

排球振兴从跳发球开始



新民图表 制图 贺信

体坛观察

连续两轮全国排球联赛给人总的印象是,发球太“菜”了。女排发球绵软尚能忍受,大力跳发几乎“绝迹”;男排也是“菜球”频发,大力跳发屈指可数。

想想可悲,中国男排 32 年来,没有凭借自己的实力打进过奥运会。总结来总结去,不知所以然。其实,走捷径的唯一办法,就是发球!假如场上 6 名队员中的一半能够大力跳发,中国男排一定能扬眉吐气了。

伦敦奥运会男排冠亚军俄罗斯和巴西,大多数队员都是大力跳发,包括副攻和二传。奥运会决赛,双方发球失误不少,但在所不惜。因为他们知道,只有拼发球,才能打防反,才能最后赢球。

中国男排,副攻手不跳发属于天经地义,攻手也从大力跳发改为跳飘了。所谓跳飘,就是跳起发上手飘球。这种球刚出炉时,效果不错。可以准确地找人,找位置。但是时间一长,威力大减。因为跳飘既没有速度,更没有力量,对手可以十分轻松地接起来。

看了两轮比赛,据不完全统计,参与跳发的不到 15%。换言之,有 85%的队员是清一色的飘球。辽宁队对浙江队的比赛,大力跳发的只有辽宁队的宋玉成,他光发球一项就得了 8 分。大力跳发=得分!这样的好处难道教练们视而不见吗?

既然有如此好的效益,为何球员们还是不参与跳发呢?实际上,跳发是累人的活,需要腰腹力量、爆发力、体力的完美结合。辽宁队老将袁志以前也是大力跳发的,现在开始“惜力”了,改用跳飘。

上海男排新赛季首场就遭败绩,“十冠王”优势在缩小,为何?很重要的原因就是大力跳发改跳飘了,比如沈琼、方颖超、王之腾等,这些曾经的高手,年龄大了,体力自然差了,腰腹力量也不比当年了,跳发自然力不从心了。年轻接应李春辉、主攻戴卿尧虽然跳发,不过同欧美选手的大力跳发相比,只能是中力跳发或减力跳发。

与男排相比,中国女排,真正可以称得上暴力跳发的,只有王一梅,只有她的发球让对手发怵。不过,整个中国女排仅靠王一梅

是不够的。不在发球上动足脑筋,一定会落后挨打。

大力跳发简单实用,效果又好。中国排球要摆脱落后,拦网和进攻无法同欧美选手媲美。寻找突破口,唯有发球可以一试。大力跳发虽然不好练,但真的练出来,还是挺管用的。当年男排的卢卫中、张翔、汤淼们的跳发威震四方就是最好的例子。

事实上,球员不练跳发,板子要打教练身上。教练只顾战术和配合,认为练发球是队员的份内事。显然,这样的观念是错误的。排管中心是否可以狠抓“大力跳发”,将跳发作为一项指标去考核,有奖有罚。或许到那时,我们可以看到中国排球崛起的希望……

本报记者 李京红

上海女排伤兵满营 做客津门大败而归

本报讯 (记者 李京红)昨天全国女排联赛第二轮,上海队客场 0 比 3 惨败给天津队。3 局的比分差距之悬殊令人吃惊:10 比 25,15 比 25,15 比 25。

近几年联赛,上海队虽然屡屡输给天津队,但两队还能够抗衡,比赛常常会打满 5 局。

上海对天津的全场技术统计是:一次攻 16 比 24,拦网 5 比 7,防反 12 比 28,失误 10 比 6。

如果单看统计,这完全不是一个级别的比赛。

上海女排如此低迷,主要原因是受伤病困扰。主二传下雨倩腰椎受伤,是忍着伤痛带病出战,而杨婕、奚希、朱慧菁等人也都是带伤上场。

在其他场次的比赛中,四川 1 比 3 负辽宁,浙江 3 比 2 胜山东,恒大 3 比 0 胜八一,北京 3 比 0 胜河南,江苏 3 比 0 胜福建。

为长辈鼓掌拍照拿衣服

“泳池里的欢乐”推出“冬泳亲情场”活动

本周六,上海市第一届市民运动会将落幕。本报与市民运动会组委会新闻宣传部、沈坚强游泳俱乐部联合举办的“泳池里的欢乐”系列活动之“冬泳亲情场”将成为压轴戏之一。届时,在嘉定体育馆游泳池,欢迎沪上冬泳爱好者踊跃参与,也诚挚邀请参与者的子女们一道陪同。

