

碧波池中 多重奏 排球馆内 摩擦音

上海健儿夏训奏响火热乐章



■ 上海水球男队分组对抗赛争夺激烈

■ 场边晾着的水球帽



我在现场

昨天下午2点,记者来到东方绿舟基地探访上海健儿夏训。游泳馆入口处,一位保洁阿姨刚下电瓶车,刚好碰上一位来训练的小队员。“姑娘等等,正好先给你消毒。”说完,阿姨从随身包里拿出一瓶消毒剂,朝着队员的手心喷洒。与“沙沙声”一同响起的,还有一系列的嘱咐,“一会儿训练完记得再喷喷,出了场馆一定要戴好口罩。”

阿姨了解记者来意后,再次拿出消毒剂,将刚才的场面“复制粘贴”了一次。谈起这颇有辨识度的“沙沙声”,阿姨笑言:“这应该是我几个月里听得最多的声音了,但是每次听到它,我都很放心。”

直播的队内赛

与游泳馆一墙之隔的水球训练场内,上海男队的分组对抗赛正在进行。这场比赛“上海体育”政务抖音号进行直播,网友们也得以在云端,欣赏到碧波池中的“多重奏”。

在裁判员的一声哨音后,伴随着“咚”的一声,水球被放到了泳池中央,接着便是一阵“唰唰”的滑水声,和池边教练“快一点”“注意防守”的呼喊声。听起来有些复杂吗?这还只是“第一乐章”,接下来的时间里,裁判的哨声、球员的滑水声、教练的呼喊声、拼抢时的碰撞声、水球击中门柱后的响声、进球后的挂网声和现场观众的惊呼声,给十分闷热的场馆,注入了一股清新之风。

“对我们而言,这已经是一种常态了。”上海男子水球队主帅王敏辉介绍,为了备战明年的全运会,上海男队加大了培养年轻队员的力度,从青年队选拔一批有潜力的队员,几名老将也归队恢复训练。“队员们的训练强度一直保持得不错,这几种声音,每天都要听到上百次,应该都已经形成条件反射了,今天声音的排列组合的方式,可能比以常规训练时多一些,这也是我们举办队内比赛的目的之一。”王指导坦言,在长时间的封闭训练后,这样的内部对抗赛有利于调整队员心态。

刺耳的“摩擦音”

电视剧《排球女将》中,小鹿纯子和队友们进行高强度救球训练的场景,至今让不少

观众印象深刻。在现实中,这也是上海女排每天的必修课,而球鞋与地板摩擦发出的声音,更成为姑娘们努力拼搏的最好注脚。

记者刚刚来到女排馆门口,便听到一阵呼喊声伴随着摩擦音。“应该是在练防守,因为扣球的声音不多。”场馆的工作人员对记者说,“进去之后稍微注意点距离,别被球砸到,也为保护你的耳朵。”

起初,记者对工作人员最后的那半句话还有些不解,但没过一会儿便明白了他的意思。刚刚走进训练房,刺耳的“摩擦音”便传入耳朵——上海女排的主力攻击手仲慧一个倒地,救起了陪打教练从高处扣下的排球。以王之腾为首的教练组,则不停给队员强调技术细节。眼见副攻张钰倩处理球略微不到位,王指导马上把她叫到一边“补课”：“你刚刚这个球,动作要做完整,注意身体控制,下手要更果断些。”

据上海女排领队王焯介绍,从年初开始,教练组和球员便一直在东方绿舟进行封闭训练,“因为疫情的影响,比赛的机会也有限,就趁这段时间细化一下队员们的技术,尤其是防守,再抓抓体能。”没说几句,他就又“抓住”过来捡球的几个年轻队员,强调起了传球的手型。就像王焯所言,尽管近一阶段暂时没有比赛任务,但上海女排并不会放松,会以更高的标准要求自己,争取在未来给沪上球迷带来更多的惊喜。

本报记者 陆玮鑫

记者手记

通过抖音直播的上海水球男队内部对抗赛,主教练王敏辉受邀担任解说嘉宾,执教时就需要时刻提醒队员的他,说起球来专业又不失幽默,引得不少网友称赞。一场直播下来,王指导的座位边,多了几个空的矿泉水瓶。用他自己的话说,指导队员和担任嘉宾,都是靠嘴皮子,这几个空瓶子,也算是对他工作的肯定。

同样的场景,也出现在上海女排主帅王之腾身上。不论是在技术训练课,还是与浙江女排的训练赛上,他都是“话最多”的人之一。球打好了,王之腾大声鼓励队员;打丢了,他先讲技术问题,再鼓励队员。一场比赛下来,王之腾的嗓子已经有点哑,补水自然成为了必不可少的环节,而空瓶子的数量,往往能折射出他的投入程度。

近年来,上海的运动健儿在各项赛事中不断乘风破浪,斩获众多荣誉。奖杯的背后,少不了运动员的努力,更离不开教练员的付出。

陆玮鑫

教练身边的空瓶

■ 上海女排练习救球



本版图片除署名外均为记者 李铭坤 摄



■ 姚明祝贺区俊炫成为状元秀

CBA选秀大会上午进行

11:00 上午首发

本报讯(记者 李元春)2020年CBA选秀大会今天上午在福建泉州举行,手握状元签的上海久事男篮选中旅美内线球员区俊炫,他不负众望成为今年状元秀。广州队第二位选中北京大学的祝铭震,天津队第三位选中中国台湾球员林庭谦。

最近几个赛季,选秀大会已经成为CBA各队补充阵容队的重要来源,尤其是刚刚结束的2019-2020赛季中,去年的一些新秀均有出彩表现,也让外界更对今年的选秀大会充满期待。今年CBA总决赛开始前的选秀大会抽签中,上海大鲨鱼以14%的概率幸运抽得状元签,该队究竟会把橄榄枝投给谁也值得关注。今年的选秀名单中也有不少热门球员,例如旅美大学内线球员区俊炫,北京大学“双子星”祝铭震、张宁,来自中国台湾的旅美后卫林庭谦等,他们都有成为状元的实力。

选秀大会前,外界普遍认为区俊炫会成为状元秀。因为优质内线球员在CBA一直是紧缺资源,而上海男篮也仅有张兆旭和董瀚麟两名内线,由于人手紧缺不得不经常拉壮丁,让蔡亮、张春军等身高不足的前锋顶到内线。而今年21岁的区俊炫身体素质劲爆,跑跳能力出色。之前区俊炫在美国加州大学北岭分校读大二,是校队主力中锋,他此前曾参加过广东队试训,该队主教练杜锋对他防守和篮板方面的表现非常认可。

果不其然,今天上午大鲨鱼出手拿下区俊炫补充内线实力,区俊炫登台从中国篮协主席姚明手中接过“状元令”以及“状元及第”的横幅,这也标志着他将暂时中断在美国大学的学业,以新秀身份投入CBA征程。

上海久事男篮总经理钱安柯表示:“区俊炫是身体素质非常好的一名内线球员,去年我们在美国拉练时和他有过直接交手,当时就印象很深刻,所以这次根据球队需要选择了,希望他能充实大鲨鱼的内线实力。”

相关链接

姓名:区俊炫 年龄:21岁
 穿鞋身高:2.10米 臂展:2.12米
 体重:108公斤 位置:大前锋/中锋
 战绩:在美国高中就读期间,连续三年入选州最佳阵容,高四赛季场均砍下19分11个篮板2次盖帽,投篮命中率高达67%。高中毕业后效力于NCAA加州大学北岭分校,本赛季在年初击败圣凯瑟琳大学的比赛里,拿到14分5个篮板。