

浙江羽毛球队:内训外训,皆有狠劲

本报记者 陆英健



今年冬训浙江羽毛球队对标奥运全运备战,力求“狠”字当头,围绕“实”字展开,全力备战巴黎奥运会、粤港澳全运会。无论是在浙江体育职业技术学院小球系训练的队员,还是在国家队边赛边练的国手们,都在用自己的羽球热能对抗着这个寒冬。

省队内训:精神抖擞拉体能

接连的降雨天气持续拉低着体感温度,但在浙江体育职业技术学院小球系的训练场馆中,却呈现出一幅热火朝天的景象。球类馆1楼和3楼的训练场地内,散落甚至堆积在场地各个角落的羽毛球,是队员们寒冬中训练的最好印记。

“开始训练,每个人都要精神集中,不要輕易失误。”14时,在浙江羽毛球男队主教练桑洋和教练王斯杰洪亮的嗓音中,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训练中。桑洋介绍,目前浙江羽毛球队男一线队员共有27人,其中,以郑思维、王昶等选手为代表,有多达12人在国家队训练。

留在省队的队员们精神抖擞地分组进行技战术训练,场馆里霎时间被球鞋与地胶的摩擦声和球拍与球的撞击声填满。“网前出现这种情况要用手指发力去推,球才能飞得远。”桑洋与教练组成员们在每一片场地踱

步、停留,时不时叫停给出建议和提醒。“羽毛球是非常讲究细节的运动,因此在技战术环节一定要做得更细致。”

地上密密麻麻的都是羽毛球,记者定睛一看,这些球都是落在指定位置的。“队员们要做到指哪打哪。”王斯杰告诉记者,“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,来形成肌肉记忆。据悉,队伍一周六练,除周二、周五上午队员们上文化课外,平时训练都是上午8点半到11点半,下午14点到17点半,内容包含体能和技战术等。“现在的羽毛球比赛对于体能的要求越来越高,冬训是储备体能的重要时机,今年比赛也多,因此体能是冬训的重点。”桑洋表示。

对运动员来说,冬训既熟悉又陌生:熟悉的是三点一线的紧凑生活,而自身的经历和成长则会让它们用截然不同的眼光看待冬训。2004年出生的小将沈

烜垚,正与队友隔网进行着双边回球训练,正在努力由混双转型为男双选手的他,还有很多需要适应的部分,因此,他动力十足。“我怕比别人落下一两节训练课会落后,会有一些危机感。”同年进入一队的周新宇也是如此,以李宗伟为偶像的他,目标是用冬训提高自身的持久战能力,在今年的全国单项赛冲击更好成绩。

位于球类馆1楼的浙江羽毛球女队同样热力四射,单打、双打的凌厉拍影丝毫不逊色男队。女队教练卢乐进介绍,目前浙江羽毛球队女一线队员有20人左右,二线15人,本次冬训将持续至2月底。“每一年冬训都是不同的经历,但也有不同的收获。”来自江山的郑岚入队多年,对于冬训早已轻车熟路。去年全国羽毛球单项锦标赛,郑岚搭档汪浩天获得混合双打季军,这对于她的信心无疑是很大的鼓舞,“今年目标在女双项目上也能进入向全国前三。”她说。

冬训手记

从“蜂巢”与“蛛网”感受到体育的力量

在浙江羽毛球队训练场边,除了热身和力量训练设施外,最常见的东西就是球筒和穿线机。

柜子的缝隙间、墙壁的踢脚线、还有场边的座椅下,无数的球筒紧紧排列在一起,就像满满修建起的蜂巢一般。而穿线机边,也散落着不少球拍替换下来的线,仿佛五颜六色的蛛网。高强度的冬训,消耗的不仅是运动员的体能,球和球拍都是队员们的“武器弹药”。据王斯杰介绍,队员们每周至少会用掉30筒左右的球,有时进行进攻训练,几次大力杀球后球就无法正常飞行;球拍上的线亦是如此,使用寿命最长也不过一周。这些“蜂巢”与“蛛网”,正是浙江羽毛球项目出色的秘诀,也是体育震撼人心的另一面。

作为体育记者,深切感受到体育对人的鼓舞不仅在台前,更在幕后:持续数年,连绵四季的训练、千百次的重复打磨、与孤独和枯燥作战的每一秒钟。

球场边有一面墙,上面贴着的是队员们训练、比赛的观后感和心得体会。这其中,有取得佳绩的喜悦,有对自己失误的反思,有对过去的总结,也有对来年的期待。一个个顽强拼搏的故事、一个个奋勇争胜的身影震撼着采访同行的每个人。努力和奋斗是对梦想的最好注解,是坚韧不拔最好的体现,他们的故事是坚持不懈、奋发向前的典范。体育的力量在此发光发热,引导着人勇敢地追随自己的心声。

恍惚之间,球员激情的呐喊将记者从发散的思绪拉回,击球声和摩擦声再次响彻耳畔。这些生龙活虎的面孔与生机勃勃的气氛,与赛场有着同等又不同的魅力,传递的是竞技体育中坚持的力量。

国家队选手:训练外战两不误

国羽冬训向来突出赛练结合,在北京跟随国家队积极备战巴黎奥运会的浙羽队员陈雨菲、郑思维、黄雅琼、王昶、周昊东等人,早就进入冬训的紧张节奏中。

天还没亮,北京户外温度零下5摄氏度左右,国家羽毛球队已在天坛体育活动中心集中出早操,开启在京的冬训第一课。冬训第一课出早操,一方面旨在磨炼运动员的意志品质,另一方面也是让大家在思想上重视冬训。

早操环节,男单、女单、男双、女双和混双5个组的运动员在各自主管教练带领下热身。起初,队员们还裹着厚厚的羽绒服,经过热身和慢跑,大家相继脱下羽绒服,进入跑步状态,而

且越跑越快。“还有五圈、还有三圈、最后一圈了,加油!”教练们一边计时,一边为队员鼓励。“好的,不错,再坚持一下!”男双组运动员围着田径场跑了十圈,最后一圈还进行了冲刺。在教练的鼓励下,王昶、周昊东与男双队友们相互竞争,纷纷快速冲向终点。之后,国羽还举行了队内对抗赛,帮助队员们找状态,也燃起大家的斗志。

新赛季头两站比赛,陈雨菲都参赛了,不久前在2024超级750系列印度羽毛球公开赛拿到亚军。“距离巴黎奥运会只有5个多月时间,要充分珍惜奥运会前的最后一次冬训,恶补体能短板,主动寻找差距,提升能力与技战术水平,希望通过自己的努力积累能量,在大赛中有更好的

发挥。”陈雨菲说,2024年已经在路上,希望这一年自己能够健康成长,有进化、有变好、有不断的精彩和坚定的内心。

国羽对抗赛中,“雅思”组合带领A组赢得胜利。二人在上周的印尼羽毛球大师赛现场刚从世界羽坛混双传奇人物、印尼前国手纳西尔手中接过奖杯。这是他们第五次夺得印尼大师赛冠军,也是印尼大师赛夺冠次数最多的组合。携手六年多,今年二人又来到了冲击奥运冠军的机会面前。“队内对抗赛氛围很好,在强强对抗中打出了大赛的感觉,我们以训练的形式度过冬天,非常意义,我将在接下来的冬训中潜心聚力,坚定目标,争取今年能实现梦想。”郑思维说。