



十四运排球男子20岁以下组决赛，山东队夺冠。 新华社发

# 训练生活两手抓 “小男排”取得大辉煌

## 复合型团队托举起山东青年男排完成全运会两连冠

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 冯子涵

### 拧成一股绳 团队先要自身硬

队员在早上八点半开始训练，早在一个小时之前，张震宇、汪波所在的教练团队就已经到达了训练馆，开始提前布局当天的训练计划。正是这样敬业的教练团队，才能够带出一支优秀的队伍。

据了解，复合型教练团队的队长全面负责，教练员负责训练，领队负责管理和思想政治工作，其他人员各司其职，分工明确，权责清晰。

从1983年开始教练生涯的汪波下个月就要退休了，但他仍然会按时出席每一次训练。“集体项目需要一个教练团队的协调，需要一个敬业精神。这些人必须要有一个目标，不能三心二意，否则会出现一些不协调的因素。我作为老教练也不能倚老卖老，大家伙不能有

私心，全力以赴把这支队伍带好。”汪波告诉记者。而主教练张震宇甚至为了训练，连续数月都住在训练中心，与队员一同吃住。

相较于其他的复合型团队，山东青年男排有着自己独特的优势。“我们这支队伍是老中青加队医的搭配，我主要负责训练这一块，出现问题了，我就会问我身边的老教练汪波。家有一老如有一宝，他会带给我很多的经验。”张震宇在谈论起汪波时，眼中充满了崇敬之情。

教练团队心往一处想，劲往一处使，也带给了队员们极大的训练热情。

“因为我们是为人师表，我们所做的一切要给运动员做出表率，这样才能无私、才能无畏。这样的训练不会掺杂利益的东西，这样我们在训练当中才能体现出一致，不能表面一套背后一套，否则团队不可能取得好成绩。我们教练员都要规规矩矩的，才能使队员们信服，他们才肯吃苦、肯付出。”汪波说。

### 心理需引导 队员的生活老师

教练团队做出了表率，让这些稚气未脱的队员们在潜移默化中受到了积极的影响。在9月14日-24日的全运会排球项目20岁以下组决赛期间，山东青年男排过硬的心理素质在比赛关键时刻起到了决定性作用。

然而，这支队伍建立之初，队员却是一群“问题青年”。据汪波介绍，在接手球队时，教练团队先是建立一个良好的队风队纪，同时让队员们感觉到这个集体是有温暖的，用这样的方式推动运动员往前走，在互相尊重中训练、提升，而不是简单的打骂。

在这个充满个性的年代，这些年轻的队员也是各有特点，如何能够正确的引导，也是教练组的“必备功课”。

张震宇在接受采访时提到了球队的队长，“他是一个在场上很有霸气的队员，但是文化素质还比较欠缺，有时候跟他讲一些场

上的东西他有时候无法理解，那么我就需要和他谈心，给他很耐心地解释透彻。”

由于家庭的原因，队长看起来高高壮壮的外形下藏着一颗细腻敏感的心，对自己的训练不满时，他经常会“跟自己生气”。注意到这一点的张震宇与汪波一起经常和他沟通，从日常生活中关心，让他逐渐融入到队伍当中。

### 数据精分析 强化科技的力量

除了技战术和心理引导外，科技的力量也是队伍成绩提高的一个“法宝”。张震宇告诉记者，队伍在每周基本上都会查看队员们的生理生化指标。从每一份抽血化验单中，教练团队会知道队员们的睡眠质量、睾酮指标、训练力度等方面的指标，从而对队员“量身定做”更加个性化的训练方案。

陈安东是团队的队医，他和科研中心主要负责这方面的数据分析。张震宇说：“比方说本周的训练对于某个运动员来说比较大

了，在‘疲劳程度’一项中的指标就会超过一定的标准值，我们就会适当地降低他的训练量。”

从训练角度来看，教练团队还会用电脑进行训练的技术统计。包括排球打到哪个点上，对手扣直线的次数，扣到进攻线内多少次等精密的数据，都会直观地展现在教练员的眼前。

在训练器材上，也有着很多的高科技元素。无论是身体训练还是技术训练，都有仪器辅助。“基本上国外训练上会用到的，我们也都有。”张震宇说。

这些幕后英雄形成合力，让山东青年男排成为一支冠军队伍。在十四运夺冠时，张震宇曾流着泪致谢教练组和队员，让这支“铁军”多了几分柔情。辉煌过后，仍需再创佳绩，复合型教练团队还将继续带领山东青年男排继续驶向远方。



扫码预订

## ——本报内购会——

即日起扫码进入小程序进行“预付一元，好礼奉送”活动。

突破经销商，九防健步鞋出厂价内购

●高弹缓震舒适 ●超轻防水透气 ●防滑轮胎鞋底

咨询电话: 0531-85196204 187 5312 1169 宋

调查咨询

◆疑难案件调查取证86759888

家政服务

◆家政18306417176

正三联合国美移修

规 85863908 充氮回收

收购字画

◆求购 15864536825

专业疏通

◆专通下水道81879188

装饰装修

老技工装修

高价收购名家字画 旧书，老酒，瓷杂

电话: 18866867078

地址: 舜耕路6-1号(泉城公园东门北50米路东)大雅堂美术馆

## 康养服务专版

订版电话: 0531-85196204

金龄健康·山东济南养老服务中心

2020年全国敬老文明号 2020年济南市五星级养老机构

金龄老年公寓普惠区，拥有200张床位，价格合理，专业照护半自理级和护理级长者

济南市急救中心第二直属站、星级厨师团队、拎包入住、交通便利

电话: 0531-82805587/5588 地址: 济南市市中区望岳路3668号

夕阳金秋老年公寓

民政局批准正规单位，新建公寓楼房间朝阳，每个房间带卫生间，阳台，清真食堂，设施齐全，医养结合，如需入住免费去接。长期聘护工

电话: 87158977 87159877

地址: 刘长山路延长线白马花园南区16号楼

央企品质·全国连锁·医养结合·室外花园

## 中海锦年长者公寓

来锦年，享受高品质养老生活

☎ 0531-88767799

济南·市中区·二环南路·中海国际社区C3

## 济南锦泰护理院

医养结合、设备齐全、优质服务、价格合理

### 长期诚聘：护理人员

电话: 86067888、15688862790

地址: 经十路腊山立交桥段店南路124号 济南股骨头医院院内侧

2019-2020连续两年评为“济南市最受欢迎的养老机构”之一

## 市中区社会福利服务中心(悠然享颐养中心)

五星养老 文化养老 医疗护理 康复疗养 医保定点 7天试住

地址: 市中区·二环西高架桥下·腊山路16-3号 详询: 88819955

## 济南绿地幸福家护理院

集生活照护、医疗、快乐、膳食、慢病、康复于一体

特设失智院，打造失智长者的乐园

总院: 槐荫区张庄路君御世家3号楼 电话: 0531-6990 1567

分院: 市中区绿地国际城百花明都 手机: 185 9607 3263(袁)