

本报记者探访辽宁乒乓球队封闭训练

队内比赛激烈 喊声眼泪都不少

辽宁乒乓球队可谓是一支有着辉煌传统的队伍,作为“培养周期较长”的运动项目,辽宁乒乓队前些年也曾走入低谷。近日,本报记者探访辽宁乒乓球队集训,感受了封闭训练期间队伍的训练激情。

每周三次早操 体能储备助力全运备战

走进训练馆,辽宁乒乓球队正在打队内赛。现在国内赛事停摆,不时队内比赛可以让队员们保持竞赛状态。虽然是队内比赛,但一样十分激烈,男队员的叫喊声和场边的掌声振奋士气,女队员输球后的眼泪也能看出队员对于赢下比赛的渴望。

辽宁女乒目前实行“双主教练”制,韩阳和赵龙两位年轻教练各带一组运动员,男队则是翟一鸣一位主教练。通过队内比赛,可以看出队员们最近的体能储备都不错。封闭训练期间,辽乒重视运动员的体能突破,除了每周三次早操的长跑训练外,还充分利用每天训练前20分钟的时间,加强体能储备。每周三次早操,包括长跑等有氧体能训练,以及灵敏步伐训练,从早上6时10分开始,练1个小时。早操除了能够提升体能储备,更能够让运动员的生活更有规律、更充实。

训练馆内最显眼的,自然是在高高竖起的十根柱子上的辽乒曾培养出的9位享誉国内外的世界冠军的大幅照片,从第一位世界冠军胡玉兰,到最近的世界冠军陈幸同,彰显代代辽乒人的辉煌。第十根柱子上写着“下一个冠军是你”,更激励着所有年轻球员在这里“坚持到感动自己”!

目前,辽乒有8位运动员在国家队训练,女乒3人中的陈幸同、王一迪在同年龄段国手中出类拔萃。王萍说:“奥运会延迟一年,给我们两名重点队员冲击奥运资格提供了宝贵的机会。”韩阳和赵龙则表示,陈幸同、王一迪,包括李佳燚更是备战全运会的重点队员,全队目标是女团和女双两块金牌。

翟一鸣自2014年从国家队退役,回到家乡担任男乒主教练后,从辽宁男乒“双主教练”制到如今一人独挑大梁,他期待明年全运会能打一场漂亮的翻身仗!“我希望奖牌是金黄色的!”年轻运动员在成长,但作为昔日国手,翟一鸣更看重他手下弟子在增强团队凝聚力的同时,能走出一位扛得起辽宁男乒大旗的“领军人”。

最小队员贾汐贝仅9岁 写比赛总结超认真

在一线队的所有队员中,女队中刚过9岁生日的贾汐贝是年龄最小的。不过,小小个子的她,却有着大大的能量,在队友眼中,小姑娘就像个积极、阳光的小太阳,大队员们都喜欢她,逗她玩,也会照顾她、保护她。

这场队内比赛,小汐贝虽然打得足够顽强,但还是输给了比自己大的队友,虽然比赛输了有些难过,但是小姑娘很快调整自己的状态,一个人静静走到场外,从背包里掏出厚厚的笔记本,顾不上擦汗,开始认真写起了比赛总结。

当记者问她一般都会记录什么的时候,小汐贝翻着笔记本认真地给记者讲了起来。身旁的教练赵龙告诉记者,小汐贝写总结都是自己主动的,前几天看男队的比赛后,自己就有很多感悟,写了好几页的总结。

在教练赵龙看来,小汐贝最大特点就是打球时候的精气神儿特别好,“她比赛时候有一种不服输的劲头,她这方面要比同年龄的孩子好,甚至比大一到两岁的孩子都要好。”赵龙教练告诉记者,贾汐贝从小就是在前几名的成绩下成长起来的,所以打球很有自信,但是这也会造成不足的地方,就是她在打球的时候容易把自己的位置摆的高,过于着急,稳定性差一些。“她刚进专业队那会总哭,和比自己大的队员打球,她毕竟年龄没到,力量、速度都跟不上,到这时她又着急想赢姐姐们。”

不过,哭过之后,小汐贝总是能擦干眼泪继续燃起斗志。“她的心智要比同龄孩子成熟一些,和她说话不用哄着她、怕她哭”,赵龙告诉记者,靠自己去消化,这是优秀的运动员必须要经历的。

除了打球,生活中的小汐贝也很独立,“她是很自立的,封闭训练期间,她的生活和学习方面不用我们教练操心,自己的事情基本都能自己做,晚上都是在宿舍里,要么就是上网课,要么就是自己写作业。”



9岁的贾汐贝专注训练。

辽沈晚报首席记者 查金辉 摄



队内对抗训练。

辽沈晚报首席记者 查金辉 摄



教练关注球员训练,及时给予指导。

辽沈晚报首席记者 查金辉 摄



9岁的贾汐贝擦干眼泪在场边写总结。

辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

小队员凭实力 打进辽乒人才库

其实在目前的辽宁乒乓球一线队中,年龄小的不单单只有贾汐贝,男队中也有好几名只有十一二岁的队员,而这些小队员能够进入一线队,是因为选拔制度的改革,他们靠自己的能力打上来的。

2018年新全运周期伊始,正值建队60周年之际的辽宁乒乓球队,到了“扩充血脉”之时,辽宁省体育事业发展中心乒羽中心主任王萍,领衔教练组谨慎研究队伍构建规划和思路,决定“突破传统思路,创新选拔机制”,在省级运动队中首次进行“直通一线的选拔赛”,并突破地域限制,向社会各界适龄运动员敞开大门。

2019年10月,当时刚刚8岁的贾汐贝通过辽乒公开直通选拔赛,成为辽宁省乒乓球一线队年龄最小的女孩。8岁进入省一线队,这在以前是不敢想象的。两年来,像贾汐贝一样通过直通赛“拼”进省队的小球员们,在国内赛场崭露头角。

辽乒后备人才的冲击力,在2019年全国第二届青春会上得到展现。男乒小将在甲组单打、双打、团体项目上取得了一金一银一铜的成绩,创造了辽宁男乒参加综合性运动会的最佳战绩。徐海东、杨硕、袁励岑等一批颇具潜质的年轻小将在赛场上所表现出的“大将之风”,令沉寂多年的辽宁男乒士气大振。王萍说,“辽沈地区乒乓人才基础厚实,再加上辽宁乒乓球队搭建新型乒乓球人才选拔平台,现在队伍从梯队建设到竞赛平台,再到人才培养、输送机制,整套青训体系完善,后备人才丰富。”

辽沈晚报记者 王冠楠