

## 全国冠军赛磨炼队伍

## 中国跳水队全力争夺奥运参赛资格

本报记者 宋菲

迈入巴黎奥运周期后，中国跳水“梦之队”组建了全新阵容。在去年布达佩斯世锦赛、德国柏林世界杯大放异彩，并在冬训中专注体能的提升和技术细节的精雕细琢。在3月19日至25日进行的全国跳水冠军赛暨奥运会、福冈世锦赛、亚运会、成都大运会选拔赛上，各参赛运动员进入新周期后的备战情况和竞技状态得到了检验，奥运冠军全红婵、陈芋汐、王宗源、陈艾森、张家齐，世界冠军杨昊、练俊杰等多位名将同场竞技，李亚杰、白钰鸣、朱子锋等新秀也得到了锻炼。整体来看，国家队的主力选手依旧代表着各项目的最高水准，老将新人各有收获。“梦之队”将全力以赴征战两站奥运选拔赛，通过本次大赛查漏补缺，高标准备战杭州亚运会、巴黎奥运会。

本次比赛共设15个项目，包括8个奥运项目，选手们都希望通过首站选拔赛为力争奥运会资格抢得先机。17岁的陈芋汐和16岁的全红婵都代表着现阶段女子10米台项目的世界最顶尖水准，拥有奥运冠军头衔的两位小姑娘年龄虽不大，但也算得上是老将。实力在伯仲之间的她们不仅是双人搭档，也是单人赛场上有力的竞争对手。单人决赛中，陈芋汐整体发挥较为稳定，以总分416.25分获得冠军，全红婵由于在第四跳207C的动作上出现失误，仅得到

54.45分，以总分405.85分摘银。成为搭档后，两人在双人项目上默契度不断攀升，曾包揽了2022年布达佩斯世锦赛和柏林世界杯双人10米台的冠军。在女子双人10米台决赛中全红婵/陈芋汐发挥出众，动作同步性较高，无悬念地以362.04分夺得冠军。

随着施廷懋、王涵退役成为教练，陈艺文、昌雅妮挑起了中国跳水队传统优势项目女子3米板的大梁，两位肩负重任的新人将压力化作动力，一直在打磨技术迎接挑战。两位选手在女子3米板比赛中展开较量，昌雅妮略胜一筹以总分377.55分夺得冠军，陈艺文以总分371.50分获亚军。配合默契程度不断提升的她们以307.65分拿到双人3米板的金牌。

新周期，杨昊和练俊杰两位年轻选手组成男子双人10米台搭档，迅速成长，默契程度也不断提升，在布达佩斯世锦赛、柏林世界杯连获桂冠。杨昊在本次单人比赛中表现突出，在第四跳难度系数为3.6的207B跳出了102.60分的高分，以总分535.60分摘得冠军。在布达佩斯世锦赛上与全红婵联手摘得混合团体冠军的小将白钰鸣在本次比赛中表现可圈可点，发挥比较平稳，以总分516.95分获得单人比赛的亚军。双人10米台方面，练俊杰/杨昊发挥出了自身的竞技水平，默契度良好，以458.07分摘得桂冠，老将陈艾森搭档朱子锋收获亚军，赛出了训练时的水平。

男子3米板方面，东京奥运会获得男子双人3米板冠军的王宗源进入新周期后快速成长，如今已扛起男子3米板的大旗。王宗源在此次比赛中依旧领跑，他和小将郑九源凭借出色的发挥包揽了男子3米板冠军，成绩分别为546.40分、494.80分。双人项目上，老将曹缘因伤缺阵，王宗源的搭档换成了郑九源，由于郑九源在决赛中出現失误，两人错失奖牌，仅排在第14名。这次去年选择复出的老将何超携手严思宇斩获双人3米板的冠军，成绩为401.16分，两人当前的竞技状态尚佳。

