

特别
关注

文/羊城晚报记者 詹淑真 龙希
图片除署名外均由受访者提供

在第十一届广东省大学生运动会上，中山大学排球队大放异彩，四项比赛取得“三冠军一季军”的佳绩（男子乙组冠军、女子乙组冠军、女子甲组冠军、男子甲组季军），实力冠绝群雄。他们是如何做到的？有何培养妙招？中大排球队的队员和教练接受羊城晚报记者专访，透露独家秘诀。



中大男排高水平队在训练中
詹淑真 摄

A 教练就像雕刻家，带队如创造艺术品

今天的

中大高水平男排同样如此。本次大运会，中大男子排球高水平队的主要对手是广州体育学院。和中大的学生一样，广体不少学生也是从小接受训练。对于能够赢下本次比赛，副攻手施磊认为：“团队的凝聚力是首要因素。每个人在场上都发挥着固定的作用，光靠一个人肯定不可能拿下冠军。”

决赛场上，当中大以1比0领先广体时，施磊能明显感觉到，比分一落后，对手就没有那么团结了。“但其实打第二局的时候，整个状态仍是比较紧张。我们的原则是，球没落地就要救。哪怕是领先，也不能放松心态，尽力争取每一分。”

决赛时的坚韧，不仅是一次比赛中锻炼出来的，而且取决于平时训练。教学经验丰富的刘思华主教练经常安排高水平男排队员们进行模拟对抗赛。一轮又一轮，不断打磨队员们的动作细节，要求他们以赛时状态要求自己。

记者在采访时看到，训练场上，平均身高达一米九左右的帅哥、靓女一丝不苟地完成着各项规定动作，如跃起、扑救、传球、扣杀……他们在球场上挥洒热汗，教练则在一旁纠正正细节。

显然，这两支高水平运动队的男女队员已经达到或接近专业化的水平。除了严格的训练使然，也与其特长生的身份有关。他们大多通过专项招生入读中大，本身即具备良好的排球基础，加上接受到系统、专业的排球训练，自然与众不同。为了方便学习和训练，他们基本就读于公共关系与政务管理学院。上午上课，下午训练，晚上学习成为一种常态。

此外，从硬件到软件，学校为他们提供了良好的训练场地和成长环境，每支队伍还配备队医、专用的比赛训练场地。在这样的环境中打造出来的中大排球队，理所当然在全国最高水平的大学生排球赛事中屡创佳绩，排名快速攀升。

“我觉得最难打的对手是我们自己。”当被问及本次广东省大运会最具挑战的对手是谁时，来自中山大学2019级公共事业管理专业的排球队副攻手耿若瑄如此回答道。早在预赛时，耿若瑄和队友们就意识到，不同院校之间的实力悬殊。“所以当时我们的目标和挑战就是怎么更好地控制比赛节奏，怎样赢得更快更漂亮。”

她们用成绩证明了自己的实力。在女子排球乙组赛场上，中山大学高水平女排先后战胜白云学院、韶关学院、华南师范大学和广州体育学院，并最终在冠亚军决赛中以3比0击败华南理工大学代表队，夺得本次比赛的冠军。

对此，多名队员在接受记者采访时表示，女排夺冠离不开主教练李铁鸣的指导。李铁鸣是原中国女排助理教练、郎平的助手，于2015年通过“百人计划”来到中山大学任教。

李铁鸣就任中大高水平女排教练后，将专业队的技巧、战术传授给队员们。他会在训练前布置好当天的任务；要求她们有竞赛意识并经常开展模拟比赛训练；带着她们观看国际排球比赛录像，一边暂停一边讲解动作技巧；会根据每支队的特点画战术图。

“面带微笑、眼神坚定、动作果断、激情四射。”这是李铁鸣对女排的要求。每次上赛场前，李铁鸣都会和队员们说：“赢球算你们的，输球算我的。”他要求她们关注比赛本身，不必太在意结果。由此训练出了这支高水平的女排队伍。

女排队长邵兴鱼认为：“教练员就像是雕刻家。在带领队伍的过程中，他就是在创造一件艺术品。等到队伍成型之后，这件艺术品有了一定的形状，他更注重细节上的雕琢。他还要考虑作品会经历日晒雨淋，需要维护和修缮。不能说队伍形状塑造好了以后就不管了，塌了也不关他的事。它需要一个漫长的呵护过程。”在邵兴鱼看来，李铁鸣就是这支队伍的灵魂，他用心血造就了中大女排高水平队。

