

国际排联三大赛赛制探讨、中国女排参赛的回顾与检讨、及其相对应的策略。

黎明观潮张晓波

2021 年 8 月 26

前言：

东京奥运会终于结束了，中美之间的金牌竞争也在最后一天戏剧性的落下帷幕，美国队以 39 比 38 反超中国队。总的来说，中国运动员超水平发挥，获得了仅次于北京奥运会所获得的金牌总数，与伦敦奥运会持平。令人大失所望的是，中国女排居然小组没有出线。从卫冕冠军、金牌的热门竞争者到小组没有出线，创下女排奥运史上最差成绩，可谓兵败东京。如果中国女排能够夺得东京奥运会冠军，那么不但中国代表团金牌总数能够超越海外奥运会最高水平，中美之间的金牌较量也将以中国 39：38 获胜。所以女排这块金牌意义重大，失之令人痛惜。中国女排之所以兵败东京，完全是教练组无视排球比赛的客观规律，应对策略失误的关系。下面，本文将对国际排联三大赛赛制特点进行总结，回顾与检讨中国女排参赛的经历，并提出相对应的策略。

首先，如何防止运动员过早兴奋，是本文需要考虑的第一重点。其次，根据中国女排里约奥运周期和东京奥运周期的经验，本文合理假设中国运动员的体能不足以高效支撑三大赛全程的比赛。如何让主力队员在比赛中间得到合理的休息，保存体力，是我们讨论的第二重点。最后，本文也将简单讨论默契球的问题。回顾与检讨部分，本文将局限于里约奥运和东京奥运两个周期。下面根据赛程的难易程度，从简单到复杂开始讨论。

（第一）国际排联世界杯赛

赛制：

世界杯赛通常在奥运会前一年的 11 月初举行，但 2015 年和 2019 年提前到了八、九月份举行。有十二支球队参赛，日本队作为东道主自动参赛。上一年度的世锦赛冠军也自动参赛。另外 10 队分别是亚洲，欧洲，非洲，中北美洲，南美洲排名前二的队伍或者是洲际冠亚军。巴西队因为是 2016 年奥运会的东道主，所以没有参加 2015 年的世界杯。2019 年的世界杯意大利队没有资格参加，塞尔维亚队因为赢得欧锦赛冠军，所以派了二队参加了世界杯。每个队比赛 11 场。比赛通过单循环以胜场数和积分排出从第一到第 12 名的名次。

回顾与检讨：

2015 年的世界杯惠若琪与徐云丽都因为伤病不能参加。朱婷在与韩国队比赛的时候，脚腕扭伤。好在情况并不严重，她也完成了后面所有的比赛。中国队虽然输给了天敌

美国队，但由于盟军塞尔维亚队的帮助，中国队最后还是赢得了冠军。2019 年世界杯中国队 11 战全胜顺利夺得了冠军。总的来说，教练组在这两次世界杯比赛中并没有主动犯什么错误。中国队在世界杯一共赢得了五次冠军，是次数最多的。不幸的是，世界排联对世界杯比赛的重视程度越来越小。杯赛差不多沦落成为奥运会的第一资格赛，所以奥运东道主（日本除外）不会参加。现在，在世界排联积分计算中，世界杯的比赛权重系数（35）低于世界联赛的比赛权重系数（40），与奥运资格赛、洲际锦标赛相同。

对策：

由于排球运动在各大洲发展的水平参差不齐，十二支队伍中，总有几支弱队。中国女排在比赛中可以根据各队的水平，派出不同的阵容，让主力队员可以有一个很好的轮休。相对来说，世界杯的比赛赛制最为简单。相对的策略：1）为了争取开门红，无论对手强弱，第一场比赛应该全主力参赛；2）对弱队可以让主力轮休，但要防止出现冷门；3）对强队全力争胜。另外，世界杯比赛月份相对比较晚，与国际排联世界联赛间隔时间比较长，队员们在赛间可以得到相对充分的休息，如何控制队员们的兴奋期相对不是那么重要。