在非奥项目上，王宗源再揽男子1米板冠军，其他小将的表现也可圈可点。女子1米板的冠军被“00后”选手李亚杰摘得，她此前在布达佩斯世锦赛入账女子1米板冠军，在本次比赛中延续了良好的竞技状态。曾俊杰/杨睿琳和苏志文/许楠配合默契，分别摘取混合双人3米板金牌。渴望磨炼体能的掌敏洁参加了多个项目的争夺，不仅夺得女子10米台季军，还收获女子个人全能金牌，并搭档段宇拿下混合全能项目金牌。朱勇鑫在每一跳中都力求突破自己，最终夺得男子个人全能金牌。

中国跳水“梦之队”接下来将备战杭州亚运会、福冈世锦赛，由于福冈世锦赛是争夺巴黎奥运会参赛资格的首站，领跑的中国跳水队也将力争第一时间拿到巴黎奥运会的参赛资格。

## 检验冬训成果 备战新赛季

## 国家体操队难新动作测验为冬训“把脉”

本报记者 袁雪婧

近日国家体操队举行了难新动作测验，其中男队共有13名队员展示E组以上难度动作26个，女队共有11名队员测验难度动作34个，在展示冬训阶段性训练成果、找准下一阶段训练方向的同时，也为即将到来的赛季进行了提前演练。

测验中，有的队员针对单个难新动作进行测验，也有部分队员已经能将难新动作加入成套，完成整个成套的测验。测验方式可以在海绵坑完成动作，或者登陆完成。未能一次成功的队员，也获得了第二次尝试的机会。国家体操队还请来了裁判员，队员也模拟正式比赛场景进行亮相、举手，是一次提前适应和寻找比赛感觉的机会。马上就要进入赛季，4月举行的全国冠军赛会是一个热身赛，今年5月全国锦标赛将是最重要的一站

国内比赛，也将是今年世锦赛、亚运会等国际赛事的选拔赛。

国家体操男队教练组召集人王国庆、金卫国点评认为，测验中年轻运动员很有冲劲，这个冬训不管是年轻运动员还是老运动员，都有提高都有收获。冬训中队员发展E组以上难新动作26个，测验成功率在95%左右，下一步这些动作能用在成套和比赛中才更有价值。历来难新动作测验是检验冬训成果的一个机会，但是一个难新动作从运动员学会，到进入成套、比赛，都有一定的规律，每一步都要走得扎实。接下来要不断重复单动作的成功率，增加训练数量，从量变到质变，然后加入成套继续不断熟练。已经能成功完成的难新动作也还要继续修理，尽可能减少扣分点。

女队队员们测验中在平衡木跳步连接上有不少亮点呈现出来。国家体操女队教练王

丽明表示，队伍中很多队员都是去年11月才入选国家队的年轻选手，来到国家队后对基本技术进行了“回炉”，然后发展了不少新难度。随着队员们在国家队集训时间渐长，她们在技术、体操意识、动作质量、精神面貌等方面都有提升。在冬训中许多队员经历了“阳康”的过程，系统训练受到一定影响，康复过程也有一些反复。但队员们克服困难，积极追赶训练进度，展现了不错的精神面貌。

难新动作测验也是一次为冬训“把脉”的过程，运动员和教练员通过测验，明确了下一步的训练方向。通过对发展的难新动作进行考察，教练员将进行取舍，队员有些动作练得比较顺利，在成套中效果不错的，会继续保留，而并不合适或者时机还不成熟的动作，可能会先作为难度储备动作，留待以后更新成套编排时再考虑使用。

中国攀岩选拔人才直面挑战  
优势要拔尖 短板须弥补

本报记者 杜婕

第29届全国攀岩锦标赛暨巴黎奥运会国家攀岩集训队选拔赛日前在江西赣州全南县举行。作为疫情放开后的首个全国性攀岩赛事，而且是国内最高水平的攀岩赛事，本次比赛不仅展示了中国攀岩目前的竞技水平，还承担了巴黎奥运会国家攀岩集训队的选拔任务，备受关注。

