

闵行区少体校女子曲棍球教练卢凤——

一根球杆撑起冠军梦想



金昶伯的教诲

当运动员时,卢凤拿过不少冠军,全运会、亚运会、国内联赛……除了与奥运赛场失之交臂,她并没有太多遗憾。从13岁开始打球至今,她学到最多的,是责任心和坚持。“金昶伯教练带我们的时候,基本每天都会强调这些,不论条件多么艰苦,他也都陪球队一起练。”如今卢凤自己当了教练,也将恩师当年的言传身教灵活运用起来。

今年夏天,上海的最高气温超过40℃,这对在室外训练的曲棍球队而言,是个巨大的挑战。看着火辣辣的太阳,队伍里的小姑娘有些犹豫,甚至打起了退堂鼓。“我知道客观条件很艰难,但球员要有责任感,要保持拼搏精神,我们心里要定下目标并一起为之努力。”简单的几句话后,卢凤和斯琴高娃换上训练服,拿起战术板走进了骄阳下的曲棍球场。那天,从热身跑圈到基础技术练习,再到战术演练和分组对抗,两位教练全程参与,队员练多少,她们也练多少,外套被汗水浸透。感受到了教练的良苦用心,此后碰到高温日,小队员再也没有偷过懒,更没有退缩过。

“要求队员做到的,我们自己先要做到,这样才能带好她们。”卢凤说,“队员在比赛中的表现,就是日常的一面镜子,教练除了要帮助她们争取好的成绩,更要让她们理解体育精神,为以后的人生打好基础。”教练的责任心,也给队员留下了深刻印象。球队核心李思雨记得,有一次队伍出去打比赛,住在当地的一所学校,炎炎夏日没有空调,还饱受蚊虫之苦,不少队员有些怨言,训练状态也打了折扣。卢凤和斯琴高娃了解情况后,婉拒了组委会另设住地的提议,与队员一起住在学校。她们用这样的方式告诉全队,客观条件不是表现起伏的理由,球队是个大家庭,所有人同甘共苦,团结一心,就没有过不去的坎。那届赛事,卢凤和弟子最终捧回了冠军奖杯。

2002年10月11日是中国女子曲棍球队值得纪念的日子。那天晚上,她们在釜山亚运会的决赛中击败东道主韩国队,首次登上最高领奖台。20年后,那支队伍里的成员仍有不少活跃在曲棍球场上,卢凤就是其中之一。

台风过后的申城午后有些闷热,位于莘东路上的闵行区体育场内依然热闹非凡,卢凤和搭档斯琴高娃带着闵行区少体校女子曲棍球队的孩子,展开2个半小时的训练。“闵行区是上海曲棍球的发源地,2002年就开始组织球队,在市运会上的成绩也很不错。”曾一手带出前任国家队队长崔秋霞的卢凤,指着正在球场内跑圈的几个身影说,“这批球员条件不赖,我们在这届市运会上能有好的表现,用球杆继续撑起冠军的荣耀与梦想。”

不换的战术板

从2007年执教闵行区少体校女曲队伍至今,卢凤已经在青训行业耕耘了15年,她还记得带着一群几乎白纸一张的孩子,从最基本的技术学起的情景。“也是因为当初的艰辛,才会有现在的成就。”为了守住自己的初心,卢教练的不少装备,都已经陪伴她十多年了。

“这块白色的战术板,我一直

用得顺手,出去比赛携带也方便。”对于自己的这个“老朋友”,卢凤可谓爱护有加,“它跟我一起拿过好几个奖杯呢,不能轻易换掉的。”这位冠军教练透露,时间久了,板上各种颜色的棋子难免会损坏,她就利用带训间隙,用胶水简单处理一下继续使用,“都说赢球不换阵容,我可是一切都不想换,希望能一直胜利下去。”

卢凤经常使用的另一个装备是扩音器,因为曲棍



■ 用球杆撑起冠军的荣耀 本报记者 李铭坤 摄

记者手记

蓝天、白云、绿草地……在那片修剪整齐的曲棍球场草皮下,藏着一些特别的“秘密”。

按照国际曲棍球联合会的规定,每片比赛场地都需要保持一定的湿度,一方面可以让球走得更顺滑,另一方面,也能减少球员受伤的风险。那么在没有人工浇水的情况下,场地湿度是如何保证的呢?