“能够从硬件到软件，学校为他们提供了良好的训练场地和成长环境，每支队伍还配备队医、专用的比赛训练场地。在这样的环境中打造出来的中大排球队，理所当然在全国最高水平的大学生排球赛事中屡创佳绩，排名快速攀升。”



中山大学男子排球队(甲组)获奖金照

在广东省大学生运动会上囊括三项冠军

这支球队为何如此优秀？



中山大学女子排球队(甲组)教练在比赛中布置战术

B 跨城跨校园，繁重学业中挤出时间训练

在高水平运动员的培养过程中，校方也一直在思考：如何让校园排球的普及更系统、更有持续性，形成奋勇拼搏、追求卓越的校园体育文化？

中山大学的老师们表示：在中大校园里推广排球，从普通大学生中培养校队体育健儿，这就是答案。

为此，学校鼓励高水平运动员到各个学院排球队担任教练，指导普通学生练习排球。来自外国语学院的池俊威便是其中一位受益者。

进入大学之前，池俊威并没有接触过排球。他所在的学院有自己的排球队，同学们经常会聚在一起打球。在这种氛围的带动下，池俊威也喜欢上了排球。

“恰好当时男排高水平

队长分配到我们学院当教练，在他专业的指导下，我进步得非常快，后来就进入了校队。”池俊威说道。

校队一周训练两三次。周中一般训练一次，周末会固定训练一天。临近比赛，就会增加训练时间。普通队的集训机会尤其不易。队员分散在三校区五校园，光是时间上的协调就非常困难。池俊威提到：“大家有时候上完课，饭都还没来得及吃就打车过来，等到集训结束，又要回到各自的校区。回去之后还要写作业。特别是中山医的小伙伴，他们的学业压力特别繁重，又经常需要在医院见习。从珠海校区坐校车到广州，来回也要四个小时。但大家就这么坚持下来了。”

另一边，中大女子排球队甲组夺得了冠军。她们的18个队员来自中山医、智能工程、国际金融、外国语等15个学院，横跨广州、珠海、深圳三个校区。由于疫情的阻隔，三校区五校园的队员们难以合练。直到比赛前的一星期，整支女排队伍时隔三个月才聚齐。

即使这样，她们仍取得了冠军。女子甲组教练张森在接受采访时对学生的付出表示了肯定：“学生在平时的训练上付出了很多，要在繁重的学业中挤出时间来训练，克服了时间和空间上的困难，大家的力都往一块使。心在一起，这就是集体的凝聚力。”

从2012年起，张森开始带领中大女排普通队，在10年期间取得了10赛8冠的好成绩。作为教练，她这样评价队员们：“普通学生没有专业运动员的经历，在如此繁重的学业压力下，保证训练时间，参赛时间，就是因为对排球的热爱，以及对中山大学荣誉感的捍卫。”



C 课堂上热热闹闹玩两小时，非常酣畅淋漓

在重大赛事中有不俗表现的中大排球，自然成为校园体育的亮点之一。在接受记者采访时，中大体育部主任助理、奥运冠军罗微表示，中大排球的优秀不仅体现在专业化和准专业化团队的比赛成绩上，而且还体现在校园排球的推广上。

在中大，排球课是一项热门课程，上课的不乏普通的学生或初学者。

“利用脚的弹力，把球向上垫起。”排球课上，教练在一旁给学生们示范动作。来自不同院系的初学者两两组队，进行抛传球练习。“把球往上垫，而不是往旁边垫。”遇到错误的垫球姿势，教练则走到一旁，纠正动作细节。球传球落，学生们欢声笑语四起，好不热闹。

“能够在排球课上和同学们热热闹闹玩上两个小时，真的是一件非常酣畅淋漓的事。”来自中山医学院的覃诗彤说道。在排球课上，她认识了很多新的小伙伴，也深深爱上了这项团体运动。下课后，同学们会相约着打排球，分享生活中的趣事，探讨学业相关问题。借助排球，一个富有凝聚力的团队产生了，他们相互帮助，在彼此的激励中走向更好。

钟树湃从大一开始真正接触排球。刚入学时，他所在的数学学院的师兄们，到每个宿

舍招收排球队的新生。师兄一边颠球，一边分享队里的故事。这启发了他的兴趣，由此进入院队参加排球训练。“在院队，师兄师姐们会一对一教我们，从基本功开始训练。”经过一段时间的训练，钟树湃进步明显，很快就能上场和大家一起打球。

