



没比赛,更要沉下心来提升实力

山东排球六支队伍加强体能训练

齐鲁晚报·齐鲁壹点
见习记者 靳宇豪

在竞技体育中体能对于运动员的专项成绩有很大影响,我国长期以来存在重专项体能、轻基础体能的现状。随着东京奥运会的延期举行,各项目运动员的备战周期被拉长,这也是提升体能的绝佳时期。体育总局也有关于进一步强化基础体能训练,恶补短板的通知要求。山东省体育局结合冬训工作会议精神,也号召其下属的各项目训练单位进行体能大练兵。近期,山东省体育局各项目训练单位掀起了大抓体能训练的热潮。

4月3日上午,山东省排球运动管理中心也组织下属的6支球队进行了体能大比拼。据了解,本次体能测试为期两天,测试项目多达12项,涵盖了弹跳、力量、速度、耐力等排球运动员必须要具备的身体素质。6支队伍所有队员要把规定的体能项目都要测试一遍。据了解,疫情期间各项目训练单位在训练上丝毫没有放松,经过两个多月的封闭集训,队员体能以及弹跳力也有了明显提升。为了响应省体育局本次关于各运动队开展春季体能大练兵的要求,山东省排球运动管理中心立即制定了针对性的部署。通过这次体能测试,六支球队也力争将近期的训练效果以最好的状态展现出来。

山东省排球运动管理中心主任李大峰对这次体能大练兵非常重视,运动员们在进行体能测试的时候,他全程站在一旁进行观看,还不时地为运动员们加油鼓劲儿。关于本次体能大练兵,李大峰告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者:“这次体能大练兵也是响应省体

育局号召,毕竟运动队对体能要求很高,这次我们也很重视,从当天测试的效果来看非常好,通过这次测试也把队员所有体能的東西展现出来了,目的也是让队员知道体能的重要性,一切体能的训练都是为了比赛。”

受疫情影响,全国所有大小赛事都处于停摆状态,2019-2020赛季的中国男排超级联赛更是仅进行了一轮比赛便宣告暂停,山东排球各支运动队春节过后一直在山东省体育训练中心进行着封闭训练。封训至今,山东排球的各支队伍对竞技状态的保持丝毫没有松懈,为备战联赛和十四届全运会时刻准备着。在这段封闭训练的时光,队员们心无旁骛,在各自教练的带领下进行着体能和技战术的全面提升。

在山东排球的6支队伍里,除了一队的男、女排和沙排队伍之外,还有青年男排、女排两支队伍。这两支队伍里的男、女青年排球运动员是山东排球最为重要的后备力量,他们均是2002年之后出生的小将,平均年龄不到18岁,现阶段夯实好体能基础对于他们未来的职业生涯显得尤为重要。山东青年女排主教练李恩亮在日常的训练中,除了严抓技术训练之外,还非常重视球员们的体能训练。在接受齐鲁晚报·齐鲁壹点记者采访时他表示,“不管哪个体育项目,体能对于运动员都是非常重要的。现在距离全运会还有一年多的时间,国家体育总局和山东省体育局对于体能这一块都抓得很严。本次体能大比武也正是一个契机,通过这次体能测试,可以让运动员们更清晰地认识到体能的重要性,我觉得还是很有

必要的。”

另外,李恩亮对于体能在排球项目中的重要性也有自己的感悟,他讲道,“技术类项目是需



山东排球提升实力。

要良好体能去支撑的,对于排球运动员来说,只有技术没有好的体能,个人整体水平就会一般,当有好的体能的时候,会将个人技术应用得更好一些。一个优秀的队伍,体能和技术是并进的。距离全运会还有一年多时间,体能训练也将在我们接下来训练计划中占据非常重要的一部分。我们的这批队员都是2002年以后出生的,现在对于他们来说正是体能上升的重要节点和时间段。以后将慢慢提升队员们的各方面体能素质。”

经过两个多月的封闭集训,山东排球的6支队伍所有队员的精神状态都不错。通过本次体能大比武,不但全面了解了自身体能方面的长处和短板,还看到了与身边队友之间的差距,这些都为以后的针对性训练提供数据支撑。

山东男排完成新老交替 以老带新不惧全运大考

疫情期,省排球运动管理中心各队按照省体育局春季备战的要求封闭训练,3月26日,在近50天的封闭训练之后,山东男排全队举行了一场别开生面的训练公开课。省体育局副局长张炳臣观摩了此次训练公开课,听取中心及教练员关于公开课的情况汇报,并提出了具体要求和建议。

