

这一年我学会了坦然应对

——专访女排世界杯冠军姚迪

拨通姚迪的电话

时,她刚刚开启自己短暂的假期。虽然有疫情的影响,即将过去的2020年对于她和中国女排的姑娘们来说,仍然是忙碌的一年。在经历了7个月的封闭集训、夺得了个人第五个联赛冠军之后,姚迪说:“这一年我学会了坦然应对。”



2019年10月23日,天津女排球员姚迪在新赛季出征仪式上发言



10月22日,中国女排主教练郎平(右)与天津女排部分球员一同参观《国家荣誉——中国女排精神展》



12月18日,朱婷(左)在比赛中和队友姚迪交流



2019年6月18日,姚迪(右一)代表中国女排在比赛中



1月7日,天津女排球员李盈莹与队友朱婷(右)在比赛中冲击掌

阵容越强,压力越大

在刚结束的2020-2021赛季中国女子排球超级联赛中,姚迪以队长和二传的身份率队夺冠。姚迪坦言,今年感觉压力挺大的,特别是在半决赛和总决赛中。去年强力接应外援胡克尔在的时候,天津队2号位和4号位的强攻都有,而今年则更多地集中在4号位。如何在2号位牵制减弱的情况下传好4号位的球,是她要去面对的变化。

此外,今年天津队主要用的接应王艺竹和决赛中启用的陈博雅都比较年轻,姚迪也要努力让她们在场上尽快进入状态。

朱婷带来新的认知

在最近两个赛季的联赛中,朱婷均随天津队出战,两次都帮助球队获得冠军。姚迪表示,以前的天津队更多是靠整体打球,有时是以老带新,有时是同一批的球员,但是没有特别突出的。朱婷的到来和李盈莹的崛起,让天津队有了关键时刻可以依仗的“重炮手”。

“年轻运动员上来怎么去调动她,让她打开,然后打强队时关键分要给关键人,这些是我要去考虑的。”姚迪说。

在与江苏队的总决赛中,天津队一传被破坏,首场失利,第二场刁琳宇受伤之后,双方的心态都有些微妙的变化,这些也给姚迪的指挥调度带来了新的挑战。

“那个意外对双方都有影响。从过程来看,第三场对方更放得开,而我们有些压力。这种时候没有办法,一传不稳的话只有给4号位,没有太多可想的,只有静下心来帮两个攻手(朱婷、李盈莹)把球立稳。”

28岁的姚迪今年还经受着膝伤的考验。她告诉记者,今年一年膝盖的状况不是太好,在国家队集训的时候也需要咬牙坚持。为了保护她的膝盖,主教练郎平在训练中也有针对性的安排,跳跃和拦网的训练量会少一些。在国家队集训结束后,姚迪花了3周的时间做康复,没有随队参加全国锦标赛。联赛开始之后,40来天打20多场比赛的赛程让她的膝盖反应比较大,但最终她还是坚持了下来。

除了技术之外,姚迪认为,朱婷给球队带来更多的改变是在认知和精神层面。

“她帮我分担了很多压力。她的身上有很多正能量的东西,经过了奥运会的历练,又在海外打了几年球,在认知方面我们跟她有很大差距,从她身上能学到很多东西,包括对训练的认真程度等。”

姚迪透露,在天津队她是场上队长和二传,她的注意力主要放在分配球、跟对方的拦网斗、跟本队的攻手沟通等,而朱婷会在球队出现起伏的时候把大家聚在一起,商量应该怎么做,帮自己想办法。

追梦奥运,跟着郎导一步一步走

受疫情影响,中国女排今年的赛事被全部取消。7个月只有训练没有比赛的日子,给姚迪留下了深刻印象。

姚迪告诉记者,在长时间的集训中,教练组会不时调整训练强度和节奏,避免队员们过于疲劳。隔一两周的时间,还会组织大家去体验一些排球之外的项目,比如篮球、羽毛球、游泳、乒乓球等,还请国家羽毛球队的教练来教过大家。在这些项目中,姚迪最喜欢、最擅长的是羽毛球,因为从小就有基础。

在训练之余难得的闲暇时光里,姚迪还会和朱婷合作拼乐高玩具。

“我们两个人配合,一个主拼,一个负责找。这么长的时间,一定要给自己一个缓解,要不然太难了。”姚迪感慨说。

姚迪认为,在今年的国家队集训中,她收获最大的是思想上的提升。

“我属于想事情比较浅的,觉得奥运会的延期对有伤病的

队员是一种负担和压力,开始多少有些负能量。后来看到队里每个人都坦然,更多把这些转换为正能量,比如可以有时间提高,可以在郎导身边再多学一年,就觉得没有那么难了。”

在国家队中,姚迪担任替补二传的时间比较多。她说,往年因为有比赛,替补二传和攻手配合的时间相对有限。今年比赛没有了,可以有更多的时间去抠细节、演练跟攻手之间的配合,这是在技术层面的收获。

自2008年开始,姚迪先后入选过国家少年队、青年队,后来又入选了国家队,并随队获得了2018年世锦赛季军和2019年世界杯冠军。她说,奥运梦想一直都有,特别是在2019年,觉得这个梦想离自己越来越近了。在东京奥运会前的这段时间里,她会“跟郎导一步一步踏踏实实地走,弥补短板,提升自己,朝着梦想继续努力”。

据新华社