（第二）国际排联奥运会比赛

赛制：

夏季奥运会通常在每个被四整除的偶数年，七月底或者八月初两个星期举行。一共有十二支球队参加：通常是东道主一名，世界杯比赛冠亚军两名，五大洲的冠军五名，另外四名通过资格赛取得。东京奥运会，除东道主以外的 11 支球队，全部是通过资格赛取得。根据国际排联球队排名，出线球队通过蛇形排列分成 A，B 两组，每组至少有一个队的实力相对比较弱。小组赛通过单循环以胜场数和积分排出从第一到第四名出线。四分之一决赛 A1 对 B4，B1 对 A4，A2、A3 对 B2、B3 抽签决定。由于国际排联的排名不能正确反映球队的真实实力，奥运会排球分组通常存在强弱分明的情况。东道主所在的 A 小组通常要比 B 小组弱很多。中国女排东京奥运会这一次就不幸分在死亡小组 B，并且中国女排不幸地成为了死亡的那一支球队。每支球队小组赛有五场，再加上四分之一决赛、半决赛、决赛三场比赛，一共要比八场才能登顶冠军。奥运会在三大赛中影响最大，在世界排联积分计算中，奥运会的比赛权重系数最高（50）。

回顾与检讨：

中国女排在里约奥运会和东京奥运会小组赛的表现都不好，都只有二胜三负，说明教练组对运动员的兴奋周期调节不到位。2016 里约奥运会运气好四分之一决赛 3:2 幸运地赢了巴西队，否则的话后面也赢不了冠军。塞尔维亚队再次成为中国队的盟军，在半决赛中战胜了中国的天敌美国队，为中国队顺利夺冠，扫清了障碍。2021 东京奥运会教练组最大的昏招，是在 2021 世界联赛最后两个星期（6 月 12-20）派出了主力阵容参赛，过早地暴露了实力，也过早地让主力运动员的生理周期进入了兴奋期。此时距离奥运会女排比赛开始（7 月 25）只有一个月时间，主力队员的兴奋期没有办法完整调节好，朱婷受伤的手腕也没有办法得到有效康复。东京奥运会，不但朱婷发挥欠佳，就是其他主力队员也完全没有发挥出来。从这一点来说，中国女排的失利是咎由自取。教练组往年都是派出主力队员参加前面几周的世界联赛，派二线队员参加后面几周比赛和总决赛。实在搞不懂今

年为什么会出昏招？难道教练组中了对手的激将法吗？日本队在世界联赛取得了第三名的好成绩，但是东京奥运会小组赛只有一胜，也是由于队员过早兴奋。有人或许会问，美国队和巴西队在世界联赛引得的冠亚军，在奥运会也赢得了冠亚军。这似乎与上述观点并不一致。首先一点，欧美球员的身体素质比亚洲球员要好。其次，这两队主力和替补球员相差不大，而中国队主力队员和替补队员相差太大。美国队由不同人员的组合参加世界联赛，而中国队是由全主力阵容参加了最后两周的6场比赛。全主力六连胜的成绩很爽，却是兵败东京奥运会的根本原因。教练组第2个昏招，在于出征东京奥运会的12名队员，有明显的缺陷。“王梦洁躲一传”甚至上了热搜，网络上也有很多王梦洁躲一传的视频图像分析。当一个球队一传不稳的时候，很容易在高压之下崩溃。很明显，中国队的自由人成为了球队的短板，并且被对手针锋相对，短板被无限放大，成为中国队三连败的重要原因之一。由于只有一名自由人，中国队也无人替换。可见奥运会带一名一传好的自由人是多么重要。另外，刘晏含和刘晓彤的作用也极低，对球队几乎毫无贡献，完全就是打酱油的。教练组鼓吹多年的大国家队策略，遭遇了完全的失败。每年只看见众多的球员进出国家队，浪费资源，但东京奥运会关键时候却选不出12名合格球员。

