

# 郎平首训

## 首堂训练课长达四小时 称队员技术意识有差距



昨天上午8点30分,在国家体育总局训练局排球馆,中国女排主帅郎平率队进行了她上任后的第一堂训练课。长达4个小时的训练课,发烧的郎平带病指导队员,一句“我只要上了球场,就都OK了。”令人感动。“首训后,你对这批队员有何了解?”对于这一焦点问题,郎平毫不回避,她说:“队员们目前的身体状态还不错,但在技术能力、场上意识上,跟我想象得有差距,慢慢来吧。”

### 她发烧坚持带队 “上球场就OK了”

昨天上午8点多,郎平自己开车从天坛公寓来到训练局,先是与全体教练员、运动员在排球馆前合影留念,之后便带领大家进入馆内,这也是她第一次带队进行训练。

这堂训练课对众多媒体开放了30分钟。现场记者看到,主教练郎平一直站在场上,来回辗转于两个半场上,每个攻防回合

结束后,她就会走到个别表现很好或者表现欠佳的队员面前讲解、做示范……接受采访时,郎平透露,她前天去医院看了病,“因为胃不太好,而且还有一点发烧。”当有记者追问带队上课的身体状况时,郎平笑着说道:“谢谢!谢谢!十分感谢对我的关心。我只要上了球场,就都OK了。”

### 她让队员打对攻 “技术和意识有差距”

郎平的第一堂训练课从早上8点30分开始,直至中午12点30分才结束,训练时间之长超出了媒体记者们的预期。“4个小时算长吗?”训练结束后,郎平笑着反问记者,“哦,8点半那是准备活动,你们把这个时间也算进去了。”郎平进一步解释道,“今天为什么时间这么长呢?因为从准备活动开始,每一个动作的要求都一点一点给大家讲,也就是立规矩,所以就慢了一点,就是说得多了一点,因为大家还不知道教练的要求嘛。”

郎平透露,尽管是首堂训练课,但她已经让姑娘们开始六打六训练。她说:“我们的战术和配合什么都没有,我对队员也太不了解。

但是时间太紧,今天直接就上六打六,我们尽力做好吧!”对于姑娘们的表现,郎平表示满意,她认为,目前队员们的身体状态还不错,但是,她们的技术能力、场上意识需要提高,“大家精神状态特别好,从头到尾注意力特别集中,精神可嘉值得表扬。技战术状态和场上意识跟我想象得有差距。还是要慢慢来,不能急于求成。”

那跟随郎平训练,女排姑娘们有何感受呢?21岁的北京女排副攻手乔婷说,她觉得,郎平执教的国家队要比地方队的训练强度大得多。“郎导对我们的动作细节要求得很细。这对每个人来说都是一种挑战,自己要去尽量适应。”乔婷说。

### 队员声音

#### 惠若琪:用本子记录要点

昨天,首次跟随郎平训练后,江苏名将惠若琪最大的感受就是,“郎导的训练比较细致。”

“郎导很注意抓一些很小的细节,这些细节平常不去注意的话,可能积少成多会成大问题。”惠若琪透露,为了记住郎平在训练中强调的地方,她特意准备了一个小本子,将要点都记了上去。“觉得还是要从平时积累,好记性不如烂笔头。可以翻出来看看每天训练课或者比赛之后的回顾,有助于对自己的总结和提高自己的。”惠若琪说。

在外界看来,郎平首堂训练课长达四小时,有可能队员们会吃不消,但惠若琪不觉得时间太长。“还可以,我们队员比较多,因为每个人每一项细化之后,时间会长一点,但是我觉得质量还是比较高



的训练很全面,每一项技术都有涉及到,因为精力比较集中,所以也没觉得时间太长。”

### 新闻链接

#### 郎平首秀 定在北仑

昨天,郎平带队训练期间,排管中心主任潘志琛也出现在排球馆,并确认郎平将带领中国女排在四国精英赛北仑站首秀。

接受采访时,郎平证实了这一点,“我觉得,这个比赛去年就定了,我们必须尊重赞助商的权益。虽然训练受些影响,但是我们希望赛练结合。”郎平透露,在北仑,队伍也将坚持训练,“不光打

