

用行动传承女排精神 浙江排球由青涩走向成熟

本报记者 戴瑞震 余敏刚



每年冬训期间,都是浙江体育职业技术学院大球系最繁忙的时候,今年也不例外,加上疫情的特殊背景下,大球系大部分队员井井有条地开展着各自的冬训计划。

“这个冬天对于每个大球系的队员来说,时间紧,任务重,大球系的10支队伍正在全力备战陕西全运会,而王凡也在为东京奥运会的参赛资格发起最后的冲刺。”浙江体育职业技术学院大球系顾波日前接受记者采访时表示,除了做好大球系今年严峻的备战工作,提高运动员技战术水平外,大球系近期还加强了教练员和运动员的党政思想工作,加强团队合作的作战能力。此外,冬训期间,大球系积极抓好疫情防控的管理和反兴奋剂的学习和考试,确保大球系的每一位健儿们能在今年打出漂亮的一仗,为国争光、为省添彩。

浙江女排 凝心聚力 更加团结

“继续跳!别偷懒!”“姿势不到位,脚步积极一点儿!”早上9点,记者到达了女排的训练场地,大汗淋漓的队员们早已完成了几组练习。主教练王贺兵在场边耐心指导,根据每个人不同问题进行针对性的练习。一根长绳挂在场地的半空中,每位队员都要通过不停地跳跃来



摸高,提升自己的弹跳和滞空能力。尽管身体和技术的训练十分辛苦,但队员们都没有喊累,甚至脸上还洋溢着笑容。主教练王贺兵告诉记者,今年的冬训,队伍最大的提升其实是在凝聚力方面,“队伍更加团结了,气氛很融洽和谐,大家都有着一个共同目标,那就是全运会!”

在训练场地上,记者没有看到李静和王梦玥两位主攻,在上赛季的联赛中,两人在进攻端优异的表现帮助队伍时隔三年重返八强。询问过教练后得知,原来两人是去做身体恢复练习了,“她俩在联赛后伤病有些反复,需要特别‘关照’一下,但经过了整个冬训的调养和康复,目前问题不大了,包括队长朱悦洲的脚伤基本已经完全恢复,不耽误正常的训练了。”

从上赛季联赛来看,发展后备力量成为了浙江女排的关键词,没有引进任何一位内外援,很多时间在场的队员几乎

都是“95后”甚至“00后”。老将二传王娜感慨道,年轻新生力量给队伍的凝聚力提升了一个档次,她们上场后初生牛犊不怕虎,很敢下手很大胆,这就是未来的希望。

副攻小将刘雨就是希望之一,在上届联赛发球和拦网榜单中名列前茅的她,冬训的主要任务就是加强进攻,提升和二传的默契配合。在上午的训练结束之后,她向记者透露,去年是她第一次以主力身份打联赛,学到了很多新东西,冬训也让她更有动力和信心,“在国内赛场上见识到了很多优秀的副攻,尤其是颜妮,她就是我的目标,学习她的拦网,在场上临危不乱的淡定。”主教练王贺兵对刘雨的评价十分客观,“她的身体条件不错,脚下移动也比较灵活,定点拦网比移动拦网要好一些,但是年轻人还是要严格要求,要学会直视自己的短板才能有进步。”

浙江男排 刻苦训练 苦练内功

记者走进浙江体育职业技术学院排球训练馆时,在一楼乘坐电梯时便听到排球与地面激烈的碰撞声,进入4楼训练馆,室内的男排队员正热火朝天地进行训练。上个赛季,浙江男排交了一份不错的成绩单——时隔15年再次闯入联赛四强。

“球队还是和以往一样正常训练,每天上午、下午各3个小时,大家的精神面貌和整体状况不错,达到了预期的效果,前段时间主要加强了进攻技战术训练。过年期间,球队还将继续展开对防守和身体强度训练。”浙江男排主帅吴胜表示,经过几个赛季的磨练,浙江男排的队员新生力量不断涌现,尤其是“95后”球员,正由青涩逐渐走向成熟,队员们的家长也非常理解和支持球队的工作。

对于今年全运会的目标,吴胜说:“刻苦训练,做好自己。”对此球队各方面也做出了充足的准备,接下来,他们也将定时开展对内的对抗赛,继续练好内功,做好全运会的备战。

训练结束后,已经满头大汗的张冠华打开了手机给远在家里的父母打了个电话。他告诉记者,今年过年的确比赛特殊,不过他和队员们都能理解,包括他们的家长也支持他们

努力备战。张冠华也坦言,想家的情绪肯定有,他已经想好给父母亲过年时买点什么年货,近日快递回家。

不论是奥运梦,全运梦,还是亚运梦,这个冬天,他们都在努力。顾波表示,希望每一个大球系队员都以女排精神为动力,以贯彻“三从一大”的训练原则,为学院、为我省体育事业、为中国“振兴三大球”贡献力量。



王凡:突破自己 享受过程



“想家吗?”“当然想,每天都和父母视频报平安。他俩在老家河北,因为疫情的原因,他俩还去做了志愿者。”目前在海南三亚冬训的王凡正在备战东京奥运会,对她来讲,不能和父母一起过年已经成为常态,但为了心中的目标,她还想继续奋斗下去。

王凡的冬训从早上8点半开始,下午6点半结束,虽然不是在体职院的封闭式管理,但王凡十分自律,在她看来,冬训时间紧任务重。每个星期她都会向体职院汇报自己的训练动态,“右膝半月板损伤”已是困扰她很久的伤病。王凡告诉记者,半月板的伤病是不可逆的,现在通过积极的治疗,基本上影响不是很大了。

“冬训我在个人技术环节主要是提升拦网、扣球成功率和垫球技术,争取在全方位能有一个突破。”由于去年国际赛事的停滞,王凡和夏欣怡的组合目前仍排在奥运积分榜单的第9位。记者了解到,3月即将有一站在卡塔尔举行的奥运会积分赛,王凡目前已经有参赛的准备。“没有比赛打太着急了,但还是得放平心态,那就练身体吧,恶补体能。”

训练之余,王凡也会通过看电影、学英语来放松自己。王凡告诉记者,去年12月底她还参加了研究生考试,“每天训练结束之后会去看书,但其实准备也不是很充分,但也算是提升自己的一种方式吧,让自己在知识的海洋中静下来。”对于东奥,王凡的目标就是突破自己,不留遗憾,“希望这次能更加享受这个过程吧,不要太紧张,全运会的话就是瞄准金牌了。”