

李静:我的最后一届联赛,拼了

本报记者 戴瑞震

“

2020-2021赛季中国女排超级联赛将于明日正式开赛,浙江女排已经启程前往广东江门,今年情况特殊,联赛从之前的主客场制变成了所有队伍集中比赛的赛会制。而对于李静来讲,今年很有可能是她最后一次征战联赛赛场,从2005年进入省队,李静已经代表浙江女排征战了16个年头,在遭遇了伤病困扰之后,李静于今年全锦赛复出,作为浙江女排的定海神针,她正起着传帮带的作用,今年联赛她的目标是帮助球队重返八强。

”

A 站好联赛最后一班岗

谈起李静,球迷们最先想到的绝对是她四号位的超级重扣,每当出现进攻危机时,李静总是第一个站出来帮助队伍走出困境。这个在赛场上“奋勇杀敌”的“女汉子”,她的所有荣誉都离不开在场下日复一日的刻苦训练。

走进浙江体育职业技术学院排球训练馆,浙江女排正在为即将到来的联赛努力备战,李静结束了全天的技术、力量等练习,正坐在场边进行身体放松。目前的浙江女排,李静已经算是“元老级”队员,今年伤愈复出之后,她的身体恢复情况一直是队内关注的焦点。对于已经打完的全锦赛,李静给自己的表现做了总结。“我的对手其实是自己,能战胜伤病重新上场,并且打完了整项赛事,这就是一种肯定。但从细节上来讲,技术还没有恢复到从前的水平,扣球的高度、后排的防守都还存在很多问题。”

膝关节的伤病近两年一直困扰着李静,很长时间不敢走、不敢跳,“那个时候,感觉就是虽然坐在场边,但是人却离赛场非常远。”漫长的恢复期,李静只能逐渐调整自己的心态,积极进行康复训练,“当时,中国女排正在北仑集训,郎平指导有一个专治膝关节伤病的医生朋友,我还特地前去咨询他。”伴随着教练和队友们的开导,李静逐渐从“黑暗”中走了出来。

回顾李静的职业生涯,有巅峰也有低谷,而2013-2014赛季帮助浙江女排夺得联赛冠军是她最难忘的经历,这也让她对每年的联赛有很大的期待,“今年联赛整体的水平都很高,不少球队还引进了外援,这很有可能我最后一届联赛了。其实在受伤之后就有过退役的打算,现在能重返赛场,我的目标也很明确,就是带领浙江女排打进八强,帮助年轻球员们快速地成长起来。”

人物名片



李静,1991年8月9日出生,浙江女排头号攻手,帮助队伍夺得2013-2014赛季中国女排联赛冠军,两次夺得联赛“得分王”,在2013年首次入选郎平率领的中国女排,多次出现在国际赛场披荆斩棘,2016年亚洲杯荣获冠军、MVP和最佳主攻称号。



B 三位恩师给予不同帮助

从小学刚开始接触排球,李静就展现出了绝对的天赋,2005年被温州体校教练从山东引进到温州之后,同年就被输送进入浙江省队,16岁即代表球队征战国内赛事。李静的成长是飞速的,而省队的三位教练对她的教导,也让她难忘。

“把我带出来的教练是徐建德,当时我的技术其实很粗糙,他会狠抓我,从防守、扣球等各种微小的细节,都会单独给我加练。”回忆刚上一队时的情景,李静用两个字来形容“恐怖”,“当时觉得那些大姐姐们的技术太全面了,很难和她们对抗,我是经常被罚的那个,现在想起来就觉得,这些都是必须经历的过程吧。”

经过了日复一日的打磨,李静这块“宝石”遇到了吴胜教练。“吴胜教练帮助队伍寻找了一个战术多变的体系,把球队串了起来,把我的优点更加地体现出来,让我整个人都非常得自信。”吴胜教练在帮助浙江男排夺得全锦赛亚军之后,当选了国家队的主教练,在李静看来,浙江男排的成功也激励着她前进的脚步。

徐建德教练打磨李静的基本功,吴胜教练带给她从容与自信,而帮助她从困难中走出来的正是目前的浙江女排主教练王贺兵,“膝关节受伤之后,王指导对我十分上心,为我到处找医生进行康复,给我重新上场的勇气。这三位教练在不同阶段都带给我很大的帮助。”

C 生活早已离不开排球

从第一次触摸排球开始,李静和排球的故事就拉开了序幕,而让她坚持到今天不放弃的坚实后盾,就是她的家人。“其实很少能和他们见面,但是他们都很支持我,尤其是我爸爸,每次我打比赛,只要有直播,他都会守在电视机前。”李静告诉记者,不只她的亲人,老家的乡亲父老都也十分关注她,一直给予鼓励。“今年可能是我最后一届联赛了,由于疫情原因,没办法让家人、球迷们来现场看我打球,说起来也挺遗憾的。”

对于自己在国家队的表现,李静一直不太满意,很多场次由于给自己的心里压力太大,很难发挥出自己真正的实力,所以她经常主动找郎导、安教练探讨原因,从心理到技术层面,聊得很开。而回到场下面对亲人时,她又将所有的负面情绪抛开,“总是希望在家人面前呈现出积极的一面吧,让他们少担心,如果有一天离开赛场,我肯定会拿出更多的时间陪伴他们。”

虽然与亲人见面甚少,但李静在球场上交到了很多朋友,“在国家队的时候,我和张磊、王一梅的关系很好,尤其是张磊,我俩经常要一起做下蹲练习,她也十分刻苦,一直在加重重量,场上是训练的伙伴,场下也经常分享一些女孩子之间的‘小秘密’。”在国家队,李静结识了自己特别欣赏的球员朱婷,“她应该算是近些年来排球天才了吧,无论从身体,还是扣球高度来讲,都是赏心悦目的,和她一起训练,也会督促我尽快进步,不能停滞不前。”

从前,短发一直是李静的标志,而最近她也开始留起了长发,不同于球迷眼中的“假小子”,李静生活中其实很温柔,“我其实是有一点儿自然卷,剪了短发之后,也是开始迷恋上了吧,现在留起来也是想多一些尝试吧,各种风格试试看,人生总是充满着未知的呀。”对于未来,李静还有很多憧憬,“可能我退役之后会去当老师,或者是教练,总之不会离开排球事业,中国女排永不放弃的精神会一直激励着我。但现在,我的首要任务还是打好今年的比赛,站好联赛的最后一班岗,争取明年全运会为浙江女排拿到好成绩。”