在中大，不少学生通过排球课和院系排球队接触到这一项运动。每年新生入学，排球社团招新活动总在火热进行中。在教学楼课间、宿舍区、院楼大堂，学姐学长们使出浑身解数，为新一届排球人才蓄能。

据罗微介绍，中大排球之所以发展得如此迅速并取得优异的成绩，离不开学校领导的重视和支持。针对排球训练，配备专业的康复师。康复师不仅跟进学生的机能检测，在防伤和康复方面，也可以提供专业性的指导。

此外，每个学院都成立了排球队。每年，中大都会开展“康乐杯”排球联赛，不同院系之间相互竞争。排球比赛往往要持续一个多月。三校区五校园的学生在各自的校区里激烈角逐，选出各个校区的冠军队伍，再聚集在南校园一决高下。

钟树湃记得第一次参加康乐杯比赛时，他们院对决的是地理科学与规划学院，一个有

很多校队主力的强大对手。“第一感觉是不可能赢。所以一开始我们的目标是每一局能打上10分就可以。”第一局比赛结束，钟树湃所在的学院拿下了十几分，完成了预定目标。

出乎意料的是，在第二局中，他们打败了对手。在决胜局中，虽然他们最后失败了。但钟树湃表示：“排球这项运动充满一切可能，这就是体育的魅力。”

不少参加过康乐杯的学生都有相似的感悟：“每场比赛都十分珍贵，都在教我们成长。赢球，非常考验队伍间的配合和争取集体荣誉感的决心。输球，反思不足，改进提升。比赛场上，队员们不放弃每一个球，尽力扑救，即使受伤了也不在意。这种拼搏的精神督促我们勇往直前，用心做到最好。”

“康乐杯排球赛事的举办，增强了学生之间的交流和凝聚力，促进了院系间的体育文化交流和交流，推动了校园排球文化的传播。”罗微说道。

事实上，排球只是中大体育教育的一个缩影。中山大学目前建设有6支高水平运动队，20支普通生运动代表队。“康乐杯”学生体育赛事贯穿全年，包括篮球、排球、足球、校园马拉松、龙舟赛等18项，每年近2万人次参赛，校园体育氛围浓厚。

| 尤金田径世锦赛

苏炳添领衔！

国际田联公布中国代表团入围名单

羊城晚报讯 记者柴智报

道：北京时间昨天，国际田联公布了2022尤金世界田径锦标赛中国代表团的人围名单。共有53名运动员成绩达标入选，其中男运动员23人，女运动员30人，这份名单由男子100米亚洲纪录保持者苏炳添、东京奥运会女子铅球冠军巩立姣和里约奥运会女子20公里竞走冠军刘虹领衔。

目前中国田协尚未公布尤

金世锦赛的正式出征名单，入围名单仍有调整的可能，但名单中的运动员只会少不会多，部分运动员可能因各种原因缺席。而王春雨、姚捷、张新艳等运动员，尽管成绩达标，但由于没有报名世锦赛，已确定无缘尤金世锦赛。

2022尤金世界田径锦标赛将于7月15日至24日在美国尤金的俄勒冈大学海沃德田径场进行，时隔三年后，世界再度迎来这项为期10天的田径顶级盛会。

| 温网·焦点

张帅晋级女双决赛

小德32次打进大满贯男单决赛

羊城晚报讯 记者龙希报

道：北京时间昨天，2022温布尔登网球公开赛继续进行。在女双半决赛中，以头号种子身份出战的张帅/梅尔滕斯苦战三盘，以6比2、3比6、6比3的比分战胜科林斯/克劳茨克，晋级决赛，将与2号种子克雷吉茨科娃/西尼亚科娃争夺冠军。

这是中国金花张帅职业生涯第三次闯进大满贯女双决赛，梅尔滕斯则是第四次打进大满贯女双决赛。赛后，张帅在社交媒体上写道：“时至今日还能有资格在这个有着100年历史的伟大球场杀得昏天暗地，莫大的

幸运！没有人可以一直赢，也没有人可以阻止我一直努力！”

男单方面，塞尔维亚天王德约科维奇以3比1逆转英国选手诺里，成功晋级决赛。这是小德第8次晋级温网男单决赛、第32次打入大满贯男单决赛，就此超越费德勒的31次和纳达尔的30次，成为历史第一人。

