



女排奥运夺冠,郎平当着全国观众的面感谢了宁波北仑基地 原来这里已成女排娘家,出征里约前最后半个月集训,就在北仑 北仑基地里,有张郎平专用凳

通讯员 金旭孟 徐迪 郑亮 本报记者 翁云骞

昨天上午,巴西马拉卡纳体育馆,凭借12号惠若琪在网前的关键一扣,中国女子排球队以3:1的总比分战胜了塞尔维亚队。时隔12年,中国女排再次站上奥运会的最高领奖台。

喜讯传来,位于宁波北仑的中国女排主场——北仑体育训练基地顿时成为了一片欢乐的海洋。

“这么多年,我们一直把中国女排的姑娘们当成自家人。女排拿冠军,我们太高兴了!”基地负责人姚波激动地说。

2006年,中国女排宁波北仑训练基地举行奠基仪式,北仑也成为继郴州和漳州之后的第三个女排训练基地。出征里约奥运会前,中国女排还在北仑基地进行了最后半个月的集训。“到了北仑,就跟到了家一样。”中国女排领队李全强曾说。前队长冯坤也曾公开表示,自从中国女排主场落户北仑之后,她们似乎与宁波有了难以割舍的情结。



中国女排在训练中。

基地里的一切都量身定做 还为腰不好的郎平特制凳子

走进北仑体艺中心陈设现代的综合训练馆,力量训练房、水疗室、恢复室等多个功能房次第排开,SPA桑拿浴池、按摩椅等设备一应俱全。

“我们陪中国女排走过了高峰、低谷,也见证了一批批女排姑娘们的成长,感情是很深的。”姚波告诉记者,为了让女排姑娘们得到最充分的恢复和提升,训练基地一直努力提供更完善、细致的服务。

举个例子,女排运动员比较重视腿部力量训练,基地就专门购入了一批专业杠铃杆,不但安全系数更高,训练效果也更有保障。“除了训练设施,基地的设计师充分考虑高个子运动员的需求,房间内的家具配置一律遵循运动员平时的生活习惯。”基地训竞处工作人员陆臻铭介绍。

主教练郎平征战30多年,腰、背、关节都有伤病,基地特地为郎平打造了一把凳子,供其训练时使用。“尺寸、细节上征求了郎平和教练团队的意见,比一般凳子高,也更符合人体工程学,坐着很舒服。”陆臻铭笑着说,“‘郎妈妈’非常满意。”

只有在“吃”上保障好,女排姑娘们才有力气拿冠军。“宁波特色的小海鲜是最抢手的,另外,为照顾队里的北方姑娘,面点师傅们也动了好多脑筋,手抓饼、鸡蛋饼,只要大家爱吃,我们都能提供。”负责中国女排住宿、饮食的体育宾馆总经理吴蓉莲说。



女排“铁粉”们

女排有个爱开玩笑的外国体能师 郎平训练时也一样淡定

台上一分钟、台下十年功。训练中的一丝不苟,成就了关键时刻不掉链子的“娘子军”。

每次训练前,陆臻铭都需要做一件事——协助中国女排整理“情报”。“对手每一名球员的进攻、防守特点,整体战术分析等,厚厚一叠,打印出来逐一分发给教练和队员。”

“练到最苦的阶段,每次训练结束,不少队员都躺在地板上起不来了。”陆臻铭告诉记者,为了去里约,队员们心里暗暗较劲,分组对抗时更是谁也不服谁,“虽然竞争氛围很浓,姑娘们却又是空前的团结,场下观战的时候都会拼命给队友加油、鼓劲。”

不光要苦练,还得巧练。工作人员们透露,姑娘们一般早上8点起就开始热身,来自国外的年轻体能师瑞特先带领大家通过趣味活动进行放松。

“热身的时候他会简单用中文说,休息一下,向上,向下…很好玩。他的个性活泼开

朗,爱跟队员们开玩笑。在他的带领下,整个队伍的情绪都很放松。”陆臻铭告诉记者,中国女排跟其他运动队不大一样,训练理念是非常新颖的,“训练间隙,偶尔会组织跳跳舞、做做惩罚性的小游戏,经常看得我们工作人员哈哈大笑。”

里约奥运会上,女排主帅郎平的“淡定”给人留下了深刻的印象。在平时的训练中,郎平又是怎样的?

“非常淡定,也非常有礼貌。”陆臻铭笑着说,“每天早上训练前,看到我们的工作人员,郎指导总会主动问候一下。不愧是见过大世面的世界名帅。”

在陆臻铭看来,中国女排这几年能取得这么大进步,跟郎平的无私奉献有很大关系,“经常看到郎指导在训练后独自一人到基地周边的小路散步,似乎在思考一些什么东西。她好像从来都不生气,对队员们又像长辈一样,郎指导的这种个人魅力,也影响着整个队伍的精气神。”

作为中国女排“娘家人” 我们很骄傲

除了中国女排,常来基地的,还有北仑球迷协会的女排“铁粉”们。

“决赛这天,大家的嗓子都喊哑了!”胡振立是北仑区球迷协会的会长,他告诉记者,奥运开始后的每一场比赛,他都会在微信群里发出观战贴,大家争相报名,要一起为女排加油。

“昨天这场决赛,来了好几十人,大家去不了里约,就在北仑给我们的姑娘们加油!”

点开胡振立的微信朋友圈里,满眼都是火红的“中国色”。“感觉看女排的比赛已成为生活的一部分,他们那种不服输的劲头,那种

乐观、向上的精神,特别值得学习。”胡振立介绍,如今,北仑球迷协会已经拥有了近千名会员,大家不光喜欢看球,工作、学习之余还会组织打打球。“临近重要比赛,连很多外地朋友都会来北仑看球。”

女排出征里约前,胡振立和协会的队员们专门去基地送了女排一程。他们为姑娘们送上了一幅书法作品。“当时,郎平教练谦虚地说,‘你们放心,我们一定会尽自己最大的努力。’没想到,最后拿了个金牌回来。作为女排娘家人,我们很骄傲。”胡振立说。