

编者按

近年来,海南女子沙排界人才辈出,为国家队输送了不少优秀队员。日前,刚刚结束的2023年世界沙滩排球未来赛比利时站,海南省沙排队员林美媚和队友曾津津搭档,夺得冠军。而前不久,海南省沙排队19岁小将杨佳佳入选了国家青年女子沙滩排球队。一个代表国家队,在国际沙排赛场上夺冠;一个作为后起之秀,披上国青队战袍。让我们一起来听听她们的故事。

笑傲沙场

海南沙排姑娘林美媚：争夺巴黎奥运会入场券

文海南日报记者 王黎刚



林美媚(左二)在比利时与搭档曾津津夺冠后合影。

日前,2023年世界沙滩排球未来赛比利时站结束,代表国家沙滩排球队参赛的海南省沙排队员林美媚和队友曾津津搭档,夺得冠军。比利时是林美媚的福地,在2022年世界沙滩排球未来赛比利时站中,林美媚就和队友夏欣怡搭档夺冠。这次是她在比利时蝉联该项冠军。

今年26岁的林美媚是地道的海南文昌姑娘。10多年前,海南省沙排队到文昌业余体校挑苗子,负责沙排选拔的海南沙滩排球队主教练马京荣一眼就相中了当时只有11岁的林美媚。马京荣回忆说:“虽然林美媚年龄不大,但个子高,11岁时就长到了1.62米,在一群小排球运动员中很显眼。”当时,林美媚在文昌业余体校主攻6人排球,被海南省沙排青少年队挑中后,改练沙滩排球。

“虽然都是排球,但6人排球和沙滩排球的差别不小。”林美媚说,6人排球在室内训练比赛,虽然也很辛苦,但没有风吹雨淋日晒。练了一段时间沙滩排球后,林美媚感觉太辛苦,天天被太阳“暴晒”,皮肤也变得黝黑,曾一度想打退堂鼓。好在当时教练给她做了不少思想工作,才打消了她放弃的念头。

“林美媚绝对是一个练沙滩排球的好苗子。”马京荣说,改练沙滩排球后,林美媚进步很快,她爆发力强,网上优势明显。在2013年沈阳全运会上,海南队林美媚和司徒静妮组合,尽管小组赛3战3负,没能进入16强,但当时还不满17岁的林美媚在比赛中表现亮眼。“她虽然年轻,却不怯场,一场比一场打得好,是比赛型选手。”马京荣说。

林美媚的表现得到了国家女子沙滩排球队教练组的青睐,2013年10月,沈阳全运会一结束,林美媚就收到了入选国家沙排队的通知,她也是当时国家队中年龄最小

的队员。入选国家队后,林美媚逐渐在国内女子沙排界有了小名气,各队都知道海南沙排女队冒出了一名有潜质的新人。

马京荣说,林美媚的沙排天赋非常高,但她平时的训练也非常刻苦,没有丝毫懈怠。海南省沙排队这些年都是每天两练,一天要练6个多小时,林美媚在训练中从不偷懒、叫苦,都是按时保质完成教练员的训练计划。

随着年龄的增长,成年后林美媚身高达到1.87米。马京荣说,林美媚身材高大,又很灵活,她不但在“网口威力大”,接一传的技术也非常棒。为了能让林美媚提高对抗性,马京荣在训练中“上了一些手段”。他经常让林美媚和男队员同场训练,刚开始时,林美媚经常被对手挫败,慢慢地,林美媚变得“抗打了”,有了“男子化”的味道。

在2021年陕西全运会上,林美媚和队友一路过关斩将,冲进了女子组4强,这也是海南女子沙排建队以来在全运会上取得的最好成绩。其中,林美媚功不可没。

陕西全运会结束后,林美媚成为国家队的主力球员,和队友征战海外高水平的沙排比赛,争夺巴黎奥运会入场券。从2022年初至今,林美媚已经参加过多次世界沙滩排球巡回赛挑战组、未来组的比赛。林美媚说,参加奥运会是她的目标,最近一年多,她多次和欧美强队过招,在心理素质、临场发挥方面有了长足进步。

最近两年,林美媚大多数时间在国家队训练和比赛,很少回海南队。不过,林美媚只要有回海南,她一定会回到队里,参加训练。马京荣说,在海南沙排队,林美媚已经成为标杆人物,队里的小队员都把她们当成偶像。林美媚也经常在场边指点小队员技术,把自己的经验传授给师弟师妹们。