据了解,在上海嘉定、奉贤等区县,有一批固定的冬泳爱好者,且多为 50 岁以上的中老年人。上海市游泳协会副秘书长、嘉定区游泳协会主席沈坚强观摩过以往嘉定区举办的冬泳比赛,他记得,“在零下的水温里,冬泳者游得热

血沸腾。”但他也注意到一个细节,老人们的身边,鲜有子女陪伴加油,“哪怕是鼓鼓掌、拿拿衣服、拍拍照也好。”

在首届市民运动会新闻宣传部的支持下,“泳池里的欢乐”系列活动前期两期,主打的是“大手牵小手”亲子牌,让家长带孩子来学游泳,给家长提供一个亲子平台。最后一期活动,主打的是冬泳亲情牌,将健康运动同中国传统的孝道结合在一起,希望子女在忙碌工作之余,抽点时间关爱长辈。明后两天,活动报名开启,本周六上午 10 时,欢迎参与者的子女前来观摩,为长辈鼓掌加油、拍照拿

衣服。

重阳节已经过去,但给老人洗脚捶背不该只是流于每年一次的形式。首届市民运动会即将落幕,但全民健身的理念每天应该倡导。亲情和运动,可以紧密结合到一起,让你的身体更健康,也让你的家庭更和谐、温馨。

本报记者 陶邢莹

报名时间:周四、周五

10:00—16:00

报名及活动地点:嘉定区梅园路 315 号嘉定体育馆游泳池

联系电话:13601730612 翟先生

活动时间:11 月 17 日周六 10:00

王晨星勇夺“建桥杯”

本报讯 (记者 张建东)昨天,第 10 届建桥杯中国女子围棋公开赛在上海建桥学院落幕。新锐 21 岁的王晨星五段以 2 比 1 战胜老将芮乃伟九段,夺得冠军及 20 万元奖金。

本届建桥杯三番棋决战,前两局战成 1 比 1。昨天上午,决胜局由小将王晨星执黑先行,序盘战双方旗鼓相当,难分伯仲。中盘战芮乃伟白棋对黑棋展开围攻,形势占优。关键时刻,芮乃伟在读秒中错过强歼“黑龙”的良机,给了黑棋喘息之机。最终,王晨星又在右边通过一个“劫争”得利,后来居上赢得胜利。

林丹昨在沪表示接受世界羽联的罚款——
休战半年 思考未来
黑色茄克,做旧的牛仔工装裤,一副大大的墨镜几乎遮住了半张脸。林丹昨天以这样一个酷酷的造型出现在上海源深体育馆,引来球迷疯狂的尖叫。不过,此番来沪,林丹并非是来角逐今天开始的中国羽毛球公开赛,而是来参加签名赠书活动。约两百名中国公开赛的志愿者和球迷得到了林丹签名的自传《直到世界尽头》。

在签名赠书活动开始前,林丹接受了采访。谈到世界羽联对他不参加中国公开赛这样的顶级赛事将要罚款时,林丹说:“其实在奥运会之前我已经说了,我会选择休息一段时间。我在 12 年的职业生涯中参加了 3 届奥运会,几乎没有真正休息过,所以选择休息那是很正常的。对于罚款这件事,我觉得这是世界羽联的一个规定,我相信世界羽联不会因为任何一个运动员而去改变这个规定,我能够接受。”

林丹不久前缺席了世界羽联五大顶级赛事之一的丹麦超级赛,按规定应罚款 5000 美元。不过,林丹目前还不清楚自己是否已交过罚款。他在回答本报记者的询问时说:“应该乒羽中心会(在我收入中)扣吧。”

奥运会后,林丹经国家队同意请了半年假,并退出这半年中的所有国际赛事。这曾引发了林丹将告别运动员生涯进军娱乐圈的猜测。尽管昨天再度表示想打到下届奥运会的愿望,但林丹还是有点担心的。“我确实需要一段时间的休息和调整,我觉得这个休息其实更主要的是让我去思考接下来的 4 年,我会遇到新的什么样的问题。我不希望在我明年回到赛场时发生一些意想不到的事情,可能会觉得很难坚持。所以我希望通过这段休息的时间,和我的朋友、家人,还有老师和教练,沟通一下。

在被追问到会不会参加下届奥运会时,林丹说:“如果我要留下来去从事这项运动,我觉得最明显的目标就是里约热内卢奥运会。我没有想过打好明年的世锦赛就完了,因为现在我没有任何伤病,所以我希望自己的职业生涯可以再长一些。” 本报记者 王志灵



■ 林丹现身上海 本报记者 周国强 摄