



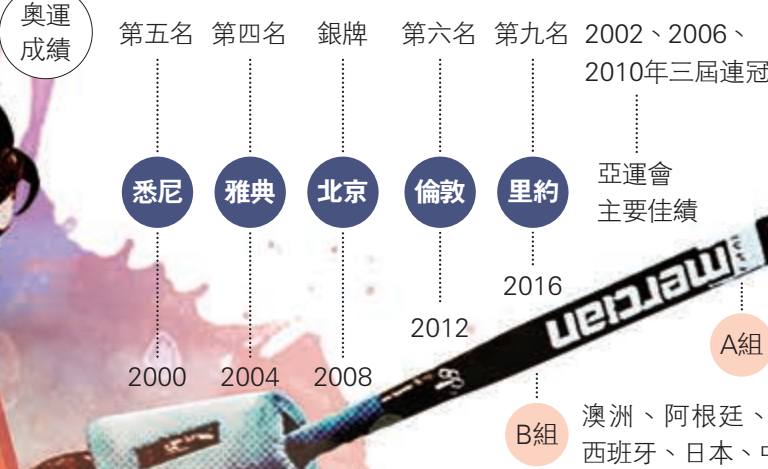
▲王濤在開普敦 受訪者供圖

今年上半年，中國女曲歷經奧運延期、冬訓滯留海外等波折。作為這支四十多人隊伍的大家長，已率隊回國封閉訓練的國家體育總局手曲棒壘球運動管理中心主任王濤接受大公報記者獨家專訪，她用「挫折、愛國、團隊」六個字形容這段經歷。王濤說，中國女曲接下來不僅要針對性模擬訓練，更有望與男隊同場競技，朝着邁向東京奧運領獎台的目標拼搏。

大公報記者 李 理

南非冬訓 狂操體能 王濤誓領中國女曲 東山再起

●中國女曲隊歷史戰績



▲中國女曲在南非冬訓時合照 受訪者供圖

●東奧女曲分組形勢

A組 德國、英國、愛爾蘭、印度、南非
B組 澳洲、阿根廷、新西蘭、西班牙、日本、中國

●曲棍球賽制

每隊11人在場上比賽，攻破對手球門得分
交鋒隊伍
時間 四節，每節15分鐘
休息時間 第1、2及第3、4節之間2分鐘；半場5分鐘

王濤小資料

王濤生於1967年，是中國著名手球運動員，國際健將等級稱號。曾任中國手球國家隊領隊兼教練。現任國家體育總局手曲棒壘球運動管理中心主任、中國手球協會主席，兼任中國桌球協會副主席。

她的體育運動生涯始於1981年8月，進入北京市體工大隊女子手球隊。1985年入選國家女子手球隊，此後於1987年、1993年、1997年獲得全運會三連冠。1985年至1996年，她代表國家隊出戰1988年漢城奧運會獲第六名、1996年亞特蘭大奧運會獲第五名。

1992年8月赴日參加職業聯賽，效力於日本女子職業手球聯賽歐姆龍隊，多次獲得冠軍。2001年至2002年，她出任中國女子手球隊領隊兼教練。2001年帶隊參加世界錦標賽獲得第11名。次年帶隊參加釜山亞運會獲得第三名、亞洲錦標賽第三名。

王濤畢業於日本大阪教育大學研究生院，獲碩士學位。

►中國女曲主將梁美玉（左）

2008年北京奧運會，中國女曲獲得亞軍鑄就高光時刻，但此後成績卻不如人意。2016年里約奧運會中，在12支參賽隊伍中僅僅獲得第9。

拿到東京奧運會入場券的王濤她們，為了熱身訓練飛往南半球，剛抵達開普敦的時候，南非疫情還不算猛烈。在原本的計劃中，她們還要轉飛德班，參加與日本、新西蘭、愛爾蘭和南非的公開賽。可是很快奧運延期和南非封國的消息接二連三，如何穩定軍心成了擺在王濤面前的考驗。「願不願意拚一把？」這是奧運延期後王濤和姑娘們說的最多的一句話。她告訴記者自己馬上組織的全隊大討論，主題只有一個：「奧運延期利弊如何？」最後大家一致得出結論，體能是我們最大的短板，延期後有了更充分的時間進行體能訓練，對於中國女曲而言可謂百利而無一害。

與綜藝節目《乘風破浪的姐姐》一樣，中國女曲的門將李冬曉還有梁美玉等人都是隊裏的老將。「我說出來也不怕被你笑話，剛抵達開普敦第二天競體司就傳來消息，說我們隊伍裏面有五個人體能測試不及格。」

緊鎖眉頭的王濤表示，不及格的要扣除訓練津貼，一個月再不能達標的立即離隊，「對於曲棍球來說，沒有充沛體能保障，一切都是徒勞。」在開普敦，王濤馬上去南非體育科研所，最後找到一名冠軍橄欖球隊的體能教練，後者保證用一個月時間讓姑娘們的體能達標。

王濤向大公報記者描述了很多冬訓的細節，與南非隊進行四場友誼賽以及高強度訓練，讓每個人回到駐地都是倒頭就睡，中間李冬曉抽筋兩次，進行體能訓練的梁美玉甚至一度哭了

鼻子。「我就告訴這些老隊員，哭也沒有用，你要想明白自己為什麼而拚。」一個月後，大家的體能都有了質的飛躍。王濤說，一日三練，兩次體能課，對於任何運動員來講都很殘酷，但是必須做到，這就要求管理者必須要「狠下來」。

