



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。两年的学游泳经历，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点多钟下课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：“练二传其实挺累的，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，作为主力二传的他又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年后再次夺得全国冠军，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

北京男排主教练李牧与排球的不解之缘

□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人队。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，李牧被召唤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。

李牧说：“国家队需要更多的二传。我是年轻人，水平低。但是，沈教练认为，我是可塑之材，值得培养，便把我招进队，让我与主力一样地训练。”到了国家队后，李牧尝到了比地方队训练苦得多累得多的滋味。“我们那时训练的时候，地板上经常出现一片水，那是汗水。”国家队一天要练7个小时，上午3个半小时，下午3个半小时，甚至4个半小时。如果完不成训练计划，达不到训练要求就不能停止，直到达到训练要求为止。李牧说：“教练的水平高，对运动员的要求就高，训练难度就更大。”李牧在这样的环境里坚持了4年。在这4年里，虽然鲜有上场的机会，但是磨练了李牧的意志。



年轻时的李牧



李牧与本报记者

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。第三场与阿根廷队掰手腕，谁胜谁小组出线。阿根廷队给国少队一个下马威，以2比0领先进入第三局。处在悬崖边的国少队在第三局放手一搏，但还是技不如人，仍然处于下风。临近尾声时，队员们不愿束手就擒，紧咬对手，最终以25比23反败为胜，夺下这一局。第四局，国少队也是在落后的情况，紧追不舍，以两分优势又胜一局。在第五局国少队又是遇到了前两局的状况。队员们看到了取胜的希望，耐心周旋，以15比13获胜，以第二名涉险过关，与阿根廷队携手出线。国少队8进4时，轻松战胜对手，进入前4名。

在争夺决赛权时，国少队又与阿根廷队相遇，带着连胜的余威和曾经战胜过对手的信心，轻松以3比0拿下阿根廷队，挺进决赛。国少队决赛的对手是曾经在亚洲赛场上战胜过国少队的亚洲冠军伊朗队。相互知根知底，最终，国少队再次败在伊朗队手下，遗憾获得亚军。

这个亚军也是迄今我国国字号男子排球队在国际大赛上取得的最好成绩。总结这届比赛，李牧称，学习到很多东西，认识到与世界强队的差距。他说：“队员们摆正了自己的位置，心态好，放得开，很努力，超水平发挥。能取得这样的成绩有偶然性，如果有一个闪失连前8都进不去。我们是专业队，对手是业余队。但是他们的水平很高，有技术分析，各个环节的保障很完善。”

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。”

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界注入了资金，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。联赛主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。

双喜临门 步入婚姻殿堂 带队获取冠军

李牧的事业开始蒸蒸日上，爱情也随之到来。在2012—2013赛季前，李牧好事连连。2012年10月5日，

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。人的底气就是从这来。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。