

# 心中有目标 身边有战友 中国女排的2020

本报记者 刘 晓



中国女排队员在赛前唱国歌。  
新华社记者 朱 炜 摄

“2020年格外特殊，不论对我们的球队还是对我个人来说都极其艰难、很不平凡。整整7个月，我们几乎消失在公众视野……”8月29日，中国女排主教练郎平发表长文，回顾和总结中国女排的2020。她说，这段不平

凡的经历，一定会激励中国女排保持强大。  
从今年1月开始，中国女排进行了长达7个月的封闭集训。面对东京奥运会推迟、多项国际性赛事取消的挑战，女排姑娘以不变应万变，向奥运目标持续前行。



中国女排队员合影。 资料照片

## 封闭集训7个月

“1月30日，我们在疫情笼罩之下开始奥运会的集训，虽然从一进门就面对从未有过的全封闭，但每个人都为决战东京憋足了一口气。”郎平这样写道。

作为奥运会卫冕冠军，中国女排的奥运备战之旅从今年春节后便拉开帷幕。去年9月，中国女排以全胜战绩卫冕世界杯，更是让球迷对“排球的夏天”充满期待。同样喜爱排球的日本人，甚至将女排决赛安排在奥运会的最后一天，希望用精彩的排球比赛为奥运压轴。

然而，突如其来的新冠肺炎疫情改变了一切。今年3月，东京奥运会宣布延期。郎平说，自己深深吸了一口气，努力保持平静。“对我们来说，新的更严峻的考验来了。”

随着疫情发展，世界排球联赛和东京奥运会排球测试赛等比赛相继取消。这意味着中国女排要在无法参加正式比赛的情况下坚持训练。

除了6月份进行短暂调整之外，中国女排一直在进行全封闭的训练。7个月的集训时间，也是近年来从未有过的。郎平说，在完全没有比赛、只剩枯燥训练的日子里，大家仍然相互鼓励，尽最

大可能练好每一天，帮助球队在特殊时期收获了宝贵的经验。

“这之中既有身体、技术层面的提高，更有耐力和定力的提升，是心态的磨炼、心智的成熟。”郎平说。

作为全国人大代表参加今年的全国两会时，朱婷也谈到，疫情虽然让球队奥运备战的节奏有所打乱，但困难也可以被当作一个机遇，正好利用这段时间把短板补齐。

从教练和球员的蛛丝马迹中，人们也在寻找球队的新变化。第二期集训中，江苏队二传孙燕和山东队副攻手张倩出现在训练场上。在奥运练兵的同时，郎平也在为中国女排未来的新老交替谋篇布局。

据了解，在集训期间，虽然没有比赛任务，但中国女排仍通过每天的训练不断强化重要技术和球员意识。一些年轻的球员心态经历过起伏，但通过教练组及时耐心的思想工作，能够及时调整心态，直至集训结束。

## 挑战与机遇并存

对奥运会的每支参赛队伍来说，比赛延期对所有球队的备战都是公平的。但具体到每个球

员，尤其是对老将而言，备战时间的延长可能会带来更多的风险与不可知因素，有的老将甚至会因此失去走上奥运赛场的机会。

对志在卫冕的中国女排来说，这样的挑战同样存在。

“对于队中那些老队员来说，奥运延期毫无疑问是一种煎熬，是就此放弃还是继续坚持，这是一道痛苦的选择题。中生代的球员还有梦想，但助推的动力呢？年轻队员多了一年成长的时间，但日复一日的训练本身就是一个艰难的过程。”郎平说，在奥运延期的打击面前，每个人的心都难免动摇，每个人的心里都是五味杂陈。

在目前的中国女排中，33岁的颜妮、30岁的曾春雷和刘晓彤等老将都面临着年龄增长带来的挑战。不过，从去年的世界杯来看，几名老将的斗志和状态依旧是球队宝贵的财富。颜妮此前也表示，只要国家队和郎平需要，她会毫不犹豫地继续打下去。

与其他世界强队相比，中国女排近年来新老交替的速度更快、更稳。朱婷、袁心玥、张常宁等中生代主力队员的年龄不大，受奥运延期的影响也较小。

朱婷说，自己会在能力允许的情况下“稳稳地跑”，保持状态和竞技优势，希望能打三届奥运会。同时，自己也会引领年轻球员，实现女排队伍的传帮带。

奥运延期和封闭集训不只有困难和危机。集训期间，丁霞、张常宁等球员通过训练瘦了十几斤。此外，球队的伤病状况也得到了缓解。郎平说，长时间的封闭集训给中国女排伤病员的康复带来了很好的机会。通过科学安排训练和康复治疗，朱婷的手腕，袁心玥、颜妮和刘晓彤的肩等部位的伤病都得到了较好的恢复。

## 为梦想继续坚持

结束了今年的集训后，中国女排队员将返回各自俱乐部。按照中国排协的计划，中国女排队员将跟随各自俱乐部，参加接下来的全国女排锦标赛和中国女排超级联赛等国内赛事，增加实战机会。

目前，新赛季的男排联赛已接近尾声，女排锦标赛和排超箭在弦上。即将到来的两大赛事，将成为检验女排国手状态、挖掘新人的好机会。而在下赛季联赛结束后，中国女排将尽早集中，继续备战东京奥运会。

“打卡！下班！”张常宁说，“奥运的延期让原本的计划多了些变数，但姐妹们没有一丝懈怠，也激励着我继续努力，今年是我们的一次宝贵经历、一辈子的财富。”

李盈莹也在微博中表示，和大家一起朝夕相处了7个月，有泪水也有汗水，只为心中的梦想和坚持。“明年继续加油，坚定不移向前走！”

