

挑战身体极限 朱雪莹向着奥运卫冕全力冲刺

本报记者 袁雪婧

在上周进行的两站国家蹦床队冬训测验暨世界杯选拔赛上，拖着病体恢复训练仅一周的朱雪莹拿下一冠一亚。“赛前我都没拉过成套，这两站选拔测验对我来说是一个突破。”赛后朱雪莹如释重负，开始讲述这个巴黎奥运前最后一个冬训的故事。

“冬训一开始的基础打得还挺好的，按照计划在。但最近生病的人比较多，每次队里有人感冒发烧，我几乎是逃不掉的。”就在测验前一周，朱雪莹才逐渐恢复训练，“生病期间，身体很不舒服，生病带来体力下降，肌肉也掉了。因为我本来就有伤，肌肉力量下降的话，伤病也会带来额外的疼痛。测验前一天我连中午都需要扎针，一般不会在中午扎针治疗，但实在自己太难受了，好在扎完之后的下午完成了训练。测验前没有进行过成套训练，只是磨了单动作和连接训练。说实话，我对测验没什么把握。”

克服身体状态不佳的挑战，朱雪莹全力去拼。选拔赛第一站预赛第二套朱雪莹出现了失误，决赛中她得到56.33分，位列第二。选拔赛第二站决赛中，朱雪莹拿下56.84分，排名第一。“第一站预赛第二套出现了失误，自己想用大难度套，想去拼一下，但身体条件不允许，体能跟不上。第二天主动去调动状态，反而比第一天更好一些。”朱雪莹表示，目前距离自己的最佳状态还差挺远，虽然身体不好，但在其他方面有了提升。“训练中在技术方面取得了一定进步，对技术动作发力的理解比以前更清晰了，现在的成套高度也比东京奥运会时提高了半秒左右，这个提高对蹦床来说挺大了，有时候我们与对手的分差在0.01分，但高度半秒转换到得分上可能有0.5分。”

在东京奥运会夺冠后，朱雪莹没有迟疑，坚定向着巴黎出发了，她依然充满动力和追求。“我不会局限于拿完一个奥运冠军就没有追求了，我还想试试自己的潜力在哪里，能不能拿第二个。其实世锦赛的个人冠军、全运会冠军我都没拿到，没实

现大满贯，所以还有很多目标支撑我去奋斗。”

去年世锦赛上，朱雪莹输给了英国名将佩姬，屈居亚军。朱雪莹的技术分明显优于对手，所以佩姬在决赛中采用了难度高达15.8的成套去搏击，最终成功了。“我的动作规格质量高，如果她不加难度赢不了我，我们都在想办法赢。”两人的竞争关系，朱雪莹并不排斥，“佩姬和我是良性竞争，我喜欢这种感觉。别人都失败了，我拿了冠军，还是别人发挥很好我发挥更好拿到了冠军，我肯定更喜欢后者，这种心理的满足感是不同的。”

充分了解对手之后，朱雪莹就能在奥运备战中做好充足准备。“其实我也有高难度储备，奥运会上我肯定也要上难度，因为那时竞争会更加激烈。但是到底用什么难度的成套，还需要仔细琢磨。比赛中难度分与技术分很大程度上是成反比的，难度越大反而容易拉低技术分，那样就不划算了。所以我要在一定难度上保持自己技术分的优势，这才是拿冠军的保障。”高手对决，胜负往往在毫厘之间。“世锦赛佩姬用了难度分15.8的成套，我用的是14.4的成套，但最终她只赢了我0.2分。其实她得最高分57分以上时的成套并不是15.8那一套，这个项目还是要立足提升自己，不能盲目被带跑偏。知道自己缺什么，自己该提升什么，这是必须想清楚的。”

正如朱雪莹所说，缺什么练什么，接下来她将以提升身体素质能力、有氧能力为目标。“虽然看起来一套动作很短时间就完成了，但其实需要的力量很多，整套动作能维持在一定高度是最好的，但是很容易第一个动作很高，后面越来越低，或者位移很大，而这些都跟有氧能力有关。”此外，下肢和核心力量的加强，也是她非常看重的。“腾空的状态里只能依靠腰腹发力，核心非常重要。跳得高不见得是腿用上多大的力量往上蹬，而是落网的时候能撑住，利用好网子给你的反弹力，跟器械的配合要做好。这方面我做得比以前好，是我的高度得以提高的一个重要方面，接下来继续提升。”

