

郎平昨晨率队踏上卫冕征程

探秘中国女排备战世界杯

昨天清晨，中国女排从北京出发飞往日本，参加将于本周六开赛的2019年女排世界杯。

世界杯是中国女排2019年的第三步战略任务，为了取得佳绩，大赛之前，郎平率队在北京进行了“科学备战”。有不少人问，为什么中国女排能在国际大赛的生死关头超越自我，而记者通过赛前探营球队的备战，从中探寻到了一些答案。

不给自己找借口

在不久前结束的女排亚锦赛中，派出替补阵容出战的中国女排最终名列第四，这个成绩与球队的阵容实力相符。在整个亚锦赛过程中，中国队表现顽强，3:2力挫日本队，与阵容鼎盛的泰国队拼到最后时刻惜败，未能挺进决赛。在季军争夺战中，中国队1:3负于金软景压阵的韩国队也在情理之中。全队在征战亚锦赛的过程中所表现出的斗志和精神得到了全国球迷的一致认可。

然而，郎平并未打算“放过”亚锦赛。回京的第二天早晨8点，全队准时来到训练馆，郎平早就在等候了。看大家都到齐了，郎指导招呼大家：“来，孩子们，集合了！没几天咱们就该出发了！”郎平所说的出发，是指征战世界杯。

原以为要鼓励一下大家，轻松小结一下亚锦赛。没想到

郎平的训话非常直接，说的全是问题，“亚锦赛结束了，我觉得比赛中出现了一些问题，希望引起大家的注意。我们自身的失误偏多，尤其是连续发球。我们能不能控制自身失误，能不能一口气发出六七个好球，是有一定攻击性的发球，发球没意义。对方一暂停，再回来我们发球失误，这就相当于送了对手1分，人家的战术就成功了。”

现场没有一点声音，郎平的声音并不大，但内容有些刺耳。与泰国队的那场半决赛，中国队的阵容实力其实是处于下风的，但郎平却说：“我们的胜机始终存在，输就输给了自己，而不是输给了对手。”

每天训练8小时

这是中国女排备战训练的普通一天。姑娘们清晨集合后先去田径场训练。所有队员分组，在规定时间内完成变速跑。客观说，这种高强度的跑步训练对于大个子球员而言并不轻松。

室外训练结束后，姑娘们马不停蹄开始进行室内技战术训练。中国女排的训练安排非常紧凑，防守训练花样繁多，一传和发球训练也丝毫不轻松，每个人都似乎“小马达”。如果达不到要求，训练不会停止。有时候训练过于疲惫，队友们就相互呐喊鼓励，球场上的呐喊声此起彼伏。实战对抗更精

彩，来回球很多，郎平十分在意连贯性和串联水平，只要球不落地，就不允许球员放弃。

每天上午训练的最后一项，是每个人需要发10个好球才能收尾。有时训练结束已经接近下午1点，队员们午饭还没吃。临近出发前，为了适应日本时间，全队从下午1点半就开始训练。也就是说，中国女排每天的训练净时间能达到8小时。

一切从实战出发

世界杯将分别在日本横滨、滨松、富山、札幌、大阪5座城市举行，中国女排所在赛区先后是横滨、札幌和大阪。郎平提醒教练组：“横滨现在应该比北京热，湿度也大，温度和湿度对球有影响，我们早点儿去能提前适应一下。另外，札幌这个时候天气比较凉了，要注意。”

备战世界杯可以说是今年中国女排强度最大的训练。但郎平并非十分满意，她说：“在每一个环节都对自己要求再高一点，才能积小胜为大胜。一切从实战出发，实战中能够得分就是合理的，胜利需要每个人的努力。”郎平还打趣：“我是快60岁的老太太了，都在这儿拼呢。”这让不少球员感叹：“郎指导如此全力以赴，谁好意思松懈啊！”

据《北京晚报》报道

◆链接

朱婷领衔 16名队员出征

新华社北京9月10日电(记者 王镜宇 王梦)中国女排10日上午离开北京前往日本，准备参加即将揭幕的2019年女排世界杯赛，朱婷领衔的16名球员随队出征。

4年一届的女排世界杯赛有12支队伍参赛，郎平率领的中国女排这次是以卫冕冠军的身份参加。比赛将采用单循环赛制，在中国队争夺冠军的路上将遇到美国、巴西、塞尔维亚等劲敌的挑战。

当天出征的运动员共有16人，分别是：朱婷、张常宁、刘晓彤、李盈莹、刘晏含、袁心玥、颜妮、王媛媛、郑益昕、杨涵玉、曾春蕾、龚翔宇、丁霞、姚迪、林莉、王梦洁。

根据国际排联的规则，在此前确定的25人大名单范围内，此次世界杯参赛队将不再需要提供整个赛事的14人名单，而是每场比赛前提供该场比赛的14人名单。因此，除了这次随队前往日本的16名队员之外，25人大名单中的其他运动员理论上也有可能临时增援。

与往届女排世界杯赛不同，本次比赛与奥运会参赛席位无关，中国队已经在此前进行的奥运会预选赛中提前拿到了东京奥运会的门票。

本次比赛分3个阶段进行，中国队第一阶段将在横滨进行5场较量，随后会转战札幌和大阪。中国队在第二和第三阶段将比较密集地遭遇与美国、巴西、塞尔维亚和荷兰队的几场硬仗。

在4年前进行的女排世界杯赛中，郎平率中国队勇夺冠军。次年，中国女排夺得里约奥运会冠军。

