

传承女排精神 锤炼硬朗作风 浙体院大球系:以赛代练 为梦想奋力远航

本版撰稿 本报记者 余敏刚 文/摄



每年冬训期间,都是浙江体育职业技术学院大球系最繁忙的时候,今年也不例外,队员们奔赴全国7个地方,井井有条地开展着各支队伍的冬训计划,这个冬天对于每个大球系的队员来说,时间紧,任务重,接下来他们将陆续迎来“三大战役”——东京奥运会、陕西全运会、杭州亚运会,大球系的每一位健儿们都将在今冬奋力备战,为国争光、为省添彩。

近日,记者走进浙江体育职业技术学院排球训练馆时,在一楼乘坐电梯时便听到排球与地面激烈地碰撞声,进入4楼训练馆后,与室外冷冰刺骨的天气截然相反,室内的男排队员正热火朝天地进行训练。男排三队的5个小队员们正在跟着二队教练龚海斌进行动作训练,往返跑、传球、发球,不一会儿,小队员们已满头大汗,全身湿透。教练龚海斌直言,这个冬天要让这些小队员们在力量、技术上都有突破,他们会比二队、一队练得更辛苦。就和墙上的标语一样,作风硬朗已经深深地刻印在每一位队员心中。

“做好保护,动作要到位。”在另一个训练场地传来男排一队主教练吴胜的声音。只见队员们两个一组一字排开正在进行力量训练,吴胜为每个队员定制了训练计划,根据队员们的不同情况,训练计划细致到每个动作做几个、做几组。队员们几组训练下来表情依然轻松。记者上前试了杠铃的重量,着实比想象的要重,别说是

举过头顶,光是提起就费了把劲,再仔细一看杠铃侧面标注的重量,50公斤,不禁感叹队员能轻松双手举起一个成年人。

吴胜告诉记者,排球运动对整体力量、耐力、速度、弹跳要求很高,在冬训阶段对于整体力量训练是重点项目,每天除了上肢力量训练之外,核心、臀部等力量的训练同样是冬训每天体能力量训练的内容。目前球队状态不错,冬训以赛代练,争取在联赛中赛出好成绩。

“对于学院大球系来说,与其他系冬训不太一样,整个冬天,大球系的成年组队伍都在打联赛,联赛则成为他们冬训最好的方式,以赛代练能够提升队伍的整体竞争能力,也能让年轻队伍通过高强度的比赛提高自身的技战术水平,锻炼身体机能。”大球系副主任殷茵说。

据了解,4支成年队中,除了男排一队学院里备战男排联赛,男篮一队队员目前正在随队打CBA,女篮一队则在丽水打CUBA,女排一队则在嘉善打女排联赛。浙江沙排队则在海南三亚在参加大集训。今年,除了大球系排球队参加每年的大集训,篮球队也加入其中。学院大球系青年组的3支队伍参加了大集训,男排二队在秦皇岛、女排二队在漳州、女篮二队在成都,男篮二队等待女篮二队回来后,再飞赴成都,值得一提的是,今年的大集训期间还有全

运会的测试赛。

“这批青年组队员相对于其他省市同年段的队员年龄偏小,希望通过这次封闭式的大集训,不仅能够通过队伍之间的比赛,训练期间的身体测试,有助于提升这些后备人才的竞技水平,更重要的是通过这次大集训能够让这些青少年在思想上接受洗礼,军事化的管理模式可以让他们在心里层面更上一个台阶。”大球系副主任殷茵说。

大球系今年的目标只有一个,争取更多人获得奥运会参赛资格,在这个冬天,他们将吹响最后的冲锋号角;王凡、张景胤等有实力但尚未达标奥运会的运动员,接下来也将打磨自身,再拼一把,不论是奥运梦,全运梦,还是亚运梦,这个冬天,他们都在努力。

殷茵表示,希望每一个大球系队员都以女排精神为榜样,以贯彻“三从一大”的训练原则,为学院、为我省体育事业、为中国“振兴三大球”贡献力量。



瞄准东京,最后冲刺 王凡:坚持努力 成就“非凡”

“明年的赛程还不清楚,我现在在海南参加大集训,春节后将前往美国继续训练。”简单的交流后,王凡又开始了训练。事实上,打完全国沙滩排球巡回赛总决赛的王凡,仅仅休息了3天,紧接着又进入了新一轮备战周期。今年王凡真的很忙,她奔波世界各地,比赛无数,而这个冬天,对于王凡意义重大,她将尽一切可能,努力争取奥运入场券。

自去年8月在雅加达亚运会夺金以来,王凡与搭档夏欣怡组合一直是以赛代练、稳定状态。“今年王凡打了不少比赛,值得一提的是,在10月份武汉军运会上她与夏欣怡为中国队摘得金牌。在奥运积分赛比赛中,4月亚洲巡回赛中获得冠军,5月的亚洲锦标赛中获得亚军,9月在意大利罗马举行世界沙滩巡回赛总决赛获得第五,10月在墨西哥4星赛中获得亚军,从今年的整体成绩来看,王凡状态还不错。”浙江女沙领队宓昕宇表示。

很多人或许不知道,雅加达亚运会上王凡能夺冠,除了临场发挥,更大一部分原因在于韧劲——与伤病的斗

争。“咬牙去拼,不能让伤病影响到我。”王凡当时在接受本报记者采访时说道。

“目前王凡整体调整得非常好,冬训期间各方面保障措施也都到位,大家不必为她伤病担忧。”宓昕宇说。

飞赴世界各地参加比赛,是王凡现在的日常生活。从2009年至今,春节的记忆在她脑海里早已淡去,今年也不外于此,而在过去的这一整年,她几乎没回过家。想不想家?想!王凡也曾多次在微信朋友圈发声:我在外面挺好,爸妈勿牵挂;只要能取得成绩,一切付出都值得!对于已经25岁的她来说,训练是比过节更重要的事,站上奥运会最高领奖台是她的毕生梦想。

作为浙江沙排的代表性人物,同时也是目前中国沙排的主力成员,如今,她的奥运积分赛排名第九,唯有再接再厉,保持良好势头。明年,东京奥运会,王凡满心期望:“我希望能代表国家队出战,希望在2020年,我们更加成熟,比上一届奥运会更有冲击力。”

王凡(左) 夏欣怡(右)