对策：

相对来说，奥运会排球比赛的场数是最少的。中国运动员，如果体能储备充足的话，也许能够顺利打完八场比赛。但是，中国女排夺冠的3次奥运会，小组赛都有输球：1984年小组赛输给了美国队，2004年小组赛输给了古巴队，2016年小组赛输了3场。小组赛输球，其实有利于运动员减压，使球员不再有想赢怕输的思想包袱。既然小组赛输球不可避免，教练组在确保小组出线的前提下，就应该主动控制好输球场次，让主力队员轮休。由于蛇形分组，中国女排无法排除被抽入死亡小组。但是，教练组要防止抽入死亡小组以后，被别的球队算计而提前出局。相对的策略：1）奥运会比赛前2-3个月，主力队员避免参加重要的国际比赛，以免运动员提前兴奋，不能完全恢复；2）奥运会前一两周，要让运动员稍微兴奋，最好打一两场热身赛，避免慢热；3）为了争取开门红，无论对手强弱，第一场比赛应该全主力参赛，争取赢球，以稳定军心；4）对弱队可以让主力休息，但要防止出现冷门；5）最后一场小组赛，如果不是事关小组第一的比赛，就应该让主力队员轮休，保存体力；6）从四分之一决赛开始，全力夺冠。

（第三）国际排联世锦赛

赛制：

世锦赛的历史最长，并且经过多次改制。现在新的制度是从2014年开始的。比赛时间是每个不被四整除的偶数年，大概从九月中下旬到10月中旬三个星期。参赛队伍一共24队：东道主和上届卫冕冠军自动参赛，其他22支队伍需要参加资格赛。其中，亚洲四队，非洲两队，欧洲八队，中北美洲六队，南美洲两队。按照国际排联的排名，蛇形抽签分四组，每组六队，每队小组赛要打五场。小组排名前四的队伍出线进入小组复赛：A组和D组合并为E组，B组和C组合并为F组。每个队与未曾交手的四队打四场，计算胜场和积分排出小组前三名进入前六。E组的第一名进入G，F的第一名进入H组，另外四支球队通过抽签进入G、H组。新的两组再比两场进入半决赛，第三名被淘汰。全部

比赛到决出冠军，一共要 13 场（小组赛 5+小组复赛 4+六强赛 2+半决赛与决赛 2）。世锦赛在三大赛中影响第二，在世界排联积分计算中，世锦赛的比赛权重系数第二（45）。

回顾与检讨：

中国女排 1982 年赢得世锦赛冠军一共比了九场，1986 年赢得世锦赛冠军一共比了八场。最近两届世界锦标赛还没有队伍能够 13 场全胜夺冠，说明没有球队的体力能够高水平维持十三场比赛。

2014 年世锦赛，是郎平第 2 次担任主教练以后的第一次三大赛比赛。当时谁也不知道中国女排能取得什么成绩，教练组也没有充分准备。从所带领的 14 名队员就可以看出教练组并没有想到能够有机会夺取世锦赛冠军。三名二传队员中王娜根本就没有上场机会，两名自由人也不能让人放心，汪慧敏基本上是打酱油的。小组赛中国队全胜，E 组复赛中国队除了惠若琪以外的主力 1:3 输给了意大利队，以 E 组第二进入六强。六强比赛与巴西、多米尼加同组，0:3 输给巴西，3:2 险胜多米尼加。好在巴西队以 3:0 胜多米尼加让中国队以第 2 名进入半决赛。半决赛中国队大爆发，以 3:1 胜东道主意大利队，但中国队的体力与兴奋点也过早的消耗，决赛对美国队 1:3 负。教练组没有有意识的让朱婷轮休，以致她在决赛中因为体力耗尽，35 扣 12 分，成功率只有 34.3%，对比她半决赛 62 扣 31 分，成功率 50%，相差明显。当时中国二队同时期参加了亚洲杯和亚运会，由丁霞、闫妮、张常宁带领，夺得了亚洲杯冠军和亚运会亚军。如果中国女排世锦赛包括了丁霞、闫妮、张常宁，说不定奇迹就会发生。总的来说，这次世锦赛有惊喜，也有一点小小的遗憾。由于这是世锦赛新赛制的第一次，大家都不知道如何正确应对。结果群雄混战，巴西队有野心 13 战全胜，却在半决赛输给了美国队，最后美国队笑到了最后。