“这片曲棍球场的草皮下面,藏着几个水龙头,会定期给场地浇水,确保条件符合规定。”对于记者的问题,卢凤笑着解释道,“也不是场地的每个部分都是湿的,仔细看一下,有些草地略微泛白,那就是干的区域,所以说,曲棍球场地的维护保养,也是一门要求不低的技术活。”

从场地说起,卢凤不由得感叹国外曲棍球运动的火热氛围,“从小学、中学到大学,国外的很多地方,都有曲棍球社团组织,打球的人很多,场地也很好,整体发展比国内要更好一些。”这位青训教练笑言,希望以后能有更多的孩子和家长,知道曲棍球场地里的“秘密”,因为这就代表项目真正发展起来了,人才的储备和选拔,也就会变得更加容易。

陆玮鑫

场地的秘密

■ 卢凤拿着战术板给队员讲解技战术

本报记者 李铭坤 摄

西班牙小将阿尔卡拉斯晋级美网男单四强
他会是下一个纳达尔吗

在一场耗时5小时14分钟,美网历史上第二长的男单比赛中,2003年出生的西班牙小将阿尔卡拉斯战胜了2001年出生的意大利新秀辛纳,晋级四强。精彩绝伦的比赛之中,解说员甚至问道:“肉体凡胎如何打出这样的网球?”

当纳达尔只留下背影,年轻人来了,真的来了。

阿尔卡拉斯是2022年网坛的最大惊喜。5月,西班牙人在马德里公开赛上连克纳达尔和德约科维奇,决赛中又战胜了兹维列夫最终获得冠军。他也成了自17年前纳达尔跻身世界前十以来,首位18岁即打进ATP前十的选手。德约科维奇更是在赛后直接说阿尔卡拉斯是“世界上最好的球员”。纳达尔的教练对西班牙媒体说,他此前一直担心纳达尔退役之后,西班牙网坛会

后继无人,看到阿尔卡拉斯的表现之后,他这种担心完全是多余的。2018年转入职业网坛的阿尔卡拉斯,2020年就获得了三个挑战赛冠军,2021年杀入美网男单八强。在今年的马德里大师赛前,他还在迈阿密拿下了自己的首个大师赛冠军。这么小的年纪,这么大的荣誉,阿尔卡拉斯并不是靠一时的运气。如果阿尔卡拉斯能够再胜两场,获得美网男单冠军,他将成为新一任世界第一,也将是世界网坛有史以来最年轻的世界第一。

许多人拿阿尔卡拉斯与纳达尔作比较,因为两人实在有太多相似之处。两人无所畏惧的打球方式如出一辙,而阿尔卡拉斯发球时速可达220公里,要知道纳达尔在19岁时,发球时速一般只有170多公里。

难得的是,年轻的阿尔卡拉斯对于未来保持着冷静,“我的职业生涯开了一个好头。很多人说辛纳是我未来的对手,我并没有考虑这样的话题。我需要专注于去思考我自己的方式,我应该朝哪个方向前进。显然,我还有很多事情要做”。

当年,西西帕斯、兹维列夫、梅德韦杰夫等人也掀起过青春风暴,试图在费纳德三人的垄断中脱颖而出。虽然他们也确实有过个人的闪光,但谁都没有统治级的能力。费纳德终究会离开,他们留给我们的的情怀共振。但谁能成为下一个他们,或者说,不必成为他们,只需要成为让男子网坛重新变得有趣的那个人?会是阿尔卡拉斯吗?看看再说吧。

本报记者 华心怡



■ 阿尔卡拉斯有望成为世界网坛最年轻的世界第一 图 IC