此次比赛为期6天，吸引了来自全国各地的23支队伍、160多名运动员参赛，比赛包括3个场次，除第29届全国攀岩锦标赛外，还有两场巴黎奥运会国家攀岩集训队选拔赛。全国攀岩锦标赛设置速度赛、攀岩赛、难度赛和两项全能赛，分男、女两个组别；国家攀岩集训队选拔赛包括速度项目和两项全能项目运动员的选拔。

速度攀岩一直是中国队的优势。现任中国攀岩队速度组主教练的钟齐鑫，在其运动员生涯期间曾多次打破男子速度攀岩世界纪录并荣膺年度总冠军。女选手宋懿龄也曾经在2019年加冕过攀岩世界杯女子速度项目年度总冠军。东京奥运会是攀岩入奥的首秀，遗憾的是，宋懿龄因受到肩伤困扰而未能进入八强。巴黎奥运会，速度攀岩仍是中国队的突破点。

从此次比赛来看，中国队在速度项目上的整体实力不俗，其中男子项目的国内竞争

尤为激烈。经过近4个月的冬训，如钟齐鑫所言“从成绩来看，整体提升了不少”，一些男队员基本能够稳定在5秒10、5秒20，这在国际上“非常有竞争力”。在锦标赛的速度赛中，龙见国更是接连爬出5秒04、5秒00，两破该项目全国纪录，而5秒00也是目前的男子速度攀岩世界纪录。

虽然创造了佳绩，龙见国最终却没能站上最高领奖台。半决赛遭遇老对手龙金宝，龙见国心理压力过大而出现了失误。而去年攀岩世界杯夺得一金一银一铜并斩获年度季军的龙金宝，又在决赛中不敌张亮。张亮的夺冠成绩是5秒02。这个戏剧性的过程也恰恰体现了速度攀岩的一大特点：偶然性大，容错程度较低，一旦出現失误，对成绩影响极大。尤其在高水平的对决中，选手的体能、技术、战术能力较为接近，稳定的心理素质成为取胜的重要因素。

相比男子速度的龙争虎斗，女子速度少了许多悬念。去年在国际攀联世界杯的比赛中获得3枚金牌的邓丽娟，从预赛到决赛一直稳稳占据榜首位置，而且她也是速度选拔赛、锦标赛所有女子选手中唯一破7秒的选手，最好成绩是6秒82。去年国际攀联世界杯法国霞慕尼站，邓丽娟不仅取得个人比赛最好成绩，而且将女子速度攀岩亚洲纪录提升为6秒55，与世界纪录仅相差0.02秒。目前女子速度攀岩世界

纪录是波兰选手亚历山大·米罗斯劳在去年世界杯盐湖城站创造的6秒53，不过，就在本次全国攀岩锦标赛之前，亚历山大·米罗斯劳在波兰锦标赛中已经爬出了惊人的6秒38。这也无异于给中国攀岩队提了一个醒，我们在不断努力，但“世界纪录”也悄然跑在了前头。

就国内女子速度攀岩的发展而言，与目前邓丽娟的一枝独秀相比，如果能够有更多与邓丽娟实力相当的优秀选手涌现，形成良性的竞争环境，彼此在竞争中相互激励、相互提升，应该是更为理想的状态，所谓“孤举者难起，众行者易趋”。

本次锦标赛，男子选手潘思非包揽攀岩、难度、两项全能三块金牌，选拔赛也位列男子积分第一。女子组目前主要是张悦彤和骆知鹭之间的较量，张悦彤此次锦标赛拿到攀岩、难度两金，选拔赛位列女子两项全能第一。2006年出生的骆知鹭是新生代的代表，去年国际攀联世界杯意大利布里克森站攀岩赛，16岁的骆知鹭世界杯首秀便拿到一枚铜牌，也创造了中国攀岩在国际比赛攀岩项目上的最好成绩。此次锦标赛，骆知鹭获得了女子两项全能冠军。