对于本次公开课的意义,全程观摩了训练的张炳臣表示,本次男排的训练公开课经过精心准备,提升了教练员、运动员的训练热情,展现了队伍积极向上、努力拼搏、不断进取的精神面貌,公开课的成果值得肯定。他指出,为响应国家体育总局强化体能训练的要求,各项目队要进一步注重“强化基础体能训练,恶补短板”,重视专项体能训练的重要性,为我省男排实现全运会金牌突破打好基础。

山东男排在今年基本完成了新老交替,老队员寇志超退

役,转型成为球队助理教练,中生代球员刘濛则晋升队长。而两员老将“国手”季道帅和李润铭暂时离开球队去国外联赛效力,据悉,他们将会在十四届全运会前回归。

在训练的队伍中,一个熟悉的身影引人注目,他便是球队自由人杨亚宁。作为一名36岁的老将,他已经参加过四届全运会,早在天津全运会结束后,杨亚宁一度退役转型成了一名教练,然而山东男排在自由人位置上相对年轻,大赛经验不足,面对即将临近的全运“大考”,杨亚宁最终在球队的征召下决定复出。因而,十四运也将是他第五次征战全运赛场,“再次回到球队,我会面临更多挑战,既然球队需要我,我就要全力以赴,利用我的经验,希望给球队多做贡献。”杨亚宁说。

而曾是山东排球功勋教练的张洛,在本周期重回山东男排担任助理教练一职,已经年过六十的他以其过硬的技术实力和丰富的经验全力辅佐主教练张启勇,对于球队近况,张洛表示:“此前山东男排为备战各项赛事,一直加速前进,难有时间放慢节奏去思考总结。疫情期间,山东男排利用封闭集训,着力找出了球队的短板与不足,争取全运突破。” (宋莹)

英超球员减薪真难,至今还没达成一致

英超3日宣布20家俱乐部一致同意就减薪三成的提议向球员征求意见,工会性质的职业球员协会4日就发表声明,表示他们认为减薪意味着少缴税,对急需支援的英国医疗系统乃至政府都有危害。

当许多人因新冠肺炎疫情的蔓延无法工作,生计受到影响时,高薪的英超球员却过着“光拿钱、不踢球”的日子。此前,包括英国卫生大臣汉考克、伦敦市长萨迪克·汗在内的多位英国政要都曾呼吁英超球员减薪。其中汉考克2日在出席英国政府有关疫情的每日发布会时说:“我认为每个人都应该发挥作用,其中也包括英超球员。许多人都在做出牺牲,其中一些我在医疗系统的同事甚至因为在工作中感染病毒而不幸失去了生命。我认为英超球员首先能做的就是减薪,以此做出贡献。”

不知是否迫于压力,英超3日在召开股东会议后宣布:“自赛季停摆以来,2019-2020赛季面临着显著且持续的损失,为了保护整个职业足球圈的就业,英超俱乐部一致同意就有条件减薪及延迟支付最多30%的收入征求球员意见。”

事实上,职业球员协会1日已和英超等联赛组织就球员减薪等问题进行过磋商,并没有达成一致。而在本周早些时候,职业球员协会还曾提

醒球员不要擅自同意俱乐部的减薪要求,理由是他们认为俱乐部不一定能“专款专用”,把球员们的钱用于给俱乐部员工发工资,而是用于转会等事宜。

4日,职业球员协会再次与英超就减薪问题进行讨论,而他们会后的声明还是没有体现出太多“诚意”。尽管声明开头以加粗的字体强调“所有英超球员都想要且将要在在这个史无前例的时期做出巨大的财政方面的贡献”,但文中有两段都在“据理力争”,告诉大家他们认为减薪其实有害。

声明表示,球员们都是纳税人,他们的收入税对于支持国家公共服务,特别是在这样一个危机时刻,有着非常显著的作用。“减薪30%会对国库造成巨大损失,这对于我们的国家医疗系统以及其他政府支持的服务其实是有害的。”

职业球员协会认真地算了一笔账,英超球员年收入减少三成,相当于减少超过5亿英镑,而这会让政府少了2亿多英镑的税收。“这会对国家医疗系统造成怎样的影响?英超在进行减薪的提议时有没有

考虑到?卫生大臣汉考克在呼吁球员减薪时想没想过?”

球员减薪问题还没谈拢,热刺等几家英超俱乐部倒是已经给一些工作人员申请了政府补贴。如今,英超“领头羊”利物浦也加入这一行列,即由政府负担这些暂时性失业人员八成的工资,每月不超过2500英镑。利物浦强调,他们会补齐差额,保证这些员工薪水不变。

当然,很多球员还是想贡献他们的力量。利物浦队长亨德森就在组织英超队长们开会,探讨通过建立基金的方式支援医疗系统。不过,英超中最有行动力的当数曼联,据说“红魔”队员已决定将30%的月薪直接捐给当地医疗机构。

据新华社电

利物浦队长亨德森希望能贡献自己的力量。 IC photo

