

李盈莹

站在场上我们就是最好的

本报记者 苏 畅文/图

2月19日的宁波北仑体育训练基地运动员餐厅里非常热闹。结束了一天的训练,中国女排姑娘们在驻地工作人员的帮助下,布置了一个虽然简单但特别温馨的生日仪式。大家点起生日蛋糕上的蜡烛,一起唱起生日歌,为李盈莹庆祝起23岁生日来。

李盈莹说,自从进入国家队之后,她几乎每年的生日都会在国家队度过,“和教练、队友们一起过生日,很有家人的温馨,队友们一起给我唱生日歌的时候,也是幸福感满满。”生日这天,李盈莹许下了心愿,虽然她说一旦愿望说出来就不灵验了,但她这个愿望一定和中国女排有关……

来到宁波北仑,李盈莹立刻投入到中国女排的冬训中。“我会先慢慢恢复自己的体能,今年中国女排冬训的一项重要任务也是加强体能。然后我要在避免出现伤病的情况下,增加自身肌肉量,使自己在技术方面有更好的表现。”李盈莹谈及冬训规划时如是说。

虽然刚刚度过23岁生日,但“00后”李盈莹已经是新一届中国女排的骨干核心队员,“对我来说,进攻在我的5项排球技术之中算是优势。我希望能把我的进攻更精益求精一些。”李盈莹说,她的进攻节奏还略显单一,希望能在进攻上多一些变化,包括把轻打和重扣更好地结合起来,“我现在可能发力打得比较多,希望也能去加强一下轻球能力,毕竟得分就是好球。”为了这个目标,李盈莹会不断钻研进攻手段,力争让自己的临场发挥达到更稳定的状态。“可能从去年的比赛来看,我有时候会出现一些犹豫,主要还是心态的原因,会导致我在比赛中出现一些起伏,我也很坦诚面对并进行了认真总结,我觉得今年我会在这方面做得更好,给队伍更多贡献。”



李盈莹在冬训中。

去年一年,李盈莹在各项世界大赛中和诸多世界优秀攻手交手,她觉得和世界一流攻手相比,最大的差距在于心理调节方面。“我还有很大的学习空间,这是她们比我成熟的地方,也是值得我去学习的地方。”李盈莹说,去年让她最有感触的是对自己的技术水平有了更清楚的认知,了解到自己的水平目前究竟处于一个怎样的位置。这也让她能在临场发挥中,更坦然地去面对失误或是逆风球。

李盈莹表示,可能18岁刚出道的时候不会过多去想,所以大家都说李盈莹是个“大心脏”,现在会反思如果某个球没有打好,会有什么样的结果、将会面对什么,但自己已经能够通过主动做好心态调节,在接下来的比赛中轻装上阵,让自己做回从前的那个李盈莹。

新的一年,李盈莹觉得她和队友们冲劲更足了。“如果说去年我们是在一个互相熟悉的阶段,今年我们就要磨合得更加默契。”李盈莹说,在努力提高自己的同时,也在积极去跟队友们沟通,希望配合能够越来越娴熟。

李盈莹坦言,目前中国女排的战术体系和以前相比有很大不同,进攻速度更快,主攻手需要打一些比较快的平拉开,“我的脚步慢一些,希望通过接下来的训练,增加自己的脚步移动速度,包括一些进撤位的速度等,也会和二传做好节奏方面的沟通,和队友们做好配合,尽快融入到快速的体系当中。”

李盈莹表示,无论大赛小赛,大家的目标就是要登上最高领奖台,“所以我们无论是什么样的人员组合,都会为这个目标去努力。虽然道路会很艰难,尤其现在的阶段,但是我们很有信心。”李盈莹说,她会充分相信队友,也会相信自己、相信团队,“只要能站在赛场上,我们就是最好的。首先我们要自己肯定自己,其次通过每一场比赛不断去总结、进步。”



陈梦在比赛中回球。

新华社发(资料照片)

陈梦

沉下身心专注每一天

本报记者 李雪颖

在中国乒乓球队世乒赛选拔赛第一站正赛开始前的自主训练时间里,陈梦加班加练,积极备战。接近中午1点,陈梦才结束了上午的训练课,从专项技术训练到体能训练,她认真执行着每一项训练计划。

在北京这段时间的冬训,陈梦很有收获,“能够有这样一段时间的系统训练非常难得。前期时一天三练特别多,自己都能够正常完成训练计划,后期进行了更具针对性的训练以及体能强化训练,这段时间的封闭训练非常有收获。”

这个冬训陈梦专注于能力的加强,“对于现在的我来说,主要是在能力方面的加强。随着年龄的增长,在比赛强度比较大的时候,尤其是连续作战时,打到后面会感觉到精力和体能的下降,有时在场上会感到有点吃力,而且现在乒乓球的球速非常快,有点跟不上对手的球速、速度,所以这个阶段最主要还是让自己的能力进一步提升。”

体能训练的强化促进了陈梦专项能力的发展。陈梦告诉记者,“在冬训中期或者调整的时候,我有时会用半天时间全部练体能。现在的体能训练更具针对性、更结合乒乓球的专项需求,帮助我更好地在专项中发挥出来,同时也可以减少伤病影响。不管是技术还是体能训练,都要做到全力以赴练好每一节课,这样才能有所提高。”