參加男子賽作磨練

在東京奧運會的抽籤中，中國女曲處於B組，同組還包括澳洲、阿根廷、新西蘭、西班牙和日本。為了全面提升競技水平，中國女曲會進行一系列有針對性的模擬訓練。王濤解釋說，澳洲的特點是場上控制能力強，我們準備找內蒙古隊這樣風格相近的球隊來打。至於日本，那就找一些小快靈的球隊來練。

目前內地疫情逐漸喘定，王濤最後告訴記者說，如果體育比賽恢復，中國女曲的姑娘們會參加男子比賽，儘管規則可能要稍微改動，但最終希望巾幗不讓鬚眉，令中國女曲在東京東山再起，一鳴驚人。



▲中國女曲在冬訓時苦練體能 受訪者供圖

同一屋簷下 凝聚力大增

在經典小說《西遊記》裏，煉取靈丹需要七七四十九天。南非鎖國令下，首次去開普敦冬訓的中國女子曲棍球隊也整整滯留了49天。

南非總統拉馬福薩3月23日宣布開始封國，所有國際航班取消，王濤她們開始了前所未有的封閉訓練生活。「家裏面的領導十分關心我們，第一時間打電話叮囑最要緊的就是保障安全。」

整個冬訓隊伍首先面對的是40多人的吃飯問題，駐地的爐灶不夠大，每做一道菜都要炒上三四次。不過，很快大家就習慣了輪流值日做飯。王濤笑言姑娘們甚至給每道菜都起了好聽的名字，大家都感到十分振奮。

解決了吃飯的問題之後，訓練計劃也如常。駐地的庭院不夠大，索性就把每天的時間分為四個時段，每組珍惜時間輪流訓練。後來隨着南非居家隔離降級，王

濤她們又開始每天堅持晨跑。王濤感慨地說，在長達49天的隔離生活中，她們團隊的凝聚力大增，每個人都融入了中國女曲這個大家庭。儘管被封閉在同一屋簷下，但每個人都沒有虛度時光，所有人都獲得了成長。白天訓練，晚上學習，分組後勤和打掃衛生，翻譯還給所有人補習英文，忙得不亦樂乎。

中國女曲第一次出國冬訓就遇到新冠疫情，但王濤對開普敦讚不絕口，「這裏的人們都非常善良友好，氣候得天獨厚。城市中許多曲棍球場堪比國際水平。到了開普敦才發現忘了帶針灸針，熱心的華僑聽說是國家隊來訓練，馬上解決了我們的後顧之憂。」如此種種不勝枚舉，「我們必須用更加努力的訓練來回饋大家。」



▲中國女曲在冬訓時朝夕相對，培養了深厚感情 受訪者供圖

冷靜觀戰 低谷重生

去年10月26日，在江蘇武進舉行的2020年東京奧運會女子曲棍球預選賽中，中國女曲通過23米球大戰勝比利時隊，獲得東京奧運會參賽資格，連續6屆入圍奧運會。當時在現場觀戰的王濤沒有被勝利衝昏頭腦，她清醒地說中國女曲沉寂了十年，現在是低谷重生。

國際曲聯官方新聞對這場比賽的描述是：「最後5分鐘，中國隊換下門將並連入2球，最終在『突然死亡』的互射中帶走了勝利。『紅色豹子』用最戲劇性的方式擊敗了比利時隊，她們正在向東京奧運會邁進。」主教練王楊表示，中國女曲東京奧運會的目標不僅僅是參與，而是站上領獎台。

專業人士曾分析說，規則的改變以及技戰術理念落後，是女曲落於人後的兩大原因。見證姑娘們在磨難中成長的王濤則表示，現在這支隊伍有頑強的性格、高度的自律和嚴明的紀律，再加上教練與隊員之間的相互尊重及信任，大家會腳踏實地的積累實力，縮小與世界頂級強隊的差距。

對於新任主教練王楊，王濤評價說他善於團隊溝通，歷經南非冬訓後對「狠」勁兒有更深刻的理解。其實，來自內蒙古的王楊是名副其實的金牌教練，曾在十運會上帶領遼寧曲棍球隊獲得冠軍。

走入校園利普及

曲棍球運動雖然歷史悠久，但王濤坦言在中國確是冷門。不過，隨着曲棍球逐漸走入校園，再加上中國女曲在東京奧運會上拚殺，未來曲棍球市場有望進一步擴大。

王濤介紹說，目前內地許多學校都開展了軟式曲棍球運動。據了解，軟式曲棍球是中空的塑料軟球，進行了鏤空設計，安全性非常高，基本不需要護具，同時在場地上也突破了專業曲棍球場地少的限制，非常有利於進入校園推廣普及。

去年全國青少年U系列軟式曲棍球錦標賽首次舉行，共設男女U8、U10、U12和U14共4個年齡組，共有來自全國26支隊伍近400名小運動員參賽。王濤表示，曲棍球在西方校園十分流行，目前很多國際學校的學生也玩曲棍球，這有利於他們更容易融入留學後的生活。

在曲棍球市場化方面，去年內地第一家職業化曲棍球俱樂部在遼寧成立，這個名為「無量空間」的曲棍球俱樂部共有職業運動員60名、教練員15名。身為亞洲知名的手球運動員，曾經在日本職業聯賽征戰多年的王濤說，未來曲棍球運動市場化需要越來越多的俱樂部共同投入，最終做大市場。