

本报记者独家专访辽宁女排主攻手——

# 段放：每天都要有一点点小进步

肤白貌美、外形出众的段放，是国内排球坛公认的美女，在排球圈内拥有众多粉丝。可是对于一名排球场上的主攻手来说，段放从不把这些当做自己的资本，她只想用实力说话，用努力去提升自己。

26岁，段放珍惜现在为排球拼搏的每一刻，她想为辽宁女排打好联赛、打好明年的全运会，也想凭借自己的努力，重回国家队。

## 今年是给自己补课的一年

记者再一次在排球场上见到段放，距离去年联赛结束后，已经过去将近8个月的时间，她还是在场上特别投入的状态，也有了肉眼可见的变化。

从4月开始恢复训练，这三个多月的封闭训练让段放整个人瘦了一圈，但也结实了，肌肉线条明显了。更明显的变化是，她的扣球速率明显提升了。主攻组扣球训练的轮次，段放一次次掷地有声的扣球也引来了小队员的叫好。

“我一直跟自己说，今年是给自己补课的一年，各个方面都要加强自己，沉下心来把之前不足的好好提高”，训练结束后，段放一边用两瓶冰镇的矿泉水，分别放在膝盖后侧蹲下冰敷，一边和记者聊了起来。最近伤病情况控制得不错，每天努力训练，这就是她很享受的状态了，“这三个多月，完全封闭训练，说实话是挺枯燥的。但是自己还是挺珍惜的，因为之前没有时间进行特别系统的训练，现在也不知道比赛什么时候开始，所以练得很细。”

段放告诉记者：“这段时间感觉到了自己的进步，感觉状态比联赛的时候好很多，就像之前在国家队时候郎导说的，要每天都有一点点小进步，对于我来说，哪怕只是一点点的小进步，就会特别有动力。”

说到自己的变化，段放很开心。“我现在觉得自己比以前移动更稳了，小关节的稳定性好了，腹背肌的力量更足了，小臂的扣球速率好了一些，以前扣球的发力会比较匀速，现在提高了一些。”段放坦言，体能训练让她收益很大，“我们每周两次有氧训练，对自己挑战最大的，是在田径场上一组十个四百米跑。想想还是挺恐怖的。但是坚持练下来了，收获很大。”



段放在训练中扣球。

辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

## 想做小队员的榜样 要先做好自己



段放是一位非常有激情的球员。

辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

在辽宁女排主帅赵勇看来，段放是一名很让教练省心的队员，在自觉性方面，从来不用多说什么。“她有她的追求，自己的目标。”

目前，辽宁女排整体阵容比较年轻。丁霞、颜妮和胡铭媛三人在国家队。在省队训练的队员中，除了王一梅，26岁的段放已经是队中年龄最大的队员了。段放感慨：“上届全运会的时候，我还是队里面的小队员，现在一下子就变成大队员了。”所以，在段放的身上，无形之中有了更多的责任感，她要成为小队员的榜样。“每天必须把自己做好了，才能起到榜样的作用。只有自己做好了，才能去带动别人。”记者也看到，训练中有小队员动作没做好时，段放会主动提醒动作要点，或者是拍拍队友，送出鼓励。

段放对队友的理解和鼓励，也和她自身经历有关。段放是小学毕业后才从家乡葫芦岛绥中来到沈阳接触排球的，当时身体条件在队里不是特别突出，也没有什么存在感，一步步靠着自己的努力才有了今天的成绩。

段放告诉记者，现在队内的小队员们训练的状态都很好，“我们队现在年轻队员比较多，有朝气、有活力，这期间我们练得很细，体能练得也比较多，在技术和体能上，大家都会有新的收获。”

## 身高不够努力来凑 珍惜国家队的收获

“你的好运气在你的实力里，也藏在你不为人知的努力里，你越努力，就越幸运”，这是段放很喜欢的一段话。

想进国家队，1米86的身高，对于打主攻位置的段放来说是一个瓶颈。国家队在主攻位置的竞争最为激烈，除了朱婷和张常宁，还有异军突起的新星李盈莹、进攻强悍的刘晏含等等。

