

赛场直击

浙江男排昨日结束本赛季征程 四连胜,保级过后的完美收官

王贺兵:期待来年换个活法

见习记者 许伊雯

“浙江队实现保级,我很激动!”浙江能源男排以3:1战胜广东男排后,迎来联赛三连胜并提前一轮保级成功,浙江队主教练王贺兵长舒了一口气。对于浙江男排而言,从目标前八到陷入保级泥沼,直至最终保级成功,这个赛季,他们经历了太多起伏。昨晚,结束了本赛季最后一场比赛,王贺兵和小伙子们终于可以好好休息一下了。

2015-2016赛季浙江男排的整体表现,犹如过山车,开局势头良好,中间遇到困难,结尾奋起反追。在首场比赛中,浙江队客场力克江苏队,取得新赛季开门红。此前,为适应新主场德清赛区,浙江队还专门和上海队进行了一场热身赛。赢得比赛后,队员的士气一路高涨,前八目标坚定。

联赛的每场比赛都至关重要,任何一场比赛的输赢都关乎接下去的比赛。主场不敌四川,是浙江队无缘八强的导火线。在领先四川队两局的大好形势下,浙江队惨遭逆转,“那场比赛后,整个队伍的心气没了,队员之间的信任度也受到影响。”王贺兵说。从那之后,浙江男排跌入连败模式,在小组赛最后一场不敌卫冕冠军上海队后,彻底告别前八。

不过,令人欣慰的是,保级最后关头,浙江

队充分发挥快速多变的特长,依靠拼发球带动拦网屡战屡胜,最终成功脱险。

高开低走,奋力保级,这样的窘境已经持续了好几年。

究其原因,除了技术缺陷,还在于队伍的年轻化。球队中名气最大的国手边洪敏因伤缺席整个赛季,队伍里全是“92后”青年军。提到球队目前最大的问题,王贺兵说:“队员都太年轻,无法挑起大梁。”

本赛季,尽管浙江队没有表现出太高的整体水准,但令人欣喜的是,吴浩、金志鸿、韩添伊和吴亚威等,是本赛季表现最棒的。接应吴浩曾在首场对阵江苏队中,凭借出色的扣球贡献了全场最高分32分,目前稳居得分榜前二。主攻金志鸿,作为浙江男排攻击线上的一名重炮手,依靠大力扣球,为球队拿下不少关键



分。主攻韩添伊是浙江队从上海引进的新内援,同时引进的还有副攻秦臻,他们在联赛中表现不俗,也在一定程度上给队伍带来了凝聚力,提高了队伍的士气。而吴亚威,这位第一次参加联赛的95后小将屡建奇功,在对阵广东队的最后两局顶替吴浩,独得14分,助力球队

提前保级。

“我们的队员普遍比较年轻,希望通过和强队交手使年轻队员尽快成长。”王贺兵说,“今年联赛代价挺大的,等回去之后,我们要好好总结。”年年为保级而战,王贺兵期待来年有个新变化。

探 笔

浙江有个网球小将何叶聪,新晋入选国家集训队,他说—— “要让更多人知道我的名字”

本报记者 沈梦雪

相比那些职业网坛的明星运动员,何叶聪这个名字名不见经传,以至于就连搜狗拼音都没有他名字的快捷输入。他确实并不出名,但圈内人都认为,将来的中国网坛,这个湖州小伙子有实力站稳脚跟。

坚强的“独行侠”

今年之前,确实很少有人知道何叶聪,但是在网球圈,这个外号“大聪”的小伙子早已小有名气。去年,他通过自己的努力拿到了ITF的51个积分,将自己排名提升了将近700位。要知道,2014年末他还排在第1339位,2012年则是1799位。

网球这项赛事的周期很长,在国内每年有好几十场比赛,像大聪这样的运动员需要参加很多比赛才能获得一个积分,所以很多时候他都孤身在外,“除了比赛都是自己一个人,觉得自己挺孤单的,很多时候一天都没人说话。”何叶聪说。

7岁开始打网球,13岁进入浙江省队。当时因为队里只有他一个人技术稍微好一些,所

以他选择的比赛也会和队友不一样。而教练通常会随着大部队出行,用他自己的话说,“从很小的时候开始我就得做自己的教练、体能师、康复师。”

“一直到去年,我差不多都是这个样子。一个人背着球包去国外,基本上没有什么认识的人。我偶尔会去咨询一些国外的体能教练,听他们的建议,然后结合我自己身体的状况来进行安排。”大聪对身体训练非常重视,因为他不能受伤,也受不起伤。

不过这种状况将从2016年开始得到一定程度的改变——经过争取,他成为国家集训队的一员。“之前我就跟国家队教练接触过,向他们介绍过自己的情况,说想要到国家队去训练,希望得到更多系统的帮助。”从这个月3日开始,他就要在南京跟着国家队开始长达5周的训练,这对他来说是2015年最大的收获,也是2016年新赛季最大的鼓舞。