今年年初，德约科维奇错失了澳网，之后的法网又在1/4决赛中不敌纳达尔。在接连错过了两个大满贯冠军后，温网成为他今年的最大期望——将和澳大利亚的克耶高斯争夺冠军，同时向个人第21个大满贯男单冠军发起冲击。

| 东亚杯

国足24人大名单公布

超龄球员蒋光太、谭龙入选

羊城晚报讯 记者柴智报

道：中国足协8日晚公布东亚杯24人参赛名单，本次东亚杯由U23国家队主教练扬科维奇出任主帅，而非国足主帅李霄鹏。原计划征调的三名超龄球员张玉宁、吴曦和张琳芃均因伤落选，超龄球员只有蒋光太和谭龙。

从24人名单看，上海申花和深圳队均有4名球员入选，并列最多。广东四支球队中，广州队有两名防线主将蒋光太和吴少聪入选，广州城队和梅州客家队分别有门将韩佳奇和中场陈国抗入围，深圳队则有中场戴伟浚、徐越、叶力江和后卫徐浩峰四人入选。

扬科维奇已执掌U23国足近三年时间，对1999年龄段的球员知根知底，其技战术风格也

逐渐融入到这支球队中，因此在选人原则上坚持“用熟不用生”，基本以U23球员为主。

谭龙和蒋光太以超龄球员的身份入选名单，但两人近期在中超联赛的状态并不理想。后防线上，蒋光太有望与朱辰杰搭档中卫，两人在此前的世预赛12强赛后期成为国足的主力中卫组合，磨合和默契度不存在问题。

根据计划，国足选拔队将于7月13日在青岛集中，随后进行为期三天的训练。7月17日将与中国女足一同飞往日本的名古屋。

根据东亚杯的赛程，中国男足将分别在20、24日和27日迎战韩国队、日本队和中国香港队，中国女足分别在20、23日和26日与中国台北女足、韩国女足展开较量。

| 马来西亚羽毛球大师赛

梁伟铿/王昶遗憾无缘男双决赛

表现可圈可点，重燃国羽男双希望



梁伟铿(左)/王昶在比赛中新华社发

在昨天进行的马来西亚羽毛球大师赛男双半决赛上，中国队“独苗”梁伟铿/王昶以0比2不敌头号种子阿山/亨德拉。尽管无缘决赛，但这对新组合还是为国羽男双重新点燃了希望。

从今年开始，国羽在男双项目上进行了拆对重组，广东小将梁伟铿和搭档王昶是配合较晚却是最有亮点的一对。由于至今只参加了三站赛事，他们目前的世界排名第182位，是国羽男双新组合中最低的。

不过两人参加的三站比赛成绩含金量都很高。比如在6月的印尼大师赛中，两人以2比1战胜日本组合岡村洋辉/小野寺雅之、国羽组合刘雨辰/欧烜屹以及“小黄人”、世界排名第一的吉迪恩/苏卡穆约，最终获得亚军。本次马来西亚大师赛，两人又从资格赛打起，连战连捷，四分之一决赛两人以2比1战胜世界排名第二的日本组合保木卓朗/小林优吾，成为国羽唯一晋级四强的男双。

两位小将在赛场上展现了令人赏心悦目的防守战术和网前争夺，比分无论领先还是落后都打得自信、从容，这是国羽男双应有的技术和状态。相比刘雨辰/欧烜屹的高大，这对年轻

组合的特点是有着非常快速的攻防，这是目前其他国羽男双组合不具备的优势，也是坊间球迷一致将他们视为国羽男双接班人的重要原因。不过两人在谈及这个问题时保持了谦逊的态度，梁伟铿认为参赛少是他们能够奇遇的原因，王昶则认为在稳定性上他们还达不到高手的水平，还需要继续努力。

除了这对年轻组合，另两对中国组合刘雨辰/欧烜屹、何济霆/周昊东本站比赛都遭遇了一轮游。尤其目前世界排名第81位的何济霆/周昊东近期都没能打出应有的水平，他们先是在亚锦赛中首轮出局，本次马来西亚大师赛更是爆冷输给了从资格赛打上来的中国台北组合张琪瑞/柏礼维。有消息指，国羽计划在8月比完世锦赛后返回国内，其后有可能对双打组进行调整，这对组合很可能成为被调整的对象。

除此之外，国羽男双还有一个组合任翔宇/谭强，任翔宇也是广东小将。此次马来西亚大师赛他们虽然没能打入八强，但近期世界排名不断上升，在4月的亚锦赛中更是力克阿克山/亨德拉。尽管发挥还不够稳定，但通过多打比赛积累经验，还是有较大的进步可能性。

羊城晚报记者 苏荇 实习生 刘芮铭