和配合。眼下中国女排拦防体系的整体性差,拦网和防守各自为阵,互不照应是中国女排亟待需要解决的另一个致命问题。观看中国女排的比赛,经常发生的一幕,便是但凡前排拦网没有得分,后排防守定会凶多吉少,要么出现破坏性拦网,要么是后排防不起球。中国女排的自由人张娴从一传和防守技术应该可以算作世界一流,但因为中国女排的拦防没有形成整体,就连基本的拦直防斜、拦斜防直的布局 and 防守对方重点进攻队员、重点进攻线路都没有做好。我们的进攻总是被对方的自由人防起,而对方的进攻却很少被我们的自由人防到,所以才会经常出现对方的进攻突破了拦网,成功率几乎是百分之百的现象。这一点,目前的中国女排与欧洲各强队的差距十分明显。由于近年来中国女排过分盲目的推行队伍的大型化和“攻势排球”的理念,后排防守与进攻相比,无论是理念上,还是实

际训练中,其比例已经失调,防守和小球已经不再被人们重视,国家队选拔球员也会往往以进攻实力的好坏来取舍。因此,中国女排的整个防守体系下滑就应该不足为怪了。

在备战伦敦奥运中,从理论和实践上重新构建符合自身特点的、多变的技战术进攻打法和整体拦防体系成为中国女排的当务之急。第一,要依据个人特点设计丰富的个人技战术打法和变化,尤其要加强进攻队员之间相互掩护,最终得以实现以多打少局面的打法。第二,加强拦防一体化整体意识的训练和培养,做到接发球抓好质量,力求到位,以便能够高质量完成快变进攻战术打法。拦防上,要狠抓拦防互补意识和串联技术的强化。另外,随着欧洲各强队进攻节奏的加快,比赛中直接拦死对方进攻的比例将会降低,而拦起球的比例必然会越来越高。从防守阵型上,我们 6 号位防守队员的位置后移已经显得很有必要,那些拦起的好球因为防守位置过于偏前而望球兴叹的现象,可以最大限度的得以避免。

2.3 把预防和治疗队员的伤病放在重要的位置,让队员能够健康的走进伦敦奥运会赛场

运动损伤是全球运动训练中不可避免和亟待解决的难题。而伤病多,目前似乎已经成为中国女排的代名词。最近几年,伤病一直缠绕着中国女排,已经成为中国女排前进路上的绊脚石。现役球员中,几乎已经找不到身体没有“残缺”的了,王一梅、李娟、魏秋月、马蕴雯、薛明加上张娴和周苏红都是拖着伤病,靠着意志在坚持训练和比赛。长时间、高强度的训练,是中国女排“拼搏精神”的具体表现,曾经被加以赞颂。这也是中国竞技体育运动训练的软肋和多年积累的恶果。这种观念在客观上起到了加速和扩大伤病发生的催化剂作用。我们对待伤病应该有预防和治疗两个层面,面对现役女排队员伤病满营的窘境,任何怨天尤人都已经无济于事,唯有在余下的备战过程中,严格遵从运动训练的基本规律,不应该过多的让球员依靠意志力和拼搏精神支撑伤体,更不应该在队员出现伤病后,不顾实际情况,仍然坚持以“三从一大”为理由,强制性的让球员带伤坚持训练和比赛,“从严”也必须讲究科学。对已经有伤在身的老队员,采用“以养代练”也不应该是下策,更重要的是需要我们在认识上真正的加以预防和加强医务监督。特别是对于已告别运动巅峰期的老队员,做好疗伤和医务监督,做好体能的保持和恢复,让周苏红这样的队员恢复甚至超越当年的竞技水平并不是一件不可实现的事。

2.4 重铸女排精神,再现中国女排雄风

五连冠时期的中国女排,留给国人和世界最深的当属顽强拼搏的女排精神。女排精神也成为中国体育界的一面旗帜,受到世人的推崇。国家体育总局副局长蔡振华年初在看望中国女排训练时,对中国女排精神有过全新的诠释,他指出:“顽强拼搏的训练比赛作风,科学完整的训练系统,不断创新的技战术体系才是女排精神的综合体现,才是中国女排的队魂!”^[3]这是对多年来中国女排精神的最好总结。女排精神在中国女排征战世界大赛历史上,有过许多经典:从 1981 年世界杯,中日决战,决胜局中日本女排手握 2 个赛点,被中国女排逆转,3:2 战胜日本首夺冠军,到 1984 年洛杉矶奥运会,预赛 0:3 负美国,决赛 3:0 战胜美国首夺奥运会金牌,再到 2004 年雅典奥运会中俄决战,中国女排 0:2 落后,最后 3:2 逆转,阔别 20 年后再次夺奥运金牌。这些都完美的诠释和体现了中国女排顽强拼搏的比赛作风,科学的备战训练和独特创新的技战术打法。面对即将到来的 2012 年伦敦奥运会赛场,技战术的准备当然很重要,然而在奥运赛场“任何事情都有可能发生”似乎已经成为了奥运会流行语。“两强相遇勇者胜”其实已经告诫人们精神的力量在特定情况下的重要性。希望中国女排在备战中,狠抓“女排精神”的继承和锤炼,我们有理由相信奥运赛场上,精神因素会给人无穷的力量。

3 结语

中国女排眼下真正到了最困难的时刻。第一,中国竞技排球人口的萎缩已经达到极致;第二,进攻打法单一无变化,拦防体系又形同虚设,再加上接发球的不稳定,已经成为中国女排的硬伤;第三,盲目跟风世界高大化潮流的恶果已经显现,队员技术的不全面一览无余;第四,现役球员的大面积伤病已经注定给女排的未来形成了障碍;第五,“女排精神”正在逐渐丢失。备战 2012 年伦敦奥运会,我们只要认真做好了应对这些问题的方案,中国女排在伦敦奥运赛场一定会给人以惊喜。

参 考 文 献

- [1]张然. 攻防全面 彰显特点 才是中国队崛起之途 [EB/OL]. 新浪网,中国排球协会官方网站,2010-10-26.
- [2]古月. 再谈攻势排球,建立比赛技术和得分模式 [EB/OL]. 新浪网,中国排球协会官方网站,2010-10-4.
- [3]司徒小华. 第 15 届亚锦赛中国女排夺冠失利后的思考 [J]. 成都体育学院学报,2010(4).