渴望被更多人关注

目前在国家队集训名单中浙江队员只有

大聪一个人,相比那些网坛明星球员,何叶聪正处于提升能力的重要时期。他对自己也提出了更高的要求,“希望到今年年底能把排名提升到500多名。”大聪说,“之后就是参加各种比赛,攒积分。”

熟悉大聪的人都知道,他有提前到比赛场地的习惯,最少提前2小时,这是他这几年外出比赛养成的习惯。他说:“机会总是留给有准备的人,在这两个小时里我可以做很多很多的事情,调整心态,调整球拍,看看对手的训练,思考战术,有的时候我都觉得2小时不够。”

这个21岁的年轻小将,在教练齐霄眼里就是一个宝:“特别刻苦,有的时候那股认真劲真的让人很感动,训练从来只有加练没有偷懒,比赛只有自己加赛,没有放弃,能在取得这样的成绩是他努力的结果,特别不容易。”

大聪最喜欢的一句话就是:梦想总要有,万一实现了呢?他说:“我也很想有人来支持我,但可能自己的水平还没有到让大家都能看我比赛的地步。”大多数时间一个人作战的大聪渴望获得关注,“我会继续努力,希望自己的名字会被越来越多人知道,让他们为我加油。”

信息动态

浙江荣获中国蹦床 “2015年突出贡献奖单位”

近日,在北京体育大学国家蹦床队训练馆里,举行了中国蹦床队世界冠军登榜仪式暨冬训动员大会,2015年丹麦世锦赛上,中国蹦床队获得8金3银2铜的骄人战绩,刷新世锦赛历史最好成绩,继续捍卫了世界霸主地位,并提前斩获里约奥运会男、女网上个人各两个满额参赛席位。浙江运动员贾芳芳在本届世锦赛上,获得女子单跳团体和个人2枚金牌,是这支优秀团队中的优秀代表之一。

值得一提的是,浙江、广东、上海、福建、山西、湖南六省市荣获国家体操运动管理中心颁发的“2015年突出贡献奖单位”荣誉称号。

葡萄牙籍体能教练 开设“名师讲堂”

葡萄牙籍体能教练安德拉·波图格塞(音译)现任浙江体育职业技术学院运动队体能教练,目前带训田径、游泳、羽毛球、体操、篮球、排球共计8支队伍,受到一致好评。近日,由他主讲的体能训练课程在体能训练康复中心开课,学院教练员、科研医务专业技术人员共计49人听取了此次课程。

安德拉对这次体能培训共设计了8堂课,主题为伤病预防、改善动作模式、提高训练成绩。安德拉运用大量运动训练实践的案例,对伤病防护提出了独特的见解。他认为,要真正做到防伤病,首先必须正确了解人体运动机能、肌肉工作方式等,用以判断疾病或疼痛出现的原因,而不仅仅是用于制定训练计划。他认为运动训练中,很多的疼痛是因为没有找到根源,必须学会运用多种筛查手段来检查,准确找到根源,针对性进行调整或训练,只有多花时间在评估上,把训练中任何一个练习都当成一个测试评估,才能少花时间在治疗上,同时更好地提高运动成绩,延长运动生涯。

我在现场

本报驻浙江体育职业技术学院记者专栏

上弹,举枪,瞄准,扣动扳机,砰砰砰…去年无论在国内还是国际赛场,浙江竞技体育大部队中让人眼前一亮的少不了射击队男子步枪组的将士,在众多国际比赛赛场,往往为浙江甚至中国摘金夺银、争光添彩的往往也是这支队伍。这些神枪手究竟是怎样练成的?自然离不开教练和队员们超乎常人的付出。

为了做到听上去最容易,实际上需要花上近

十年才能达到的“人枪合一”,队员们需要从刚入队开始便几年如一日地进行枯燥的重复性持枪练习,甚至练扣动扳机都成了奢望。除了枯燥外,神枪手们身体上所受的“折磨”并不比其他运动员少。在训练场,身着射击专用服装的他们显得格外帅气,不过很少人知道,这身每天训练时都要穿的装备有十几斤重。在夏季,厚厚的衣服会让他们浑身大汗,一天下来衣服都能拧出很多水。而

到了冬天,并不保暖的衣服会让他们的手脚长时间处于僵硬的状态。除此之外,由于常年在外训练比赛,以年轻队员和教练为主的团队一年鲜有时间与家人团聚,甚至回家过年都成了奢望。但正因为他们这样的付出才有了如今优异的成绩和“王者之师”的美誉。

现在,这支“王者之师”的队员们正分散在各地进行冬训,为明年的奥运年厉兵秣马。(张宇豪)