



北京男排获得冠军

近日，记者采访了正在紧张备战第十三届全运会决赛的北京男排主教练、48岁的李牧。在一间会议室里，教练组成员正观看国外的排球比赛的视频。李牧告诉记者：“2016至2017赛季我们遗憾地获得亚军，外援的水平有一定的因素，2017至2018赛季开始之前，我们要重新物色水平更高的外援，力争把失去的冠军夺回来。”这天上午9点，教练组成员与队员走进排球训练馆，开始了大强度的训练。他们要用汗水浇灌出属于自己的第十三届全运会男排冠军之花。

### 少年李牧身高体壮 从乒乓游泳改练排球

李牧出生于1970年。他的父亲是足球运动员，曾经与足球名宿金志扬是队友，他母亲是排球运动员。李牧谦虚地说：“小时候只感到个头儿比同龄人高，没感觉自己有运动天赋。”但父母想让他子承父业。最初，李牧学过乒乓球，教练认为他个儿太高，步伐慢，不适合打乒乓球，婉言辞退了李牧。后来，父母又让李牧学游泳。于是他一边在三里屯一小上学，一边到离学校不远的北京工人体育场体校学游泳。两年的游泳经历，让李牧的身体越发强壮。

1979年，李牧在体校改学打排球。回想在体校日子里，他很有感触地说：“我每天4点多钟下学来到工体看台地下的训练馆练两个小时的排球基本功。有人觉得苦，但是我觉得乐趣很多。”李牧在体校时参加了全市体校之间的教学比赛，被“球探”发现送进了专业队。

### 14岁被选进青年队 每天对墙练上千次传球

李牧14岁被选进北京青年队。他边上学边训练，以训练为主。李牧解释道：“我们是按中专学历学习文化课。”在众多的队员中，教练选中李牧学二传。李牧说：“二传其实挺累的，二传对运动员头脑的灵活度要求很高。在给主攻、副攻分球时，需要脑子快速、灵活，瞬间作出决定，分析判断就在电光火石之间。其实，自己并不太聪明。”但教练认为，李牧的聪明不“显山露水”，适合当二传。李牧也没有辜负教练的期望，他有时一天三练，甚至一天四练，晚上，也进馆练习传球，每天对着墙练上千次的传球。教练还经常给他“吃小灶”单练。

李牧说：“二传的专项训练需要跟其他的攻手配合，既要有技战术意识，也要有身体的力量做支撑。当时练得很枯燥。但我年轻，有挺强的上进心，也有耐心。当然，也吃了很多苦。”即便这样训练，李牧并没有受过伤。他认为，跟二传的位置有关系，二传以传球为主，技术要求高，主攻、副攻则要起跳扣球、拦网、扑救球。另外，李牧在训练身体时，也很注意自我保护。

1986年，李牧代表朝阳区参加北京市运动会夺得

48岁的北京男排主教练李牧与排球有着不解之缘——

当北京男子排球队最困难的时候，作为主力二传的他义无反顾地选择留队。2005年，他被任命为国家青年队主教练；2006年和2007年，他又执教国家少年队。2007年，国少队出乎意料地夺得世少赛亚军，这是迄今为止我国各级别男排在世界大赛中取得的最好成绩。2007年，他执掌低谷中的北京男排，担任主教练。在2012—2013赛季，他率队时隔29年后再夺全国冠军，并于2013—2014赛季成功卫冕。在2013年的全运会上，他带领北京队获得男排冠军，创造了奇迹，从此，北京男排走出了低谷。2015年，他获得了北京市劳动模范称号。



### 不离不弃 走向辉煌

□本报记者 阎义

冠军。这是他作为运动员第一次获得冠军。

### 18岁入选北京男排 不随波逐流 在国家队当替补

1987年，李牧入选北京男排成队员。此时的北京队受改革的浪潮冲击，很多运动员在24岁、25岁的黄金年龄段选择了离队，另谋职业。北京队面临着青黄不接的窘境。李牧说：“1988年至1991年是北京队最困难的时期，越来越失去了往日的优势和待遇上的吸引力。但是，我喜欢排球，我觉得自己没有其他特长，还是干这一行心安，于是选择留队。”

1990年，李牧被召进国家青年队担任主力二传，这是李牧第一次入选国字号的队伍。这支国青队不负众望，在泰国摘得亚洲冠军。1991年12月，国青队的部分队员入选国家队，李牧也榜上有名。