新的教练组调整后,钟金勇成为陈梦的主管教练。陈梦说:“每个教练都有不同的风格和擅长的地方。目前磨合的时间相对比较短,还是需要多跟教练沟通、了解。希望通过下一阶段的一系列比赛,与教练的沟通、磨合能够越来越好。”

今年是“大赛年”,有南非德班世乒赛、杭州

亚运会,对于奥运冠军陈梦来说,她的金牌版图上还差世锦赛、亚运会的女单金牌。陈梦坦言,自己对于这两个比赛都非常期待。不过想要在整体实力强劲的国乒女队脱颖而出,陈梦深知其中的难度与挑战。“这两个比赛我非常期待,但是难度肯定存在。女队的整体实力非常强,不管是曼昱还是莎莎,以及王艺迪、陈幸同,挑战非常大。”

面对今年密集的赛程,陈梦希望能够专注当下。“现在比赛特别密集,更多的时候是以赛代练的状态。希望能够在每一个比赛中检验之前的训练成果,再发现问题的话也需要在比赛中去调整。现在还是做好每一天,让自己每一天都踏踏实实地训练备战,尤其是能够全身心完完全全沉下来,这对我来说是比较重要的。”

周瑜

提升实力为国争光

本报记者 弓学文

“两条腿的肌肉一直刺痛到无法忍受,五脏六腑感觉要炸了一样,呼吸困难。”一天之内连战10场高强度赛事,下场后周瑜甚至无法正常交流,脸上痛苦的表情反映出他的体力过度透支。

日前在印度尼西亚雅加达落幕的国际自盟场地自行车国家杯赛中,中国选手周瑜在男子争先赛中不畏强敌、奋勇拼搏,获得第四名,不仅创造了近两个奥运周期以来我国男子选手在世界杯该小项中的最好成绩,而且在国际赛场上展现出中国运动员不惧艰险、迎难而上的精神风貌,赢得了对手的尊重和队友们最热烈的掌声。

本次国家杯作为奥运资格赛的第一站,高手云集,竞争异常激烈。面对艰难险阻,周瑜敢于亮剑,在男子争先赛200米资格赛中以9秒599的成绩排名第五,创造了个人200米预赛最好成绩。后面的比赛,周瑜严格按照教练要求,每一场都按决赛去拼,凭借出色的加速能力和坚定不移的信念,成功闯入1/4决赛。

经过一连串高强度对抗,1/4决赛时对阵双方的体力都已明显下降,因此这场比赛不仅仅是竞技能力的比拼,更是意志力和毅力的较量。周瑜以忘我之境全力以赴,凭借进攻的主动性和出色的加速段击败对手,成功晋级。接下来的对手实力更为强大,其中就包括拥有11个世界冠军头衔、2枚奥运会金牌的荷兰选手哈里·拉夫赖森。面对强手,周瑜用实际行动展现了中国自行车人不畏强敌、奋勇争先的品质,在交手中主动发动进攻,但由于先前几轮消耗过大,最终均遗憾负于对手,获得第四名。

与高水平运动员同台竞技,周瑜不仅检验了自己在冬训中的训练成果,积累了大赛经验,而且通过比赛也发现了自己的不足之处。“在200米速度成绩上还是有一些差距,战术经验还需要提高,这都是我接下来训练的重点。”

和很多人一样,自行车陪伴周瑜度过了快乐的童年时光。周瑜记得第一辆自行车是爷爷买的一辆儿童自行车,“从来也没有想到能把自行车骑到国家队这么高的平台。”周瑜开玩笑说。小学五年级时,周瑜的立定跳远成绩远超同龄人,机缘巧合下,身体素质优异的他被自行车教练看中,此后生活里便多了这个永久的搭档。

努力终有回报,周瑜从一名默默无闻的自行车小将,凭借日复一日、年复一年的刻苦训练,逐步闪耀赛场,取得过青运会男子争先冠军、天津全运会男子团体竞速第二名、雅加达亚运会男子团体竞速第一名、陕西全运会男子团体竞速第三名、哥伦比亚世界杯男子团体竞速冠军、场地自行车国家杯赛加拿大站男子团体竞速第二名,全国锦标赛也拿过很多次冠军。优秀成绩的背后,是刻骨铭心的付出和努力,个中滋味只有他自己知道。

从事自行车运动后,周瑜常在外训练参赛,很少回家,最开始时他还感觉新鲜,但是时间久了,就越来越想家,想多陪伴家人。奶奶经常对他说的一句话他一直铭记心中,“不用担心我,你要刻苦训练,多为国家争光。”虽然奶奶已经去世一年多了,但是这句话一直激励着周瑜克服万难、不断前行。



周瑜在比赛中。 中国自行车运动协会供图

周瑜一直以宫金杰、钟天使等前辈为榜样,从她们身上汲取奋进的精神力量。备战东京奥运会时,钟天使在训练中意外摔断肋骨,但她恢复之后,最终以最佳状态站在了奥运赛场,她的意志力和永不言弃、砥砺前行精神令周瑜深受感染。巴黎奥运周期,周瑜希望能够通过科学训练不断提升自身战斗力,在国际大赛中为国争光。