

把省队当成家,既是教练也像“家人”

桑洋:从挥拍者到传承者,不变的是奥运梦

本报记者 王品燊

人物名片



桑洋,1982年出生于浙江杭州,曾获得世青赛男双冠军、印尼公开赛冠军、汤姆斯杯团体冠军等。2007年退役后回到浙江省队,目前为省羽毛球男队主教练。



疫情防控期间,浙江体育职业技术学院基本处于封禁状态,队员们禁止外出,教练员也必须严守岗位,回家成了“一道难题”。“两边都是我的家,很难一碗水端平。”为了保证队员们的健康,那段时间桑洋整整两个月没能回家,“多陪陪我的队员们,尽我所能帮助他们提升。”

当记者联系上桑洋时,他正带着女儿在上兴趣班,但是他的微信却响个不停,省羽毛球男一队队员们在结束训练后还是要从他嘴里得到肯定的答复才算安心。作为一名教练,桑洋更像是队员们的朋友、家人,他们口中的“桑哥”。

队员都是六七岁开始训练,8岁再来实在有些迟。”令桑洋和他父亲意外的是,他被拒绝了。“当时我很失望,但仍然表现出良好的状态。”桑洋在试训过程中,得到了周小敏教练的认可,认为他虽然起步晚,但基本功还算扎实,可以试着跟队练习。周小敏作为教出了陈刚等选手的金牌教练,学校方面决定给他一个机会,也正是周教练的这句话,拉开了桑洋后续的羽毛球之路。

意料之中,起步晚、训练时间短的桑洋成了队伍中的最后一名,曾认为扎实的基本功跟专业训练的队员一比,也相形见绌。为了赶上大部队的进度,加训成了他的家常便饭。事实证明,周教练的眼光很准,两年时间里,桑洋凭借努力进步飞快,不仅能力水平走在了全队最前列,甚至还跳过了省体校的训练直接进入省体工队。“我最感谢的是宋幼萍和王跃平,他们是我在体工队二队和一队的教练,也正是在他们的帮助下,我找到了自己的训练方向,从单打转项双打。”桑洋表示,当时他并不想转项,自诩凭借单打也足够出彩的他已经拿到了全国青年赛的单打冠军。“是想单打全国冠军,还是双打世界冠军,你自己决定。”在教练多番劝诫下,桑洋“妥协”了。仅仅通过一年的训练,桑洋就拿下了全国青年锦标赛和亚青赛的双打冠军,并以此敲开了国家队的大门。

国羽双打从谷底到巅峰

事实上,桑洋进入国家队的时候,羽毛球在全球体育口的风头正健,马来西亚、印尼、韩国等国的羽毛球双打硬实力很强,反观国内却稍显疲软,仅世青赛,中国就已经许多年没能拿到双打金牌。

“当时李永波教练告诉我,我只要能在世青赛上拿下一枚金牌,我就能从国家二队升到一

队。”回忆起当年的青葱岁月,桑洋“拼”字当先。果不其然,跟郑波搭对后,不仅拿下了双打单项赛的金牌,还荣膺世青赛三冠王,创下一段佳话。国羽的男双项目逐渐有了起色,桑洋的表现也越发出彩。世锦赛跟队友会师半决赛;2003年印尼公开赛“魔鬼主场”拿到时隔20余年的金牌;2004年的汤姆斯杯顶住压力,以青年军的阵容为中国队拿下关键一分赢得团体冠军……

作为下一个奥运周期最亮眼的一对,桑洋当时的目标就是“家门口”的北京奥运会。但是,命运多舛,赢家桑洋却败给了自己的伤病。“其实之前腰伤也有出现,但是都没太在意,直到2006年,当时复发后的腰伤已经让我整宿整宿没法休息,身体状况下降得很快,以这样的状态根本没法去征战奥运积分赛。”在跟病痛斗争了一年多后,桑洋决定退役。“这是我心里最大的痛,当时奥运会比赛时我都躲在房间里没敢看。”

转换角色回省队深耕

对于一名体育运动员,在亲征奥运会的途中戛然而止,是一件多么痛苦的事情。桑洋痛定思痛,决心转换战场,仍然在羽球的竞技场上,培养出“奥运梦”的接班人。

2007年退役后,桑洋就回到了省队。“我有成功的经验,也有失败的教训,我更懂得如何让队员少走弯路。”桑洋是这么说的,他也是这么做的。自担任教练以来,他一改以往的风格,跟队员打成一片,训练时是教练,休息时是朋友,并且引导队员打球意识。“基本功大家都在练,只要刻苦,都能提高;但是打球意识却要从平时最基础的训练开始,这样才能在对抗的时候占据主动。”

桑洋表示,他现在没有什么宏伟的志向,培养出好苗子,让“浙羽”在各个梯队都能有所建树

就是目前的打算。“郑思维、王懿律都是我从前单打教练那要来的,他们各方面条件跟我很像,我觉得他们能在双打这方面有所建树。”目前世界混双排名前二的组合分别是“雅思”“黄鸭”,“目前浙江羽毛球成绩已经很亮眼,暂缺的只有奥运金牌,就看他们的了。”桑洋对弟子们充满信心,就像他自己当年上“战场”前一样,目光如炬,笃定前行。

差点错过羽毛球

如果不是一场意外,桑洋或许可能会成为一名乒乓球运动员。

“我从6岁就开始练习乒乓球,当时成绩还不错。”回忆起当年,桑洋用“天意”来形容。当年练习乒乓球顺风顺水,但一年多后,教练的意外离世让桑洋被迫中止了训练。“我父亲在机场上班,他们有一支几个同事组织起来的羽毛球队,一来二去,我也迷上了这项运动。”

回到小区,兴致勃勃的桑洋让父亲把家里的自行车往楼下空地一放,双方相对站立,一片简易的羽毛球场地就有了。相较于乒乓球,羽毛球似乎更容易练习,不多时,“乒转羽”的桑洋成了小区的孩子王,技术、跑位看起来都有模有样。他和家人开始考虑:是否要往专业道路上试试看?

届时的桑洋不仅运动好,学习也一直名列前茅,当老师得知他要走专业道路时,急得直跳脚。但终究没能拗过这个固执的孩子,8岁的桑洋便去杭州市体校尝试他的“职业路”。

从“吊车尾”到亚洲冠军

“这个孩子年纪太大了,别的