这届国家队的主教练是二传出身的沈富麟，国家队招进两名二传，一位是来自四川队的周建安，另一位就是李牧，是周建安的替补。不论是主力，还是替补，训练强度同样大。

2001年，李牧从四川队回到北京队并被任命为北京青年队教练。青年队同样面临着青黄不接的局面。但李牧带领大家获得了全国青年联赛的亚军。

### 担任国少队主教练 获国字号男排世界大赛迄今最好成绩

2005年，李牧又回到国家青年队担任主教练。2006年，为备战世界少年排球锦标赛，李牧被任命为国家少年队主教练。这一年，他带领国少队获得亚洲少年排球锦标赛的季军，取得了世界少年排球锦标赛的参赛资格。

2007年7月，李牧率队参加世界少年排球锦标赛。



42岁的李牧与27岁的公司策划人员王玥步入婚姻殿堂。北汽男排以李牧新婚“全家福”的形式揭开新赛季序幕。他说：“新赛季即将开始，我和大家都希望能通过我的婚礼，沾一些喜气儿。”



年轻时的李牧



李牧与本报记者

# 北京男排主教练李牧与排球的不解之缘

这是李牧作为主教练第一次参加世界性大赛。回想那届锦标赛，李牧说：“对于成绩不抱希望，是来学习的；死里逃生，看到希望；惊心动魄，拥抱希望。”国少队这个组有美国队、俄罗斯队和阿根廷队，可谓是死亡之组，能够小组出线是奢望。

果然，在第一场对阵美国队时败下阵来。第二场与俄罗斯队较量也是艰难取胜。第三场与阿根廷队人心浮动，待遇一般，队员训练热情不高，成绩不好。李牧到任后采取措施，控制住人员流失，主动调整队伍，老队员和有伤的队员自愿离开，留下了骨干队员和大部分队员。李牧说：“他们是火种，是希望之星。”

2010年9月，北汽集团与北京市体育局携手共建了北京汽车排球俱乐部。李牧兴奋地说：“北汽排球俱乐部的成立给北京排球注入了资金，更注入了活力，一潭死水被激起涟漪。”队员有训练费、有奖金，待遇全面提高了。训练积极性、比赛热情空前高涨，取胜欲望更加强烈。另外，竞赛环境发生了变化。联赛客场增加了赢球的概率。李牧说：“一支球队总是不能赢球，很伤自尊心和自信心。北汽排球俱乐部成立后，我们到客场比赛时，北汽集团会组织啦啦队到场给我们助威，对队员很有提升士气的作用。这在以前是不可能的。”

成立北京汽车排球俱乐部起到了立竿见影的作用。当年，北汽男排在李牧的带领下从男排联赛甲B组升到甲A组。在2011—2012赛季，北汽男排在打回到甲A组后的第一个赛季就夺得了第4名。这是北京男排在联赛中取得的最好成绩。

### 任北京男排主教练 点燃火种 将排球队带出低谷

其实，在带领国少队征战世界少年排球锦标赛之前，李牧已经被任命为北京队主教练。当时的北京队人心浮动，待遇一般，队员训练热情不高，成绩不好。李牧到任后采取措施，控制住人员流失，主动调整队伍，老队员和有伤的队员自愿离开，留下了骨干队员和大部分队员。李牧说：“他们是火种，是希望之星。”

回顾全运会男排决赛，李牧说：“我们的预案是进前6名。能够摘得金牌，这不得不提联赛的夺冠经历。外援虽然走了，国内球员在外援的带动下，水平还是提高了，联赛起到了潜移默化的作用。正是因为联赛的积淀，才有全运会的以弱胜强，才有超水平发挥。你过了这个坎儿，爬到山顶，一览众山小，有了这个感觉，你再遇到困难时，你经历过，就能过去的去。人的底气就是从这里来。否则，遇到困难就会松气、泄劲、底气不足。竞技体育就是挑战自我，也离不开精神，精神支撑着你技术的发挥。”

北京男排的势头还在上升。在2013—2014赛季，北汽男排成功卫冕。尽管最近三个赛季北汽男排将冠军拱手相让，但是李牧认为，这是一支球队正常经历的一个低谷过程。北汽男排已经发生了质的变化。引进外援是变化的“药引子”。国内球员与欧美球员的水平差距很大，不在一个水平线上。在与外援同场训练、比赛时，耳濡目染主动学习，也提高了自身水平。我们尝到了冠军的滋味，知道了获得冠军的路径该怎么走，积淀了赢球的信心。李牧坦言，中国排球要想取得好成绩就应该把运动员放到国外俱乐部去打球，一年后就会发生质的变化。