“不论遭遇什么样的困难，只要心中有目标，身边有战友，就有动力去坚持和拼搏。”总结半年多的集训时光，郎平说，7个月的朝夕相处，让大家都更加热爱这个欢乐的集体，更懂得珍惜一起走过的日子。

8月29日，第22届CUBA（中国大学生篮球联赛）一级联赛全国赛（男子组）总决赛在福建省泉州市举行，清华大学以83：75击败中南大学，夺得队史第二座总冠军。

受疫情影响，CUBA联赛在1月全明星结束后陷入长达半年停摆。7月中旬，CUBA组委会宣布将以空场比赛制的方式完成本赛季剩余比赛。在疫情防控常态化的背景下，组委会对复赛后的赛制进行了精简，安排了节奏更紧凑、对抗更激烈的全新赛制：全国48强齐聚泉州，首先以小组赛形式循环对打，决出32强之后采取交叉单败淘汰制。输一场就“回家”，直至决出冠军。

特殊时期，很多参赛队员整个学期都没有返校，疏于合练；有些队伍的主力球员面临退役；还有部分球员在准备CBA选秀大会。即便如此，空场复赛的CUBA依旧呈现出积极面貌，亮眼数据频出。先是天津财经大学女篮队员翟若云在复赛阶段将个人总分突破至1184分，荣膺CUBA女篮历史得分王；在男子一级联赛的赛场上，中国矿业大学的郭挺嘉斩获联赛历史三分王称号，他的CUBA生涯三分球命中总数达到202个。

14天，44支球队，151场比赛，在单败淘汰赛制下，惊险刺激的比赛场面在CUBA全国赛中频繁上演。漫画《灌篮高手》中湘北对阵山王的桥段在CUBA八强赛中被“复刻”：此前最好成绩仅为联赛八强的宁波大学，面对卫冕冠军北大，使出一套六人轮换阵容拼满全场，用领先10分的分差取得最终胜利，掀翻“北大王朝”并创造队史最好成绩，上演了今夏校园篮坛为人称道的经典名局。

在赛场包装及赛事转播呈现方面，阿里体育本赛季共对954场较重点场次比赛进行了场地包装，场次数较上赛季提升15.2%。优酷体育对基层赛、全明星及复赛共119场重点男、女篮赛事进行了直播。全国赛期间，优酷平台线上观赛数据显示，110余万用户线上观看了中南和清华对决的总决赛。整个男子一级联赛的赛事直、点播累计观看人次超过了4000万。

## 无热血 不篮球 CUBA联赛 搅动校园篮坛



中南大学球员曹文锋（前）与清华大学球员刘东（左）拼抢。  
新华社记者 魏培全 摄

清华男篮主教练陈磊表示：“这是我大学之后的第二个赛季，感觉主要变化在于赛制的改革，包括疫情可能（导致）有些变化。现在球队之间的竞争越来越激烈，这些都是让CUBA更有影响力的因素。”

复赛以来，组委会提出了“梦想不停摆”的复赛主张，旨在通过联赛重启，向高校学子传递积极信号，也希望运动员能在全国舞台完成自己CUBA联赛生涯的梦想。

8月21日恰逢CUBA全国赛休息日，CBA选秀大会便在这天同城进行。会上共有11名CUBA球员被职业俱乐部相中，是史上人数最多的一次。从CUBA退役后，这些球员将很快进入到更高级别联赛“深造”。

“大学生球员想要进入CBA赛场，需要把技术进一步夯实，再有一个防守能力要强，要做好脏活、累活的准备，提升空位的把握性。希望越来越多的CBA球员来到CUBA，把更好的训练手段和经验带到大学篮球，这会是非常好的事情。”陈磊说。

CUBA不仅帮助球员实现职业梦，还助力球迷实现“追星梦”。今年1月，组委会首次尝试将CUBA全明星赛提前至基层赛战阶段，打造专属于CUBA的“全明星之夜”。阿里体育还为球迷们开设了投票通道，球迷票选队长，队长挑选球员。整个全明星之夜自带特效、星味十足。现场还举办了球迷见面会，让粉丝和自己喜爱的球星有了近距离接触的机会。  
据新华社电

## 皇马基金会青岛公益青训营开营

皇马基金会2020年夏季中国青岛公益青训营，近日在皇马基金会校园足球培训基地（青岛）开营。本期青训营为期5天，全程由皇家马德里基金会持牌教练主教，青岛市、区教体局和足协中心提供政策支持。

此次青训营引入了世界顶级的足球教育资源，是一次将兴趣、运动、学习和训练相结合的体验，小球员不仅将从中学习足球运动的技巧和策略，也会深入了解足球运动的历史起源和礼仪以及皇马俱乐部的运动理念。

图为小球员在青训营中训练。

活动主办方供图



## 人民体育助力广东紫金脱贫攻坚

本报电（记者刘 晓）人民体育携手深圳龙华区帮扶紫金脱贫攻坚发布会，近日在广东省河源市紫金县举行。

紫金县是广东省省级重点扶贫的特困县之一，也是深圳市龙华区对口帮扶地区。近年来，龙华区以帮扶紫金茶产业发展为重点，为紫金县的脱贫攻坚工作提供强大助力。此次人民体育将与龙华区一道，以“体育+扶贫”为推手，围绕紫金县探索精准扶贫的体育路径，助力紫金县全面打赢脱贫攻坚战。

发布会上，排球名将赵蕊蕊获聘“紫金县脱贫攻坚形象大使”及“紫金蝉茶形象代言人”。赵蕊蕊表示，随着国民对体育的需求越来越大，体育的外延也在不断扩展，体育与扶贫的有机融合将对社会发展起到很大的推动作用。她说，希望通过自己的参与和努力，将女排精神与脱贫攻坚工作更好地结合在一起，在“体育+扶贫”领域进行新的探索与尝试。