2018 年世锦赛，有很多经验教训值得总结。中国队小组 1:3 输给了意大利队，四胜一负进入 F 组。小组复赛四战全胜。特别值得一提的是，中国队已经 3:0 战胜了美国队，小组复赛最后一场对俄罗斯队。如果中国队胜俄罗斯队，那么美国队以第 3 名进六强，否则的话俄罗斯队以第 3 名进六强。中国队选择了 3:1 胜俄罗斯队，让美国队进入六强。六强赛中国与美国荷兰同在 H 组。中国队以 3:2 胜美国队，以 3:1 胜荷兰队以 H 组小组第一出线。但半决赛 2:3（第五局 15:17）遗憾负于意大利队，最终 3:0 胜荷兰队获得铜牌。教练组没有从上届世锦赛中吸取教训，依然没有给主力队员轮休的机会，以至于球员体力消耗过大，在半决赛中输给了意大利队。即便能够险胜意大利队，恐怕也没有体力对抗以逸待劳的塞尔维亚队。另外，由于让美国队进入了六强，在六强赛中是以 3:2 险胜美国队，这都消耗了主力队员的体力和兴奋点。不要责怪袁心玥是“兰陵王”（对意大利队的半决赛拦网 0 分），也不要责怪龚翔宇关键球没有打死，实在是她们的体力已经过早的消耗掉了，到半决赛（第 12 场）已经是心有余而力不足。教练组在非关键场次（小组复赛对俄罗斯、六强赛对荷兰）滥用了主力队员的体力，导致主力队员在关键的半决赛因体力不支发挥失常。相对的，塞尔维亚队的策略就非常成功。她们在确保出线的情况下，小组复赛的最后两场，让主力队员博斯科维奇轮休，分别以 1:3 输给日本，0:3 输给荷兰，以小组第三进入六强赛，牺牲了巴西队的利益，为他们最后夺冠打下了坚实的基础。距离中国队夺得上一次世锦赛冠军已经过去 30 多年了，这一届世锦赛，是中国队近年来最有机会登顶的一次。可惜因为教练组的策略错误，导致与世锦赛冠军擦肩而过。好好的一副牌，被打坏了。不知道下一次什么时候中国队能够重新夺得世锦赛冠军。

对策：

世锦赛对球员的体能要求极高，至今没有球队 13 战全胜，即便欧美球队也不可能 13 战全胜。所有有野心 13 战全胜的球队，参考 2014 年世锦赛巴西队。所以教练组必须统筹考虑，让主力队员有轮休的机会。这是从最近两届世锦赛中国队失败经验中总结出来的宝贵教训。总的来说，策略是小组赛争取全胜，小组复赛抓前二、放后二，非关键场次让主力队员轮休。具体如下：1）比赛前 2-3 个月，主力队员避免参加重要的国际比赛，以免运动员提前兴奋，不能完全恢复；2）世锦赛周期很长，为了保存体力，热身赛不一定需要，可以统筹考虑；3）为了争取开门红，无论对手强弱，第一场比赛应该全主力参赛；4）每个小组至少有 2 个球队排名在 15 以后。对弱队可以让主力休息，但要防止出现冷门，争取全胜；5）小组复赛前 2 场，通常对阵另一小组的后两名，争取全胜；后 2 场，通常对阵另一小组的前两名，在不影响出线的前提下，应该让主力队员轮休，保存体力；6）万一小组赛有一场输球，那就要抓前三，放后一；7）六强赛如果第一场获胜确保出线的情况下，可以考虑让主力队员第 2 场轮休；8）从半决赛开始，全力夺冠。如果对 2014 年世锦赛中国队复盘的话，小组复赛对意大利、多米尼加两场比赛应该让主力队员主动轮休。如果对 2018 年世锦赛中国队复盘的话，由于中国队在小组赛中输给了意大利队，所以在小组复赛第 3 场必须战胜美国队才能保证进入六强，但是最后一场对俄罗斯队应该让主力队员轮休。在六强赛中由于美国队两战两负已经被淘汰，中国队在荷兰队的比赛中应该让主力队员轮休，保存体力，这样不至于在半决赛中因为体力不支输给意大利队。采取以上策略，不能保证夺冠，但能大幅提高夺冠的可能性，至少不会因为体力不支输球。可以预计，越来越多的球队将会采取新的策略。如果中国队不做出相对应的调整，那对于中国队夺冠将非常不利。

