

王凡：征战“沙场”，赛出“女排精神”

本报记者 洪 漩

感念百年党恩
开启崭新征程 13



王凡，1994年出生，中国女子沙排运动员。2004年进入浙江体育职业技术学院，2006年第一次参加全国比赛。2012年获得女子沙排亚洲邀请赛冠军，2013年获得全运会第三名，2014年5月世界大满贯比赛第二名，2014年获得亚运会第三名。2018年亚运会与搭档夏欣怡为中国队摘得金牌，2019年10月武汉军运会上再次为中国队摘得金牌。

Q&A 王凡快问快答：

记者：训练之余有哪些兴趣爱好？
王凡：打游戏、吃东西等可以放松的事。

记者：有没有崇拜的偶像？
王凡：国际巨星成龙，因为他那敢打敢拼以及对一切要求极致的敬业精神带给人很多正能量。

记者：一路走来，最想感谢的是谁？
王凡：马俊老师，他在我低潮期，对我投注了很多心血。

记者：请评价自己的性格是怎样的？
王凡：乐观，爱笑。

记者：父母对你的期望是什么？
王凡：希望我开心地过好每一天。

记者：对长辈最想说的一句话是什么？
王凡：想对马俊老师和父母都说一句：你们辛苦了！

“ 距离东京奥运会开幕只有十余日了，目前王凡正在浙江体育职业技术学院积极进行有条不紊的备战训练。7月21日，她将与搭档夏欣怡一起出发，前往东京赛场。“站上奥运会最高领奖台是我的梦想，这次能有幸代表国家队出战，我们会竭尽全力，为祖国争光！”王凡说。

■ 乐观女孩情定沙排

说起浙江女子沙排，绕不开的一个人就是王凡——2013年拿下第十二届全运会第3名，2014年仁川亚运会取得第3名，2017年第十三届全运会更是拿下第一个全运会冠军，在2018年雅加达亚运会上强势夺金……她帮助浙江女子沙排队走上巅峰，开创了一段全新的历史。

提及为什么会选择沙排这个风吹日晒的“苦项目”，王凡笑着给出一个特别纯粹的“小理由”：“因为当时喜欢玩沙子，所以果断选择了沙排。”小时候，别人家的女儿爱玩洋娃娃，王凡却独独青睐玩沙子，这也让身为排球运动员的父母，以敏锐的专业视角，发掘出王凡天赋异禀的体育才华，为她铺垫了一条仿佛量身定制般的沙排之路。

■ 沙滩筑起“女排精神”

出生于1994年的王凡在10岁那年被省队教练一眼“相中”，并于2010年入选国家队。一直以来，她勤勉刻苦，是教练眼中能担大任的出色运动员。

好运气往往眷顾努力的人，只有做好准备，才能顺利接住幸运大礼，王凡的成功和她的勤奋以及长期积累是密不可分的。“王凡进队的时候是2004年，那时候的队伍重心都在几名老队员身上，谁也没想到她在之后会给我们带来这么大的惊喜。”教练马俊提起王凡时，训练努力、品质好、天分高是常常挂在嘴上的几个词，在她眼中，爱徒训练时候就是个不折不扣的“拼命三娘”。“她的球商高，会用脑子去打球，能够举一反三，别人练习一个动作要三四遍，但是她往往一次就能做好。”

沙滩排球训练多在室外，最近天气炎热，脚下的沙子温度都在40℃以上，这给在高温下打球的运动员带来

■ 坚定信念志存高远

王凡一直积极向党组织靠拢，以党员的标准严格要求自己，事事起到模范带头作用。“我们大球系，每周都会有主题党日活动。在国家队的日子里，也会定期开展学习。”

王凡表示，自己每天都会在“学习强国”上面学习，不断自我充实。“通过学习强国、党课的学习，对我训练也起到了作用，学习前辈的精神，让我更加懂得作为新时代青年，在这伟大的时代，应该敢想敢做敢担当。”

很大的考验。王凡对如此艰苦的训练环境早已习以为常，黝黑的皮肤便是烈日为她颁发的勋章。“现在的天气与东京差不多，我就当是提前适应当地的温度了。”王凡说。

东京奥运会近在咫尺，王凡摒弃一切杂念，一心备战。“现在每天都在考虑怎么把球打好，怎么去迎战。目前的训练属于中强度，主要做一些力量训练，如上下肢、腹背肌训练等，为比赛做最后冲刺。”王凡说，她每天的训练时间大概在6个小时左右，早上8时到10时30分，下午3时30分到6时。

一路走来，王凡携手搭档取得了不少优异成绩，给师妹们做出很好的表率。不仅如此，作为浙江省沙排队中最为年长的“大师姐”，王凡还以阳光般的笑容温暖着身边每一个人。马俊说：“每次出门在外，她在照顾好自己同时，还会帮着其他队员拿行李，分担负重，是小队员眼中的好师姐。”

在备战奥运最后一个月里，这个时间对王凡而言其重要性不言而喻。“我会增加体能，加强力量和爆发力。技术方面，继续保持状态，在每天训练中不断完善，补漏洞。每次登上领奖台，为国争光的信念更是深入我心，我希望自己能亲眼目睹五星红旗在会场冉冉升起，让国歌嘹亮奏响。”

如今，大战在即，箭在弦上，王凡再度朝着奥运冠军的目标拼搏冲刺，为中国、为浙江争光。



本报记者 洪 漩 摄

沙排场上的“父女情深”

“我一路走来，最主要靠的是教练的无私奉献。”王凡说，教练马俊就是她在队里的“父亲”。能和教练一起登上冠军领奖台，于她而言是一件无比自豪的事。

王凡眼中，训练场上的教练是个“钢铁直男”，对运动员要求严苛，训练时一丝不苟极为严厉。不过，当她压力大、情绪状态低迷的时候，教练又会如父如兄一般，帮助她慢慢恢复，找回状态。“我记得2017年全运会前夕，我的心情十分压抑，状态陷入低潮期，是教练每天主动找我聊天，不仅陪我一起看录像，分析技战术，还教我如何集中精神打好球，不要在意输赢，而是将注意力都放在过程中。”

王凡说，自己十分感谢教练的用心，而自己每一次取得的奖牌都证明教练没有看错她。

