

## 劳动最美 党旗最红



## 咱的“丁劳模”像“小蚂蚁”一样能拼

排球项目中,二传就像是球队的“中枢神经”,要付出更多的精力与全队所有位置的球员打磨配合,调动全队的战术。

**丁霞**身上有伤,她咬牙坚持;备战东京奥运会的每一天,她都尽全力做到最好。



赛场上的丁霞敢打敢拼。

本版图片均由辽沈晚报记者 查金辉 摄

在女排队中,二传手丁霞被球迷亲切地称为“丁劳模”。排球项目中,二传就像是球队的“中枢神经”,要付出更多的精力与全队所有位置的球员打磨配合,调动全队的战术。自从去年10月成为中共预备党员后,丁霞更加严格要求自己。全年无休的她不怕苦、不喊累;身上有伤,她咬牙坚持;备战东京奥运会的每一天,她都尽全力做到最好。

近日,辽宁省体育事业发展中心女子排球队运动员丁霞,荣膺2021年度全国五一巾帼标兵!31岁的丁霞,怀揣着初心和梦想,承载着为国争光的责任感和荣誉感,踏上了新的征程!

## 最“拼”劳动者

## 人物语录

作为一名女排运动员,我觉得自己现阶段应该做的就是踏踏实实地训练,以最好的状态来迎接每一场比赛,比赛时不拼到最后一刻绝不放弃!



## 人物档案

丁霞  
预备党员

中国女排运动员、奥运冠军。2016年里约奥运会女排冠军;2017年6月8日,辽宁省人民政府授予丁霞“辽宁省劳动模范”荣誉称号;2018年雅加达亚运会女排冠军;2019年9月,丁霞随中国女排获得2019年女排世界杯冠军,入选最佳阵容,并获得最佳二传。

## 忘我的拼搏诠释女排精神

除了先天的运动天赋、扎实的努力,丁霞能够有今天的成就,还是她骨子里那股不服输的劲头。就如同郎平教练曾对女排精神的解释:女排精神不是赢得冠军,而是有时候知道不会赢,也竭尽全力。

在成为中共预备党员之前,丁霞就一直用党员的标准、党员的责任担当来要求自己。中国女排的每一场胜利、每一个冠军都来之不易,丁霞作为主二传,是队伍的灵魂,她的发挥至关重要。对丁霞来说,上场就是“拼”。于是,每次比赛,丁霞除了传好球,见到最多的场面是飞奔救球,一次次摔倒,一次次奔跑,只要球还没落地,她就会拼尽全力。摔伤了摔痛了没关系,球能救回来就行。

记者曾经问过丁霞,这么一次次地鱼跃救球,是不是早上起床会感到浑身都疼。丁霞却告诉记者:“别说早上了,疼得晚上睡觉,往床上躺都躺不下去!”可是虽然这么疼,只要到了赛场上,丁霞还是会

忘我地投入到比赛之中,竭尽全力地救每一个球。

## 勤劳“小蚂蚁”蕴藏大能量

在辽宁队,丁霞有着“小蚂蚁”的绰号。一方面是因为她刚入队的时候比较瘦小,更重要的是,她就像小蚂蚁一样,小小的身体里蕴藏着巨大的能量。

从一名排球小将成长为国家队的主力二传,丁霞的成长之路经历了诸多坎坷。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。2008年,丁霞直接从石家庄市体校进入辽宁一队,进队后,从岳金库到张越红再到赵勇,都对丁霞格外重视,丁霞每次训练课后都要加练。

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表现出色,成为郎平战术体系中的重要角色。而这之后,丁霞用自己的拼搏在国家队牢牢地站稳了脚跟。

## 踏踏实实训练 打好每场比赛

作为国家队主力二传,丁霞对自己的要求一直都在不断提高。为了更好地延长运动寿命,丁霞严格控制体脂。“随着年龄的增长,排球运动员要特别注意控制伤病,体重降了之后,对伤病的控制有帮助。”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,是因为增肌减脂的效果更好了。增肌减脂的效果如何,体脂率的数字是最有说服力的,而丁霞一度将体脂率降到了16%,从饮食到生活都要有强大的意志力。

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”;丁霞一直在成长!里约奥运会后,丁霞从一位优秀二传成长为球队的灵魂人物,那种积累完成的信心,那种共同战斗并取得胜利的团队信任感,是真正的成长。

无论收获多少荣誉,丁霞坦言最重要的还是每天踏踏实实地训练。而且在丁霞看来,她的努力也是自己应该做的,身边还有很多人在不同的岗位上,都在努力地成为更好的自己。丁霞说:“其实我们身边有很多优秀的党员同志,他们不一定都有机会上台领奖接受鲜花和掌声,但他们总是默默付出的最可爱的人。”

辽沈晚报记者 王冠楠