记者离开训练馆时，背后传来队员训练发出的铿锵有力的“咚、咚”声，这声音为李牧敲响了胜利的战鼓，为北汽男排敲响了全运会卫冕的进军战鼓，为北汽男排敲响了新赛季重夺冠军的冲锋战鼓。

42岁的李牧与27岁的公司策划人员王玥步入婚姻殿堂。北汽男排以李牧新婚“全家福”的形式揭开新赛季序幕。他说：“新赛季即将开始，我和大家都希望能通过我的婚礼，沾一些喜气儿。”

北汽男排破天荒地夺得了联赛第4名后，市领导对此相当重视，北汽集团希望投入资金后得到更多回报，北汽排球俱乐部更期盼在名次上有所突破。李牧对球队的现状非常清楚，没有强力的外援，仅凭现有国内球员很难有大的作为。他明白，自己曾经当“外援”到四川男排打联赛，使他们的整体水平得到了提高，取得了好名次。他把聘请外援的想法告诉了俱乐部领导，得到了各级领导的支持。于是，李牧和教练组成员开始通过各种渠道寻找强力的外援。李牧说：“联赛允许各队引进外援，但是各队都没有引进外援。我们是国内第一家引进外援的男排。”李牧和教练组成员左挑右选，终于选定了三名外援——主攻手温特斯、副攻手布林克曼和主攻手萨尔瓦多。

在这三名外援推动下，在国内球员的努力下，北汽男排在联赛总决赛先输一场的情况下，客场连续以两个3比0战胜八一队，夺得赛季总冠军，是首次夺得联赛冠军，也是时隔29年后重夺全国冠军。李牧获得了“最佳主教练”称号。夺冠后，李牧高兴地说：“接下来的任务就是回家准备迎接孩子的出生。”夺冠8天后，他终于迎来了人生又一个重要时刻——妻子给他生了一个大胖小子。李牧调侃地说：“肩上的担子更重了，不但要面临全运会、联赛等任务，还要承担起做父亲的责任与义务。”

### 靠拼搏精神以弱胜强 夺取全运会金牌

如果说夺得联赛冠军靠外援的话，那么摘下2013年全运会金牌，则全靠国内球员的拼搏精神和外援带来的动力，以及冠军队的信心和底蕴。当时，国内排球界人士并不看好北京男排，认为凭现有球员的能力不能获得冠军，进前8名就相当不错了。但是，李牧认为，尽量做好自己能做的，一定是有机会的。

全运会男排决赛开打后，北京队第1场拿下山东队，第2场输给强劲的辽宁队，第3场与传统强队上海队对垒。北京队与上海队拼到第五局时，以11比7落后。队员们咬紧牙关，终于啃下上海队这块硬骨头，有的队员都累虚脱了，而20个小时之后，北京队还要拼浙江队。这20个小时里北京队队员体能很难恢复。他们的赛前准备会也是仓促进行的。在与浙江队的拼杀中，前三局北京队1比2落后，第4局21比23落后，还有两分就将以1比3败北了。此时，队员体能透支，但他们靠精神意志，拼回胜利的希望，最终战胜了对手。

回顾全运会男排决赛，李牧说：“我们的预案是进前6名。能够摘得金牌，这不得不提联赛的夺冠经历。外援虽然走了，国内球员在外援的带动下，水平还是提高了，联赛起到了潜移默化的作用。正是因为联赛的积淀，才有全运会的以弱胜强，才有超水平发挥。你过了这个坎儿，爬到山顶，一览众山小，有了这个感觉，你再遇到困难时，你经历过，就能过去的去。人的底气就是从这里来。否则，遇到困难就会松气、泄劲、底气不足。竞技体育就是挑战自我，也离不开精神，精神支撑着你技术的发挥。”

北京男排的势头还在上升。在2013—2014赛季，北汽男排成功卫冕。尽管最近三个赛季北汽男排将冠军拱手相让，但是李牧认为，这是一支球队正常经历的一个低谷过程。北汽男排已经发生了质的变化。引进外援是变化的“药引子”。国内球员与欧美球员的水平差距很大，不在一个水平线上。在与外援同场训练、比赛时，耳濡目染主动学习，也提高了自身水平。我们尝到了冠军的滋味，知道了获得冠军的路径该怎么走，积淀了赢球的信心。李牧坦言，中国排球要想取得好成绩就应该把运动员放到国外俱乐部去打球，一年后就会发生质的变化。

记者离开训练馆时，背后传来队员训练发出的铿锵有力的“咚、咚”声，这声音为李牧敲响了胜利的战鼓，为北汽男排敲响了全运会卫冕的进军战鼓，为北汽男排敲响了新赛季重夺冠军的冲锋战鼓。