

# 丁霞入选国际排联“十年百星榜”

## 本报记者采访丁霞十年的十件事

北京时间1月4日,国际排联评选的“十年百星榜”,中国女排二传丁霞成功上榜,也是首位上榜的中国球员。从去年12月17日起,国际排联开始每天公布“十年百星榜”的几位球员,包括室内排球和沙滩排球,不分男女,如今丁霞荣登百人榜,是对其世界级二传实力的肯定。

从辽宁女排的新人,到国家队的主力二传;从永远不服输的“小蚂蚁”,到霸气十足的“丁接应”;这十年里,丁霞一直在成长,她的灵活调动、她的鱼跃防守、她的暴力扣球和骨子里不服输的劲头,都已逐渐成为标签。巧合的是,本报记者采访辽宁女排、认识丁霞也是从十年前开始。



辽宁女排二传手丁霞入选国际排联“十年百星榜”。

辽沈晚报记者 查金辉 摄

### 1.笑称疼得躺不下去

**关键词:伤痛**

除了先天的运动天赋,丁霞能够有今天的成就,最重要的还是她骨子里那种要强的性格。

记得2018-2019赛季的女排联赛,在辽宁女排一场关键的比赛中,丁霞多次把自己抛出去一样地飞身鱼跃救球。在一次关键救球没能成功后,摔出去好远,趴在地上的丁霞用手啪啪地拍地板,懊恼不已。虽然场内球迷很多,但是当时在场边的记者还是听到了拍击地板的声音,当时都能感觉到是真疼啊。

第二天记者遇到了丁霞,问她这么一次次地飞身鱼跃救球,是不是疼到早上起床都起不来了?丁霞的回答是,“疼得晚上睡觉,往床上躺都躺不下去!”

### 2.疲惫到表情失控

**关键词:假笑**

2019年拿到女排世界杯冠军后,10月10日丁霞乘坐高铁回到沈阳。那一幕记者记得很清楚,高铁到站的那一刻,丁霞拎着行李站在车门处,和赛场上那个生龙活虎、激情无限的丁霞反差很大,从表情到体态都难掩疲惫。半个月的女排世界杯征程、夺冠后参与国庆庆典群众游行、连夜拍摄《中国女排》电影,丁霞一个月里一天都没有休息。

但是走出高铁车厢,看到接站的领导、工作人员和球迷,疲惫的丁霞立刻展现出笑容与活力。每次合影时,丁霞都努力露出“假笑”,因为在特别疲惫的时候,脸是僵的,没法笑得自然。记者当时发现,丁霞在每一次合影的时候,都会努力想要让自己带着笑容,这样的“假笑”着实有点让人心疼。

### 3.二传的训练磨人也磨手

**关键词:手指甲**

因为是球队的二传,所以丁霞的手指总是在比赛中被镜头特写。球迷看到最多的,是丁霞修长的手指一次次在背后比划出战术性的数字。但是大家不知道的是,丁霞的手指却异于常人。

前几年,有一次记者去辽宁女排队里采访训练,训练后的丁霞一边整理东西,一边和记者闲聊了起来,发现她的手指尖好像与常人有点不一样。丁霞就比划给记者看,并解释说,因为常年的传球训练,她的手指磨得指甲和甲床分开的距离要比一般人深一些。而且因为是二传,她也不能留长指甲和做美甲。

### 4.身体素质和运动天赋都好

**关键词:全能**

左撇子的丁霞有着非常好的身体素质、运动天赋和体能。丁霞的运动天赋在国家队中是公认的好,被国家队队友们爆料,踢足球速度快、打篮球投篮准、打羽毛球和乒乓球手感也很好。“对此,丁霞不好意思地笑着说:“可能个子相对矮一些,比较灵活,脚下比较快,有一些优势。”

在高大林立的女排队伍中,丁霞显得有

些瘦小,但实际上她的身高也有1.80米,而且扣球高度3.02米,拦网高度2.92米。丁霞的体能很好,曾经是队里体能测试的第一名。

除了本行排球外,丁霞告诉记者,她喜欢打羽毛球和乒乓球。而记者想来,丁霞能在多个球类项目中展现出很好的状态,有三个方面很关键:她的爆发力好,作为二传手感细腻,再加上左撇子会有一些优势。

