

9月24日晚,在第十四届全运会男子排球20岁以下组决赛中,山东青年男排苦战五局,以3:2险胜浙江队,成功卫冕该项目冠军。在小伙子们努力拼搏的背后,一支包含心理、科研、医疗等多方面的复合型教练团队,是山东青年男排全运会两连冠的“硬后台”。

这支团队是如何指导青年男排取得优异成绩的?近日,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者采访了山东青年男排主教练张震宇、领队兼助理教练汪波,揭开了复合型教练团队“神秘的面纱”。



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教育工作,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、训练力度等方面的数据,从而对队员“量身定做”更加个人化的训练方案。

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,我们也都用。”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。在十四运夺冠后,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。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:怀晓 组版:颜莉



——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

高价收购名家字画 旧书,老酒,瓷器

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

2021年11月12日道路施工作业交通组织方案审查意见

工程名称:道德片区高压线路迁改工程

施工道路:南辛庄东路与建宁路交叉口西北角

施工单位:山东瑞科电气有限公司

工程负责人:鲁永强 联系电话:18366128712

相关情况

施工工期:2021年11月15日至2022年5月31日

封闭方式:半封闭

审查意见:

经审查资料和现场踏勘,该《道路施工作业交通组织方案》基本符合《城市道路施工作业交通组织规范》和相关法规要求,在征得道路主管部门同意后,原则同意按照该《道路施工作业交通组织方案》组织实施。

2021年11月12日

康养服务专版

订版电话:0531-85196204



金龄健康 · 山东济南养老服务

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

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(悠然亭颐养中心)

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

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

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)

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

