

王凡:征战“沙”场 坚持成就非“凡”

本报记者 马碧茹

我们的奥运、全运之旅

说到浙江的沙排项目,王凡是个绕不开的名字。本期的《我们的奥运全运之旅》请到的嘉宾就是浙江沙排运动员,王凡。

记者:你练沙排到现在多少年了?

王凡:17年,今年过完就是第18年开始了。

记者:其实在采访你之前,我特意向同事了解了一下,他们都说你性格特别好。乐观开朗、积极向上,这与你练的项目有没有关系?

王凡:我以前是比较内向的一个人,不太擅长和别人沟通。因为沙滩排球是一个比较开放类的项目,所以慢慢地,我就变得相对外向。我是一个喜欢笑着生活,不喜欢每天愁眉苦脸的人。

记者:那在你的职业生涯中,有没有遇到让你愁眉苦脸的时候?

王凡:很多,尤其是训练的时候,很累的时候,实在顶不下去的时候,有压力的时候,等等。

记者:参加过四届全运会,最近的天津和陕西全运会都夺冠了。这两届夺冠有没有什么不一样的地方?

王凡:第一届天津我没想到会拿金牌。因为当时跟我们打冠亚那支组合,之前我们经常在一起训练、打比赛,几乎是没有赢过她们。所以当时的心理状态就放得很低,就去冲。能拿到就拿不到,拿不到

也很正常。但陕西这一次,我之前拿过了,我的搭档没拿过。而且她在全国来说是顶尖的一位运动员,我特别希望可以和她一起站上最高领奖台。所以陕西全会是我压力最大的一次,睡不着、吃不好。我本来是一个特别能吃的人,但是在陕西,我就是吃不去。我本来就入睡困难,中午根本不可能睡着。我就是想赢,就是这种感觉,毕竟我代表浙江,这么多年了,我还是想证明一下我还可以。

记者:在这两届全运会备战期间,准备过程有什么不一样的地方吗?

王凡:这次全运会是我第一次一个人在外省训练。因为疫情我们打完东京奥运会回来要隔离,我是联合组队,训练在新疆,新疆疫情防控又很严峻,所以我们浙江队没有办法过去,我就是一个人跟着新疆队一起合练。马老师带了我这么多年,他对我很了解。我很希望他能在赛前给我一些技术上面的指导,可以指出我问题,一直等到去陕西的那一天,我看到马老师,训练的时候就就很踏实了。

记者:沙排这个项目它最主要讲究的是什么?

王凡:两个人的配合还有临场应变。因为场上没有教练员指挥,所以需要我们两个人自己发现问题、解决问题。

记者:刚提到天津全运会上你的队友岳园,结果这次成了陕西



全运会上你对手的教练。那对于你的技战术打法来说,她可能非常了解。她对你的这份了解,会不会让你的比赛更加艰难?

王凡:会。我们两个配合了很多年,之前在国家队她也是教练,等于说一路看着我每天训练,每天在进步。所以她对我的了解对我来说也算是一种激励。赛前我就已经做好这样的准备了,她们知道我的漏洞在哪里,肯定会布置一大部分的战术来针对我。

记者:在陕西全运会赛后采访时,你说对于这届夺冠其实之前没有太大的把握?

王凡:因为薛晨是一名老将,而且经验非常丰富。加上她的搭档王鑫鑫的进攻点和手段都是比较完善的,所以我就比较有压力。

记者:在赛后,你的老队友岳园有对你发出祝贺吗?

王凡:有。她看到我的时候对我表示了祝贺。虽然她有点遗憾,但毕竟她第一次带队就冲进了冠亚军决赛。希望下一次我还可以再战胜她。

记者:东京奥运会是你参加的第二届,跟上一届巴西奥运会相比,有什么不一样的地方?

王凡:成绩是一样的,也都是最后输给了巴西队。但这次因为有疫情,基本上没有观众可以到现场,氛围不太一样。里约有可以坐10万人的场地,而东京只有我的教练还有对手的教练在场。

记者:来跟我们分享分享在东京奥运会上最难忘的一幕。

王凡:就是我第一次赢了世界冠军巴西,那是我们从来没有赢过的队。

记者:其实这已经跟夺冠差不多了吧?

王凡:这个感觉很不一样,真的很不一样。我们打过好几次,有的时候,毫无还手之力,但这次2:0赢下来的,这种惊喜难

以用言语表述。

记者:现场发生了什么?

王凡:不知道,当时一打完脑袋就一片空白了。我当时就说,我们竟然赢了?就是这种感觉。这场比赛打完之后,让我认识到,其实不管对手有多强,不管是哪个国家的,只要你自己做好了,照样可以赢。



记者:那你在压力很大的时候,用什么方式去调节自己呢?

王凡:玩游戏、看电影。就是忘记压力。

记者:你会去跟教练诉苦吗?

王凡:其实教练的压力比我还大,尤其是2017年的时候,我们有冲击冠军的实力,但是又害怕,所以教练每天晚上都会来找我聊天。陕西全运会的时候,其实我们打完第一场后,两个人状态不是很好。我这边的问题很多,我的教练马老师也很着急,但是他还要跟我说不要着急,鼓励我。比如说我的拦网状态不是很好,他会在赛前给我做拦网的一些动作,让这些动作刻在记忆里。一直到我的冠亚那一场比赛之前,我的动作明显就会有一点点改变。就是那一点改变,也算是我们赢的一个机会。

记者:那你接下去的训练班表是怎么计划的?

王凡:明年亚运会,是在咱们杭州,所以我现在正慢慢恢复调整身体状况和伤病情况,争取可以继续参加亚运会赛场升旗。