（第四）默契球

默契球在职业比赛中无法明说，但却客观存在。如果采取本文所制定的策略，让主力队员轮休的场次，也涉及到默契球的问题。这个问题，无法在球队层面解决，恐怕也无法根除，但这应该是国际排联头痛的事情。中国队不应该因为道德洁癖，抱残守缺，拒绝符合客观规律的策略。否则的话，中国女排恐怕永远没有机会赢得新的世锦赛冠军。即便中国队没有打默契球，别人也不会对我们以德相报。里约奥运会时意大利队无法威胁中国队的第四地位，但中国队仍然被默契球算计了，在与美国队最后一场比赛之前，就已经被挤到了第四的地位，将要面对以前的天敌巴西队。东京奥运会这一次更绝，最后一场比赛之前就已经被淘汰，连小组都没有出线。按照美国队的实力，完全可以三比零胜俄罗斯。虽然他的球员在场上受伤，但这不是他零比三输给俄罗斯的理由。否则的话，俄罗斯队只有二胜三负积 6 分，中国队是二胜三负积 7 分以第四名出线。美国队输给俄罗斯以后，中国队对阿根廷的最后一场比赛不用打就已经被淘汰了。2018 年世锦赛中国队赢了俄罗斯队，让美国队进入了六强。这一结果有利于美国，却不利于中国队保存体力，可谓大公无私、损己利人。但美国队在东京奥运会是如何回报中国队的？

另外一个问题，让主力队员轮休是否与“顽强奋斗、团结协作、勇攀高峰、永不言败”的女排精神相矛盾？问题的关键是，只有夺取了冠军，才符合“勇攀高峰”的标准。如果客观规律显示，中国女排在奥运会和世锦赛上想要夺冠，避免不了小组赛或者小组复赛输球的话，那么我们就必须要按照客观规律办事，在非关键场次让主力队员轮休，

才能最终夺取冠军，攀登高峰。不能合理调节队员体力的教练，不是好教练；没有夺冠，一切都是虚妄。

结束语：

本人并非体育界人士，但是从女排五连冠开始，就是女排的球迷。所谓愚者千虑，终有一得；爱之越深，责之越切。以上评论，虽然对女排教练组有很多批评意见，但都是冷静思考以后的理性归纳，并没有任何头脑发热的恶意批评。虽然相对应的策略，不一定符合“友谊第一、比赛第二”精神，但其中揭示了体育比赛不以人的意志为转移的客观规律。前车之覆，后车之鉴。希望总结出来的经验教训，能够对新的教练组有所帮助。

参考文献：

https://en.wikipedia.org/wiki/2015_FIVB_Volleyball_Women%27s_World_Cup

https://en.wikipedia.org/wiki/2019_FIVB_Volleyball_Women%27s_World_Cup

https://en.wikipedia.org/wiki/Volleyball_at_the_2016_Summer_Olympics_%E2%80%93_Women%27s_tournament

https://en.wikipedia.org/wiki/Volleyball_at_the_2020_Summer_Olympics_%E2%80%93_Women%27s_tournament

https://en.wikipedia.org/wiki/2014_FIVB_Volleyball_Women%27s_World_Championship

https://en.wikipedia.org/wiki/2018_FIVB_Volleyball_Women%27s_World_Championship