总体而言，中国队全能项目的人才数量和整体实力都与世界强队有不小的差距，为争取巴黎奥运会资格只能放手一搏。可喜的是，随着李美妮、谭有恬等一批优秀青少年选手的成长，未来可期。

本报记者 袁雪婧

在不日前的国家体操队难新动作测验中，老将林超攀令人眼前一亮。与一众冲劲十足的年轻选手相比，林超攀的成套又难又稳，气质“拿捏”到位。

竞技体操的难度众所周知，发展新动作是国家体操队每个冬训的“传统”，利用一个时间较长的系统训练周期，帮助队员发展一些难度分值较高的新动作，提升新的一年在国内重要赛事的竞争力。今年的测验中，林超攀是为数不多的老将，年近三十还在学习和发展新动作。而且与测验中大部分都在尝试单个新动作的队员不同，林超攀以成套的形式完成了单杠和自由操测验，更显得难得。

“林超攀表现不错，之前因为有伤病，去年练得不太系统，这个冬训比较努力，和教练配合也不错，在单杠和自由操上都有难度的新突破，而且都是登陆完成成套，拼搏精神可嘉，对自己也是一个激励。”国家体操男队教练组召集人王国庆如此点评。

林超攀自己也感受到了振奋，“4月马上就要比冠军赛了，想的就是借测验给自己提提气，调动一下自己的状态，所以单杠和自由操都是以成套的方式去测验的，两套里面都有这个冬训新学的难新动作。”林超攀表示，单杠的难新动作其实去年就一直在学，但是没有学出来。“那段时间自己的身体状态不太好，受到伤病的困扰，一些动作不敢发力去做，一直做不出来，就放弃了。今年冬训感觉自己身体能力加强了，伤病有了好转，又去尝试，成功了。”

其实早在东京奥运会之前，林超攀就受伤了，比完赛后他在奥运村拍了核磁，被诊断为肩部盂唇和冈上肌撕裂。医生建议他手术，但是考虑到手术的恢复存在风险，林超攀选择保守治疗。“2022年受到伤病困扰，一直没有办法很好地系统训练，整个人的状态也很差。”最艰难的时候，林超攀想过退役，但更多的是不甘心。“觉得自己可能还有一丝丝的机会，我都不会去放弃。哪怕只有1%的机会，我都会去搏一把，试一下。最后没有去到奥运会，或者没能拿到金牌，我也不遗憾了，因为我全力以赴过了。”带着这样的信念，他坚持了下来。“这个伤病我一年多没去拍片了，现阶段就是这种身体状态，只能想尽办法去战胜它，战胜它了我就能往上冲，战胜不了就得面临退役。”林超攀直言，自己其实内心是恐惧的，但是要面对它，这就是竞技体育的魅力。

这个冬训他把两个主项自由操和单杠重新编排和发展难度，同时跳马和双杠也在练。“跟十几岁的时候相比，现在学新动作肯定有差别。马上三十岁的人了，挑战很大，竞技体操真的难度很大。但是我觉得，有挑战性才有动力，自己还是想去挑战极限。”单杠训练对肩的刺激是一定的，所以林超攀现在的训练要更加科学有效，少而精，不耗时间。他每天都要进行针对性的肩带力量和小肌肉群训练，各项训练结束后冰敷，然后求助队医进行手法治疗，睡前还要贴好药膏。“你想要往上冲，你只能付出更多。”林超攀说。

林超攀的女儿已经三岁多，马上就要上幼儿园了。每天等林超攀治疗完，孩子也基本上要休息了，抽空与女儿视频，就是他最开心的事。“我女儿性格挺好的，我回去的时候她会跟我很要好，让我陪她玩，我要走了她就说爸爸再见，很洒脱，不会又哭又闹。这样挺好的，如果她表现出很舍不得，我会更难受。”家庭让林超攀更体会到责任的重量，也让他更有动力在竞技体育之路上持续奋斗。



林超攀：战胜恐惧 挑战极限