比赛,我们去了北仑以后,北仑也有非常好的训练场地,我们同时要坚持训练。”至于对四国赛的成绩,郎平表示会尽力,但也希望大家能给予一定的耐心,“对成绩要求没有太多,主要是要求大家把一些动作要做到,意识要做到,我认为大家会理解的。”

本版撰稿 实习生 王莎 现代快报记者 韩飞周游

# 全运首金

## 辽宁全运会昨天诞生首金 内蒙古黑马选手爆冷夺冠



昨天,辽宁全运会首枚金牌在沈阳产生。在男子50公里竞走比赛中,内蒙古队小将吴钱龙以3小时51分35秒的成绩爆冷夺冠。

赛前,外界没人看好吴钱龙,山东队司天峰和云南队李建波是夺冠热门,司天峰是伦敦奥运会季军,李建波参加了两届奥运会。但最后6公里,一个年轻的身影冲了出来。吴钱龙最终爆冷夺冠。

3小时51分35秒是吴钱龙的个人最好成绩,此前他只取得过全锦赛亚军。吴钱龙兴奋不已地说:“今天是一场诡异的比赛,两位高手从中段就冲不动了,我的体力非常好,那时候就感觉机会来了。”

吴钱龙表示,“这块金牌对我信心的提升作用非常大,之前我只在国家队当过陪练,我现在的目标是里约奥运会。”第二名和第三名

李建波和司天峰两位名将带着遗憾和泪水离开赛场。29岁的司天峰说:“后来实在坚持不住了。”而27岁的李建波反复说:“老了!”

田管中心副主任冯树勇评价比赛时说:“和历届大赛相似,运动员为了好名次,比赛会保守一些。今天吴钱龙冲了出来,全运会的成绩将是八月份莫斯科世锦赛人选的重要参考。”

# 江苏明天冲首金

## 全运会20公里男女竞走团体明天开赛 江苏省田管中心:女子竞走团体冲首金

全国体育迷的目光已经投向了辽宁,进入了全运时间。昨天,在男子50公里竞走比赛中,内蒙古队的吴钱龙爆冷夺得第十二届全运会首金。而对于江苏体育迷来说,最关注的无非是江苏首金的诞生。昨天快报记者了解到,江苏在明天举行的男女20公里竞走团体项目上有冲金希望。江苏省田管中心主任熊伟低调地表示,“男团先进行,但是阵容稍微差一些,女团更有冲金希望。”

### 女子竞走团体 连续三年获全国冠军

此次竞走比赛是全历史上金牌设置最多的一次。因增加了男女20公里团体两个项目,竞走金牌从三块增加到五块。

昨天,江苏田管中心主任熊伟给记者介绍首次出现在全运会赛场的男女20公里竞走团体赛赛制。男子参赛队由5名18岁以上的成年运动员加上3名18岁以下的青年运动员组成。最后的成绩是取5名成年运动员中的4个最好成绩,与3个青年运动员中的2个最好成绩相加。女子20公里竞走参赛队由4名18岁以上的运动员加上3名

18岁以下的运动员,共7名运动员组成。最后的成绩是取4名成年运动员中的3个最好成绩与3名青年运动员中的2个最好成绩相加。“这样的参赛规则,就是鼓励各省加大对竞走项目的梯队建设,并更加注重该项目的整体水平。”熊伟说。

“我们女子20公里竞走团体项目具备冲金实力,从全运会设立这个项目以来,我们的姑娘已经连续三年取得该项目的全国冠军,这次能不能为江苏代表团获得首金,就看她们临场发挥了。”熊伟说。

### 男子竞走团体 陈定恩师带队冲金

据了解,明天上午,男子20公

里竞走团体比赛将先于女团开始,如果江苏队夺冠,这将是江苏代表团的全运会首金。

事实上,江苏队有一定实力,90后小将李天蕾去年获得全锦赛的20公里竞走个人冠军。据悉,李天蕾的教练正是在伦敦奥运会上带领陈定夺金的功勋教练孙荔安,孙荔安很看好爱徒的未来。据了解,为了备战第十二届全运会,江苏省体育局仙林中心特别成立了5个金牌攻关组,江苏田管中心冲击小项中就有男子20公里竞走团体,应该说其实力也有冲金的可能。而接受采访时,低调的熊伟回应道,“男队的整体阵容还是稍微差一些,只能说尽全力去冲击。”



老将柏艳敏带领江苏女团冲金