

备战东京奥运 姐妹俩放假也加练

本报专访辽宁女乒国手陈幸同、王艺迪:回家乡休整 吃到大米水饭很幸福



王艺迪(前)和陈幸同进行体能专项训练。



陈幸同进行有球训练。



王艺迪进行体能专项训练。

本版图片由辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

经历国乒史上最长时间的封闭集训,分别带着前段时间队内赛单打和双打第一的成绩,回到家乡的王艺迪和陈幸同都状态都不错。

国手的假期总是很短,她们很快又要启程回到国家队,在海南陵水重新集结开启下一阶段的封闭训练。

近日,记者前往辽宁乒乓球队,见到了两位许久没有回家的姑娘。

回到省队很亲切

自从今年德国公开赛结束之后,国乒队员们一直在外漂泊,进行了长达4个多月的集训,就连劳动节当天也没有放假,而是加紧训练,努力备战东京奥运会。

长时间集训已经让队员们疲惫不堪,教练组在综合考量之下,决定给队员们放假半个月,缓解集训的压力。回到家中短暂放松过后,陈幸同和王艺迪回到辽宁队中调整。

走进辽宁乒乓球队训练馆,王艺迪和陈幸同穿着同款绿色T恤,正跟随体能教练进行体能专项训练。从徒手训练到使用瑜伽球、弹力带、跳绳,两人都十分专注。

“我们现在要特别注重拉伸,还有一些细小肌肉群的训练”,陈幸同一边训练一边和记者聊道。随着乒乓球的技术改革,对体能的要求也越来越高,所以除了要练好技术,在体能训练方面也要不断的去学习,感受身体的反馈和变化。

陈幸同和王艺迪,连同李佳燧这几位国家队队员,有很久没有回辽宁队了。对于球馆虽然熟悉,但是很多新上队的小队员她俩还是第一次见到,“队里变化真挺大,多了不少我们叫不出名字的小队员,还有一些队友都已经退役了。”不过,整体的氛围还

是让他们熟悉又踏实的,训练后能和家乡的教练、队友们一起聊聊天、开玩笑,两位姑娘都觉得特别解压。

将前往海南封闭训练

在没有国际比赛的日子,国乒教练组丝毫没有放松,集训强度很大,并设置了对抗激烈的队内赛。女队四名主力丁宁、陈梦、孙颖莎、王曼昱在三局两胜的比赛中,面对非主力队员三局中有两局让一分。令人欣喜的是,12名队员经过对决,最终王艺迪夺得单打冠军,陈幸同打单第五,双打拿下冠军。在东京奥运会延期一年的情况下,她们努力提升自己,缩短与顶尖球员之间的距离。

虽然何时能重新举办国际赛事还是未知数,但7月中旬,国家队将在海南陵水重新集结,开展下一阶段的集训。并将在8月初进行国乒队内的比赛。这次赛事是奥运模拟赛,比赛会完全模拟奥运会的赛制、抽签、对抗和节奏。国乒教练组想通过这样高质量的比赛检验一下前段时间队员训练及其他相关情况,通过实战的演练发现和解决问题,以便在后续备战中解决这些问题。结束短暂的假期,王艺迪和陈幸同也将启程,为梦想再打拚。

辽宁女乒是一支有着辉煌传统的队伍,但是上届全运会的发挥却不

甚理想。所以两人除了各自的目标,还有共同目标就是明年为辽宁女乒打一场漂亮的翻身仗,争取女团重夺冠军。

“她们从体能到技术上的提升是显而易见的,在郭跃、常晨晨退役之后,她们的日趋成熟令全队对明年全运会充满信心,这场‘翻身仗’,我们不仅要打,还要打得漂亮”,辽乒女队一组主教练韩阳告诉记者,“金牌是我们的目标!分析对手,强化自我,我们的全运备战从去年冬天开始,无论是在国家队训练的主力队员,还是留在省队的年轻队员,大家都在为这个目标努力。”