### 5.后天努力不服输

**关键词:加小灶**

丁霞接触排球的时间比较晚,12岁的时候才开始在体校每天训练一两个小时。记者记得2011年刚在辽宁女排的训练馆里见到了丁霞时,就对这个活泼、有灵气的队员印象深刻。

当时,辽宁女排的教练是张越红,她称丁霞是个“聪明灵活的左撇子”,对她的要

求也是格外严格,当时给丁霞开小灶加练。那会儿丁霞几乎所有的时间都在队里摸爬滚打,很多时候全队训练完了,二传教练郑宗源也要给丁霞加练,二传的技术真的是靠一点点磨出来的。再到后来进入国家队,二传要与攻手逐一磨合,丁霞这些年真的“加小灶”长大的。

### 6.2014年被国家队退回最失意

**关键词:大器不晚成**

丁霞第一次入选国家队是在2013年,但是那时只是在最后一期集训参加了几天,2014年漳州集训之后,打完瑞士赛就被调整出了国家队。

“我最伤心的应该是2014年6月份被国家队退回省队那会儿。瑞士女排精英赛全队总结会开完之后,郎导让我等一下,我就猜到可能是让我走,因为那时候国家队里有5个二传,果真是让我走了。”丁霞说,

那会儿感觉自己整个人都很不好,觉得是跟国家队无缘了。

直到2015年,丁霞被国家队临时征调,从此开始参加国际大赛,并在当年女排世界杯比赛中,丁霞表现出色,成为郎平战术体系中的重要角色。虽然25岁才在国家队站住脚,但丁霞并不觉得自己是大器晚成,因为二传是对基本功要求特别高的位置。

### 7.天津全运会受伤后主动要求上阵

**关键词:拼命**

2017年天津全运会,小组赛第三场和山东女排的比赛的第四局,丁霞左膝受伤。决胜局,看到辽宁女排局面陷入被动时,丁霞主动要求上场,最终帮助球队获胜。

赛后,丁霞在媒体采访区,当记者问她

为何这么“拼”?丁霞的理由是:“这可能是我们队里一些队员的最后一届全运会了,我们辽宁女排的所有队员都想把每一场比赛打好,虽然上场后我的膝盖还是有一些疼,但在打比赛的时候就忘记这些了。”

### 8.抱着队友哭到不能自己

**关键词:爱哭**

熟悉丁霞的球迷都知道,在她坚强的外表下,有一颗柔软的心,“爱哭”也是她的一个标签。记者这些年里看过不少次丁霞哭,但是印象最深刻的还是2017-2018赛季女排联赛季军争夺战的赛后。

当时辽宁女排在主场被袁心玥加盟的江苏女排逆转,没能获得联赛季军。赛后,心有不甘的辽宁主力二传丁霞分别倒在了国家队队友、江苏女排张常宁的怀里痛哭起来。而随后让丁霞哭得更伤心的是,那场比赛和辽宁女排几位老队友的道别。那个赛季结束后,李瑗彤、李曼、刘丹等几位老将退役,所以那天丁霞抱着老队友哭了很久,不能自己。

### 9.给受伤队友“投喂”

**关键词:行动派**

在辽宁女排队中,丁霞和接应王美懿的关系特别好。2019年的联赛中,王美懿十字韧带断裂。过了一年,已经重回运动场的王美懿在接受本报记者采访时,说她特别感谢丁霞。

王美懿告诉记者,比起语言上的关心,丁霞更多的是实际行动上的。“她发现有什么好吃的,她就会给我买,给我邮好吃的、邮衣服,还来看我。”王美懿回忆说,那会儿丁霞带着她出去改善伙食,也是嘴上“怼”着她,行动上却很关心。“当时出去吃饭的时候,我是拄着拐的,她一边嫌弃我走得慢了,一边又过来扶我。”

### 10.控制伤病 体脂降到16%

**关键词:自律**

最后一次见到了丁霞,是在去年的10月底,当时的感觉就是她瘦了好多。丁霞告诉记者,其实她的体重并没有太多变化,之所以看起来瘦了,是为了控制伤病,增肌减脂成功的结果。“现在伤病还是控制得不错,体重降了之后,对伤病的控制有帮助。”丁霞告诉记者,随着年龄的增长,排球运动员要特别注意控制伤病。

当记者问到丁霞的体脂率时,她有些不好意思地说:“我觉得自己在排球队里,相对于脂肪比较多的,现在的体脂率降了不少,16%多一点。但是在国家队里还算高的,因为我在减脂的时候,别的队友也在减脂。”

说到运动员增肌减脂的秘诀,丁霞说要控制饮食,对于馋嘴的她来说,管住嘴是要靠自律的。丁霞说:“吃东西的时候自己会注意,尽量不吃油炸的食物,少吃不健康、不卫生的食物,要多吃青菜。” 辽沈晚报记者 王冠楠