

当打之年迎来新身份 浙江女排队长朱悦洲:完善自我 不畏挑战

本报记者 戴瑞震

“在半个月前结束的2020全国女排锦标赛中,处于新老交替中的浙江女排收获了第六名的成绩,完成了赛前制定的目标。这支曾在联赛中问鼎的冠军球队近几年遭遇到了低谷,而本次全锦赛以新人主打,老将辅助的阵容打出了浙江女排的新风貌,而作为队伍的中坚力量,25岁的朱悦洲已经逐渐扛起大旗。”



人物名片

朱悦洲,1995年3月27日出生于浙江省金华市,现任浙江女排队长,主打接应位置,帮助浙江队夺得2013-2014赛季全国女排联赛冠军,曾在2018年入选中国女排国家队集训名单。



1 阴差阳错练排球 单脚背飞成特色

走进浙江体育职业学院,朱悦洲在这里已经训练了10余个春夏秋冬,每周一至周六训练时间排得满满的,排球已经成为她生活中最重要、也是最不可或缺的一部分。第一次和朱悦洲面对面交流,她给人的感觉并不是赛场上“女汉子”,表现更多的是温柔地轻声细语、腼腆的笑容,这和赛场上的英姿飒爽形成了鲜明的对比。

朱悦洲告诉记者,儿时接触体育,她最开始练的项目是游泳,“每次走在队伍中,我都是个头最高、最显眼的。”9岁时,她被选拔到金华市婺城区少体校训练,这一练就“一发不可收拾”。朱悦洲的身高蹿升得特别快,在陈雄丰教练的推荐下,13岁的她开始转项排球,至今已经有12年。

以二号位“单脚背飞”著称的朱悦洲主打接应位置,而她最开始练习的却是二传,“刚开始不懂排球到底是什么运动,每天就对着墙垫啊垫,练基本功,二传这个位置是很少进攻的,组织球路更重要,但我心里还是有一颗进攻的‘小种子’。”2009年处于省二队的她第一次得到机会上场比赛,当时身边的队友还有汪慧敏,“紧张、激动,动作都变形了,后来就把球传得特别

高,让攻手自己去调整。”第一次打比赛,朱悦洲记忆犹新,10年匆匆而过,她也已经从当年的青涩少女,摇身一变成为了如今浙江女排的主力、稳定军心的队长。

2013-2014赛季,浙江女排创造了历史夺得联赛冠军,凭借总决赛上替补登场后的出色表现,19岁的朱悦洲被评为12大新星之一,这其中还包括现在的女排国手袁心玥和张常宁。而在这之后,浙江女排逐渐陷入了低谷,球员年龄断层、伤病严重,朱悦洲告诉记者,与她同时期训练的队员,坚持到现在的已经不多。尽管

球队的战绩一般,但朱悦洲还是得到了外界的认可,球迷们每每谈起浙江女排,最让他们印象深刻的就是四号位李静的重扣和二号位朱悦洲的“单脚背飞”,浙江队也不再是“一点攻”打到底,朱悦洲的崛起给浙江女排带来了全新的希望。

2 国家队经历难忘 郎平细心教导受益匪浅

2018年朱悦洲入选了女排国家队集训队,接到通知的那一刻,她坦言自己有点懵,“比较意外,根本没想到能入选国家队,我知道自己的实力,需要努力的地方还有很多。”当时她一个人从杭州坐高铁前往北京,一路上除了激动,还有一丝害怕,怕自己表现得不好,毕竟承载了教练、家人的期望。这一点点的畏惧心理马上随着进入训练节奏而消失,“国家队的训练强度特别高,每天都很充实,郎导对细节的要求很严格,基本上要落实到每个人、每个手型、每个防守动作,受益匪浅。”

据朱悦洲回忆,在国家队集训的日子,晚上回到宿舍立马倒头就睡,尽管辛苦,但这却是她技术提升最迅速的阶段。“我的偶像是郎平指导和周苏红,郎导是中国排球界传奇人物,能在郎导手下训练是每个练排球的人心目中的梦想。而红姐和我打

的是一个位置,我能在红姐身上学到很多东西,也想变成红姐那样具备全面技术的接应。”

在国家队的日子,朱悦洲还结交了不少朋友,“特别巧,我和山东的杨涵玉是坐同一辆高铁去北京的,在国家队的室友是八一队的高意,每天在一起训练生活,感觉时间过得特别快。”集训结束之后,郎导单独和每位队员进行了深度的谈话,也给朱悦洲指出了问题和发展的方向,“当时只会单脚进攻,郎导认为这样局限性比较大,在国家队的体系里,接应还是需要接一传的,我在这两方面还是需要再加强。”离开国家队,朱悦洲明确了自己今后的努力方向,这段国家集训队的经历也让她清楚了差距,点燃了“不服输”的斗志。

3 “两点一线”的生活 相信付出终有回报

其实,朱悦洲表现出色、带领队伍取得胜利场次有不少,但当记者询问她职业生涯打得最精彩的一场球时,她迟疑了好久,好像每场球她都有自己不满意的地方,而当谈起表现最差的场次时,她脱口而出:“前几年联赛中遇上江苏队,我的进攻几乎全场被压制,对面的张常宁一拦一个准。”这场比赛给朱悦洲的打击不小,在教练、队友的鼓励安慰之后,她明确了自己的目标,提供进攻火力,向国外暴力接应看齐,强大自己才是真正的出路。“包括这次全锦赛和辽宁队争第五名的比赛,如果在那几个赛点上更敢于下手,可能结果就会发生改变。”

正处于疫情阶段,浙江女排一直在封闭训练,备战新赛季女排联赛,朱悦洲的生活也基本围绕着排球,和父母见面的机会甚少。“爸爸妈妈现在在北京工作,基本只有逢年过节才有机会见面。爸爸很支持我,也期待我能拿出更优秀的成绩,每次和妈妈通电话,都是在问我最近吃得怎么样,天冷了多穿点不要冻着。有的时候很想父母,心情不好时又不敢找他们发泄,很多心里话就和李静、汪慧敏来倾诉,生日也都是和队友们一起过的。”

“很多人觉得我们到处参加比赛可以去很多地方玩,其实不是的,基本都是从机场、车站直接赶到赛场,比赛结束就立马回来接着训练。如果不是疫情的话,周日休息可能出去看看电影,今年《夺冠》上映,还没有机会观看,也是比较遗憾。”每天从宿舍到训练场馆“两点一线”的生活,朱悦洲并不觉得辛苦,在她心里,有目标有方向就要努力奋斗,争取比别人做得更多,“我不怕与其他运动员进行比较,但也很少去关注网上那些对自己品头论足的言论,每个人有不同的看法和喜好,做好自己最重要。”

新赛季的中国女排联赛即将开战,这将是朱悦洲首次以队长的身份出战,在她看来,队长不仅要在场上挑起大梁,在生活中也要关注到每位队友,及时的鼓励、帮助才能将队伍凝聚起来。“今年的联赛,希望我们浙江队能展现出新风貌,完成目标,争取不留遗憾!”