王艺迪:希望把好运带给辽宁队

22岁的王艺迪出生于盛产乒乓名将的鞍山,属于那种特别踏实的球员,最可贵的是她有那种豁得出去的劲儿,关键时刻敢下手。个性帅气洒脱的她,打法凶猛、进攻威胁”。半年多的封闭训练,王艺迪心无旁骛,更专注于技术的提高,“现在没有比赛,静下心来好好训练,自己在技术上可以更好提高。”王艺迪告诉记者,她属于适应能力特别强的那种,“其实现在对我来说在哪都差不多,因为不管在哪都是训练。”

而说起拿到了队内比赛的第一名,王艺迪很谦虚,“这个比赛虽然是正常比赛,但是局数少,可能那段时间,大家都练得比较累,我练得还可以,但这次比赛也会给自己一些信心。”

王艺迪是最近两年才渐渐走进球迷视线的。2018年,全国乒乓球锦

标赛决赛中,正是在关键时刻力挽狂澜,一人拿下两盘比赛,尤其是在最后时刻凭借过硬的心理素质,拿下决胜盘,帮助辽宁夺冠。2019年,她在一系列比赛中屡有抢眼表现。在2019年国际乒联香港公开赛,在女乒诸多主力国手缺席的情况下,王艺迪顶住压力、扛起大旗,连克日本三大主力球员,决赛中更是4:0横扫伊藤美诚,夺得女单冠军。

王艺迪的爆发并非是突然的,这与辽宁乒乓球队多年前的长远性战略安排有很大关系。2013年辽宁全运会结束后,16岁的王艺迪被交流到了云南队四年,因为当时拥有郭跃、常晨晨、文佳等名将的辽宁女乒,很难给一位16岁小将太多的比赛机会。事实证明,比赛机会对于年轻球员的重要性,这四年里她所有的比赛都参加了,得到了充分的历练,天津全运会她和郝帅拿到了混双银牌,同时拿到了单打的第四名。

虽然之前被交流到了外省,但是进国家队之前王艺迪一直都在辽宁训练,所以对于训练馆内的一切都很亲切。陕西全运会将是王艺迪第一次代表家乡辽宁出战,王艺迪对此非常期待,“代表自己的家乡打比赛,那感觉肯定不一样。回辽宁打了两年的全国锦标赛,感觉很好,大家很团结,队内气氛特别融洽。我也希望把好运带给队伍,明年全运会争取再拿金牌。”

陈幸同:父母给了我无限大的动力

已经一年半没有回家,所以6月

29日回到沈阳之后,陈幸同第一时间就赶回了家。

陈幸同感叹吃到父母做的菜感觉太好了,陈幸同笑着告诉记者,这次短暂的假期,回家吃到了父母做的东北名菜“芸土排”、蘸酱菜、大米水饭。都是家常菜,但吃起来有小时候过年的味道,很幸福的感觉。

最近一年,陈幸同的运动状态波动比较大,而低谷的时候,她特别感谢家人的支持。

陈幸同的父亲陈俊佼是一位爱球又懂球的体育教师。“虽然从小到大也习惯了,但有时忍不住也会想父母,就和他们视频,缓解思念。每当我情绪低落的时候,爸爸最常说的话就是‘重新再来’,父母给了我无限大的动力。”

压力大的时候,陈幸同会用听歌来缓解,“听歌是我的放松方式,赛前喜欢听林俊杰的歌,平常就看那段时间流行什么就听什么。”

相比单打,最近陈幸同的双打更加出色,这次队内比赛,她和顾玉婷搭档拿到冠军。双打注重两人的配合,有利于陈幸同将她的技术优势体现出来,对方很难防住她的高质量进攻。

陈幸同觉得自己这半年来封闭训练的收获还是挺大的,“大家练得都很集中,我觉得自己技术和体能都比原来要更厚实了。”而说到奥运会,陈幸同表示会尽全力的去努力,“如果说之前参加东京奥运会的希望是零,那么现在奥运会延迟一年的情况下,我们所有人都得到了重新竞争的机会,之前可能一点机会都没有,现在看到了希望。”

辽沈晚报记者王冠楠