没有国家队主攻普遍1米90以上的身高，弹跳力也不是天赋异禀，段放明确目标，既然

天生的条件不能改变，那就从能改变的地方下手，只有通过努力，才能靠技术的全面，去弥补身高的劣势。终于，2018年3月，24岁的段放首次入选国家队。能被郎平教练看中，一方面是段放技术全面，更难得的是她在场上打球的精神儿特别好，那种永不放弃的劲头儿，能很好地带动气氛。

2018年，段放随国家队征战，获得了雅加达亚运会的冠军和同年的女排亚洲杯冠军。2019年，她参加了军运会和世界联赛总决赛，

段放说这都是她的宝贵财富。“在国家队的时候，学到了一些排球新的理念，是我之前没有接触过的，打球思维也会有一些新的变化，对自己帮助也很大”，说到在国家队的收获，段放特别感谢郎导，还有几位教练对她的点拨。

虽然现在没能继续入选国家集训队，但是段放并不灰心，入选国家队仍然是她奋斗的目标。26岁的她，也并不要被年龄禁锢，段放笑着和记者说：“我一直觉得自己还年轻，还有很多上升空间呢！”

## 坚持自律生活 自学排球英语

其实，在球迷心中一直是好身材的段放，也会面临美食诱惑的考验。今年年初，结束女排联赛征程回到葫芦岛家中，妈妈开始给她做各种好吃的，觉得女儿好不容易在家里这么长时间，还专门上网学做美食。段放本想着和往年一样，只能在家里住上短短几天，于是尽情享受妈妈做的美食。“刚开始觉得吃得很爽，过年之后就感觉自己胖了，后来才意识到了

也不知道什么时间能回到队里，这么吃下去可不行啊，就会劝妈妈做一些简单的，要是红烧肉这样高热量的食物，就只象征性地吃一口。”

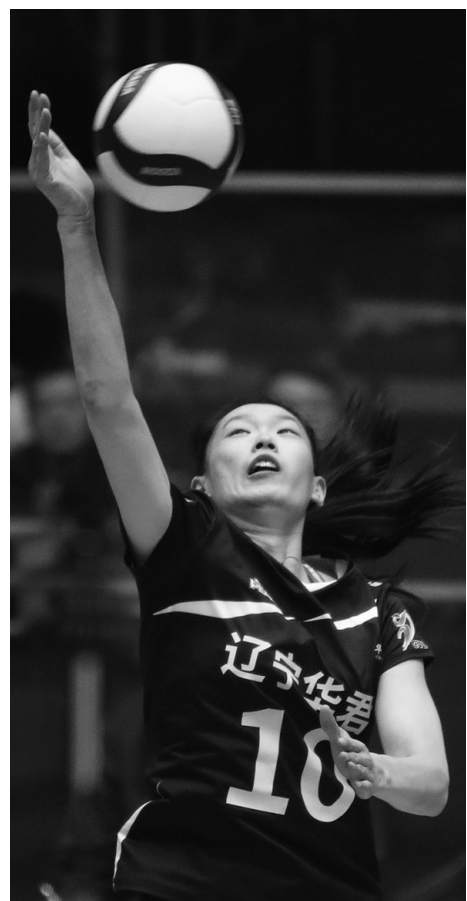
段放回忆说，在家里的三个多月的时间，虽然不能碰球，但是每天都会根据体能教练的安排，坚持体能训练。

在家里除了坚持体能训练，段放还开始自学排球英语，一方面开阔自己的眼界，另一方

面也是充实自己。

回到省队封闭训练后，虽然白天训练很累，晚上放松身体，回到宿舍的时间也比较晚了，但是段放还是会坚持学习英语。“我们队现在学习氛围挺好的，和我住在一个屋的小队员尤佳琪性格比较安静，她晚上会学书法、学英语，她的努力还是挺带动我的，很享受这种充实的生活。”

辽沈晚报记者 王冠楠



三个多月的封闭训练让段放的扣球速率得到了明显提升。 辽沈晚报首席记者 查金辉 摄