

保持优势提升不足

浙江羽毛球、网球队:群策群力 匹马当先

本报记者 戴瑞震 华雨晨 潘笑坤



去年,受新冠疫情的影响,许多赛事出现了停摆、延期等情况,很多运动员一年中几乎都没有参加过大型的比赛。他们的生活基本在训练馆、宿舍和食堂三点一线中循环往复,甚至过年都不能回家和亲人团聚,如何调整心态也成了训练之外很重要的一环。日前,记者来到浙江体育职业技术学院小球系羽毛球队和网球队,现场探访了他们的冬训日常。

羽毛球队 争分夺秒,“压得住”场

无论酷暑,还是寒冬,运动员的一天,总在争分夺秒。在省羽毛球队的训练场地内,散落甚至堆积在场地各个角落的羽毛球便是时间悄然流逝的最好印记。

下午3点半,训练场的灯光准时亮起。午休后的队员们立刻以饱满的状态投入到下午的训练中去。当天是羽毛球队的自由练习时间,经过了前几天的高强度训练,队员们可以在这一天选择自己的短板进行加练。场地上很快就被羽毛球的白色覆盖,成绩的提升离不开自律。

地上密密麻麻的都是羽毛球,记者仔细一看,这些球都是落在指定位置的,这就是我们说的“指哪打哪”。队员任朋幡告诉记者,“指哪打哪”靠的是球

感。不管是羽毛球的旋转角度,还是接球的手感、力气等,都需要通过日复一日的训练,来行成肌肉记忆。

2015年,任朋幡被选送到国家队参加训练,现在回到省队备战全运会。五年的北京生活,任朋幡回家的次数只有两三次,爸妈最常对他说的一句话就是身体第一。在爸妈眼里,任朋幡是个懂事的孩子,在队里,他就是那个“压得住”场的队员。任朋幡告诉记者,想要“压得住”,只有坚持刻苦的训练,在国家队的经历让他更懂得珍惜每一次的训练机会。

在队医的帮助下,任朋幡做完放松按摩就去往了另一片场地“撸铁”。因为现在专项体能和下肢力量是他的弱项。在教练看不到的地方训练,靠的是自觉,而且冬训就是储备体能,提升自己的最佳时机。

“队里有很多厉害的新生力量,想‘压得住’他们,唯一的办法就是提升自己。”在周日不训练的日子,任朋幡喜欢看小说和喜剧电影来调剂,“今年冬训最主要的收获,我觉得还是在于下肢力量方面有了比较大进步,其次就是在心态上面,更加稳得住。”



任朋幡

网球队 潜心修炼,“站得住”脚

与夏训的室外酷暑不同,省网球队的冬训是在室内场馆中进行的,虽然不用经历风吹日晒,但他们的训练并没有丝毫放松,还在每个环节上进行了加练。据省网球队教练陈燕北介绍,几位队员刚刚在国家队训练结束,上周回到体职院,“国家队的竞争对抗性更强,而回归省队的冬训则更具有针对性,我们对每位队员都制定了一份冬训计划,根据自身薄弱的环节进行提高,同时保持优势,在国内、甚至国际舞台上更能‘站得住’脚。”

记者在训练场地并没有看到吴易昺,向男队教练齐霄了解后得知,原来吴易昺这两天回浙江大学参加期末考试了。2017年,吴易昺进入浙大公共管理学院行政管理专业,每天白天训练结束后,晚上的休息时间大多都贡献给了看录播的网课和写作业。“有时候教练们看我学习很辛苦,就想帮我调整训练的时间和强度。但我更希望自己能够兼顾学习和训练,两边都不落下。这对我来说的确是个不小的挑战,但还是努力一下吧!”

同样没有出现在体职院训练场地还有韩馨蕴,自从去年中网巡回赛结束之后,韩馨蕴就前往广州星河湾进行训练,和她一起冬训的还有金花郑赛赛和尤晓迪等人。由于疫情原因,浙江队退出了澳网系列比赛,韩馨蕴表示会安心留守,苦练技术。在年过30之后,韩馨蕴要面对体能上的更大挑战,她也将体能训练放在了首要位置。“我和团队说了,有球训练可以不安排,但体能训练必须天天练。”

两位主力的缺席并不影响队伍整体的训练节奏,1997年出生的湖州“小兔子”叶秋语就堪称今年冬训的标兵,安静内向的她在训练时完全像换了一个人,“静如处子,动如脱兔”。她告诉记者,今年冬训的主要目标就是提高发球的质量,保持住网前能力,希望在双打比赛中能“站得住”脚。

16岁时她就曾拿到过温网青少年女双冠军,得到了李娜前教练卡洛斯·罗德里格斯的认可。今年的全运会对她来讲挑战性很大,极有可能兼项女双、混双,而双打比赛网前能力是最关键的,这是叶秋语的优势,“每次来到网前就会更加有自信,今年的冬训会为全运会奋力一搏,也希望有机会在未来参加更多的国际赛事,给自己一个交代,也让大家知道我不是昙花一现。”



叶秋语

我的

2021

目标



黄宇翔:专注。排除杂念,在训练环节做到更细心,完成自己的目标,不去考虑其他的外界因素,以最饱满的热情迎接几场“大考”。



陈雨菲:与大家共同进步。2021年大型赛事很多,除了苏迪曼杯、尤伯杯、世锦赛、全运会以外,最大的目标还是东京奥运会,在训练、比赛中发现问题,全力以赴。



郑思维/黄雅琼:提升全面性,重新认识自己。奥运会延迟可能也是个机遇,保持好心态,在比赛中做到不只依靠一种打法,要明白在困境时怎么打,领先时要怎么打,做到更多变,争取在东京奥运会不留遗憾。



何叶聪:养好伤病,做好“发球接发训练”。除了技术环节以外,还需要做到“头脑清晰”、“心态平稳”,在细节上着手,增加每一板球的质量,选择更好的线路和套路。



吴易昺:慢下来、做自己、更努力。提升体能是冬训最重要的环节,2021期待延续佳绩。



韩馨蕴:坚持。缺席今年的澳网是件“悲伤”的事,冬训加练发球,最好的状态就是什么都不想,专注在每一分。看似不起眼的日复一日,会在某一天看到坚持的意义,一无所有就是前进的理由。