期待披上国家队战袍：海南沙排小将杨佳佳

文海南日报记者 王黎刚

前不久,海南省沙排队19岁小将杨佳佳入选国家青年女子沙滩排球队。身高1.79米的杨佳佳是我省沙排界的一名后起之秀。

杨佳佳练沙排起步晚,12岁那年,三亚业余体校到三亚育才学校选苗子。杨佳佳当时又黑又瘦又小,看上去不太起眼。不过,在随后的中长跑和立定跳远测试中,杨佳佳成绩还不错,特别是立定跳远跳得远,爆发力好,进入了三亚业余体校田径选拔组的“视线”。三亚业余体校女子沙排队教练陈爱霞说,杨佳佳当时首先被田径队挑走了。不过,杨佳佳似乎和田径项目无缘,在田径队试训中,她表现不太好,被队里“退货”了。

其实,陈爱霞早就看上了杨佳佳,她认为杨佳佳爆发力好,人很机灵,非常适合打沙滩排球。果不其然,在三亚业余体校女子沙排队试训时,杨佳佳的表现十分抢眼。几天的试训结束后,陈爱霞马上拍板要杨佳佳。

杨佳佳虽然身体素质不错,但她此前从未接触过沙滩排球,属于“零基础”。刚开始,杨佳佳和“大师哥”“大师姐”们同场训练,从脚步移动、手型学起。主教练陈爱霞从发球、扣球、拦网、垫球和传球5大技术悉心教起。

陈爱霞说,杨佳佳训练刻苦,进步很快。2018年,接触沙排两年后,杨佳佳和队友高紫娜参加了海南省运动会沙排赛。她俩以全胜的战绩为三亚队夺得一枚金牌。杨佳佳说,这枚金牌让她信心大增,练沙排的劲头也更足了。



杨佳佳在比赛中。

陈爱霞说,尽管夺得了自己第一个省运会金牌,但当时杨佳佳力量不足,打得“有点软”。为了能让杨佳佳得到更多锻炼机会,陈爱霞带着杨佳佳和高紫娜这一对小年龄段组合到天津参加全国U系列比赛,让她俩增长见识。“由于和比自己大的选手比赛,她俩打得有些紧张,成绩不太好。不过,锻炼价值很高。”陈爱霞说。

参加完几次全国U系列大赛后,杨佳佳加强了发球训练。她每天要进行40多分钟的发球练习,一年多以后,发球成了杨佳佳的“利器”。陈爱霞说,杨佳佳的跳飘球发得速度快、落点准,能起到破坏对手“一攻”的作用。

2019年,杨佳佳和队友高紫娜代表三亚市第二中学队在“第十五届中国中学生沙滩排球锦标赛暨第十四届全国学生运动会沙滩排球测试赛”中,夺得女子初中组冠军。2020年11月初,杨佳佳和高紫娜获得了第十四届全运会沙滩排球青年组海口站资格赛亚军,拿到了参加全运会总决赛的入场券。陈爱霞说,此次资格赛,女子组比赛共有来自全国的46支队伍参加,在赛前体能测试中,杨佳佳和高紫娜排名第一,同时她们也是海南派出的14支参赛队伍中,唯一闯入决赛的一队。虽然在与老对手浙江青年一队组合李涵和姚欣的对战中惜败,但她们也在配合和打法方面收获不少宝贵经验。

杨佳佳说:“能在这项全国大赛中取得好成绩,教练陈爱霞付出了很多。当时陈爱霞还在休产假,但这次比赛又非常关键,她中断产假,带领我和高紫娜备战资格赛。所以,在比赛中我俩尽全力,为自己也为教练打出好成绩。”

在2021年陕西全运会上,杨佳佳和高紫娜一鸣惊人,打出了快、准、巧的“海南特色”,最终获得了青年组第4名。三亚市旅文局竞技体育科负责人说,杨佳佳和高紫娜取得的佳绩也将带动三亚沙滩排球等体育项目的发展,鼓励更多群体参与到群众性体育运动中来。

加盟海南省沙排队后,杨佳佳有了更多参加国内大赛的机会。她的出色表现赢得了国青教练组的认可,前不久她披上了国青队战袍。未来,她的目标是穿上国家队球衣,像大姐姐林美媚一样,出现在国际沙排赛场上。

本版图片均由受访者提供