

宋立琪:新起点,脚踏实地提升自己

本报记者 陆英健

人物名片

宋立琪,中国女子排球运动员,浙江西塘古镇女排主攻。曾入选中国女排U23亚锦赛14人大名单。本赛季加盟浙江女排。

宋立琪

“

本赛季,宋立琪来到浙江成为浙江女排的新生力量。虽然她身高在主攻位置没有明显优势,但进攻能力出色,一传也相当稳定,作为一名攻守平衡并且状态平稳的球员,很快成为浙江女排新赛季的进攻核心之一。这个24岁的山东姑娘以“脚踏实地”四个字为努力的信条,只希望全力打好每一个回合、每一场比赛。

”



A 排球之路:缘自身高,陷入热爱

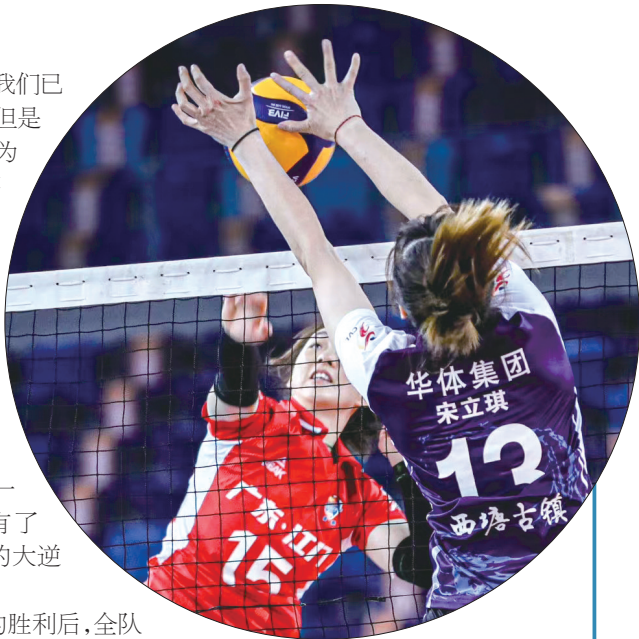
宋立琪第一次与排球邂逅,大约在12岁的时候。当时体校来小学选苗子,鹤立鸡群、四肢修长的宋立琪被球探一眼相中。初一那年,她就去了体校。“最开始接触排球是因为身高,但是慢慢练下来之后,我感觉自己也爱上了这个项目,”宋立琪说,“我觉得参与团体项目时,特别享受大家在一起的氛围。这种大家向一个目标努力、然后通过团队配合获取胜利的感觉很好。尤其是关键场次、关键球赢下来的时候,那种心情是在平时生活中体会不到的。”

从刚接触排球到现在成长为球队依赖的核心,12年的排球生涯,至今打过许许多多比赛,其中不乏面对各种强敌的战役,最让她印象深刻的是刚进入青年队不久时的一次比赛。那一次锦标赛,在交叉赛,也就是八进四的比赛中,宋立琪所在的山东女排青年队面对江苏女排青年队的迅猛攻势开场便0:2连丢2局,一只脚已然踩到了悬崖边上。这场比赛的结果十分重要:赢了可以直接进入前4,输了就只能争5到8名。“那场比赛太重要了,所以我们当时一开始就打得比较紧,第一局一直遭对方压制。我们不想放弃,教练也一直在鼓励我们、调动我们的情绪。”宋立琪回忆起当时的情景,依然历历在目。“在0:2的情况

下,当时局势对我们已经非常不利了,但是大家都没有因为这样而有放弃比赛的念头吧,反而打得越来越团结。”宋立琪笑着说,“因为局势都已经这样了,所以大家也决定放手一搏、全力以赴,一球一球稳住打,才有了最终连追三局的大逆转翻盘。”

那场艰难的胜利后,全队抱在一起热泪盈眶地庆祝,那个场面至今让宋立琪难以忘怀。

宋立琪最喜欢的排球运动员是韩国女排主攻金软景。在宋立琪眼中,技术全面、球场上变化多端的金软景,是值得自己追逐的目标。“我觉得她非常聪明,在场上也气场十足,给人很霸气的感觉,是非常值得学习的榜样。”2017年5月,金软景加盟上海女排俱乐部,参加2017-2018赛季中国女排联赛。宋立琪终于有机会见到自己的偶像并与她在赛场上交手。这个赛季,金软景重回上海女排征战排超联赛,宋立琪很兴奋又有机会见到她了。“我跟她一起合过照、要过签名。”提到偶像,身材高大



的宋立琪展现出了自己小迷妹的一面,“之前她来中国的时候交手过,心情很激动,今年还没和她交手过,挺期待的。”

作为排球运动员,如果没有比赛,每天从上午到下午都会安排训练,生活有些枯燥和辛苦。但心态阳光的宋立琪从未后悔选择排球,且一直保持着积极乐观的心态:“我沮丧的时候很少,可以说几乎没有。除了热爱,团队的力量也支撑着我,不论在比赛或者训练的时候,大家都会互相支撑、相互鼓励,教练、团队、队友就跟家人一样,场上场下彼此信赖,一直团结、一直走下去。”

B 转会浙江:新起点,也是新的家

本赛季,宋立琪来到浙江西塘古镇女排,并迅速融入球队,这里也成为这位山东姑娘的新家。对此,她感到高兴:“经过这段时间的接触和训练,我感觉我们队是一个非常团结的大家庭。”她表示,平时的训练中,每个人都会全力以赴地对待每一堂训练课,大家都发自内心的拼搏、呐喊,球场氛围非常好。“教练也会很耐心指出问题,并且不厌其烦地帮助我们加以改正。”

今年的浙江队经历着新生,开赛前,随着黄金一代李静、汪慧敏、王娜退役,曾经的冠军队球员已全部离开,浙江女排阵容仅留下5位原有球员,全队几乎清一色年轻球员,大部分甚至是第一年打联

赛。但在宋立琪眼里,这些队友们个个都有着自己的闪光点。“他们在场上非常努力,不会因为年龄小就放不开、不敢做动作,平时教练或是老队员的讲话也会很耐心地听进去,我觉得这种态度是很好的。”

作为现在队内比赛经验最丰富的队员,队长朱悦洲给宋立琪留下了深刻印象,“她会一直提醒场上的每一个人,这个球要怎么样,下一个球要怎么样准备。”

虽然远离家乡,来到浙江,但宋立琪总能用最佳的心态应对思乡之情。“其实也还好,因为接触体育这么久了,对于经常出来比赛、经常在外面待一两个月这样的生活也逐渐适应了。作为运动员,这种模式都是必经之路。一开始是习惯不了的,但现在我已经适应了。”

不打球的时候,宋立琪就和普通24岁女孩一样,喜欢听音

乐、追剧、打游戏,和朋友逛逛吃吃。她喜欢听周杰伦的歌,经常会跟着一起哼唱几句。“我以前也打游戏,王者荣耀、和平精英什么的,但水平不行,体验不好,就慢慢不打了。”说到这里,她自己都笑了。

宋立琪还有一个爱好:拼乐高积木。“我觉得从那么多细小的零件,通过自己的努力,慢慢拼成一个大作品,非常有成就感。”家里、宿舍都摆着她大大小小的作品。

对于宋立琪而言,现阶段自己最大的目标就是提升自己。“现阶段还是想脚踏实地,坚持自己的初心,在每一堂的训练课中把技术优化一些,跟队友有更多的磨合,尽自己的努力打好每一场比赛,为球队贡献出自己的一份力量。”“脚踏实地”四个字就是她努力的信条,也是她打球的准则。