面对巴黎奥运，朱雪莹比东京更加从容了。“每一场比赛我都会认真对待，想好自己该做什么。上了蹦床之后，想的就是自己该怎么做好这10个动作，应该怎么发力，呼吸沉下来，不去想其他东西，往往结果就不错。”



阿尔斯兰（左）在比赛中。

新华社记者 朱峥摄

本报记者 扈建华

1月24日的CBA常规赛，南京队119比90战胜宁波队，这是宁波队连续第10场败仗，目前全队6胜28负的战绩，仅领先于四川队和江苏队。

不过在这场比赛中，宁波队后卫阿尔斯兰迎来了自己职业生涯的高光时刻。他拿下42分、10个篮板和10次助攻，成为CBA历史上第一位拿到这一数据的国内球员。

身体条件不出众，技术上也没有特别突出的特点，而且长时间在父亲阿的江执教的球队中打球，阿尔斯兰被不少球迷认为并不具备打职业联赛的实力，而是依靠父亲的庇护才能站住脚。但本赛季常规赛过半，阿尔斯兰已经呈现了一个全新的面貌。

阿的江在中国篮坛的地位毋庸置疑，相比父亲的实力和成就，阿尔斯兰显然还有很大的差距。从最初在八一男篮登上职业赛场，到后来转战新疆男篮，阿尔斯兰的出场时间、场均得分和助攻等数据都没有太多亮点。更重要的是，他绝大多数时间一直在阿的江的执教下打球，即使在这样的条件下，他的赛季场均最高得分也只有10.9分。

本赛季阿尔斯兰转会宁波队，虽然继续在阿的江的执教下打球，但在职业生涯的第10个赛季，阿尔斯兰终于迎来了自己新的高峰。

在和南京队比赛之前，阿尔斯兰本赛季代表宁波队出战17场，场均出战33.6分钟，得到17.6分、3.2个篮板、7.1次助攻，这些数据都是个人职业生涯新高。其中1月2日对阵四川队的比赛，阿尔斯兰还拿到过33分和11次助攻的漂亮数据。

此前阿的江接受采访，就多次公开表扬阿尔斯兰本赛季的表现，“自己作为父亲感到非常骄傲。”

近期宁波队很多球员遭遇伤病侵袭，王俊杰、马泳、宁鸿宇等人都不能上场，外援也只有库里一人能够出战。和南京队的比赛，阿尔斯兰展现了担当和实力，28岁的他是上场球员中年龄最大的人之一，但打满了45分钟，全场出手26次，命中13球，罚球13罚11中，最后的“大三双”数据也惊艳众人。

赛后阿的江再次表扬了儿子，“我们碰到了伤病的问题，每一个人都要敢于承担。在这样的情况下，只有阿尔斯兰一个人得分上双。”

老话说，上阵父子兵，CBA赛场上不乏父亲执教、儿子打球的例子，但目前同在一队的只有阿的江和阿尔斯兰这一对父子。在宁波队这段困难时期，同时也是主教练阿的江的困难时期，作为主力球员，作为儿子，阿尔斯兰选择了挺身而出。虽然宁波队本赛季依然很难摆脱排名靠后的局面，但阿尔斯兰状态的提升，无疑是球队的一大收获。

重新认识一下阿尔斯兰

朱雪莹在国家蹦床队冬训测验中。

本报记者 倪敏哲摄

本报记者 宋菲

在2024年开年之际，陈情缘用首枚世界杯个人金牌为自己的27岁生日庆生。“这寓意着美好的开始，我就说我一定行。”

在1月13日结束的2024年国际剑联花剑世界杯巴黎站女花个人决赛中，陈情缘击败意大利选手坦盖利尼夺冠。当天正好是她的生日，她将这枚沉甸甸的金牌视作冲击巴黎赛场的动力。站在陈情缘身后的，正是中国男子花剑史上第一枚奥运金牌获得者、现中国女子花剑队主教练雷声。陈情缘在赛场上的绽放，离不开雷声多年来的精心雕琢。

1997年出生的陈情缘身体条件好，基本功扎实，在雷声执教国家女子花剑队初期便被调入队中。提及对陈情缘最初的印象，雷声表示：“她的身高比较突出，基本功也很扎实，但那时候比较瘦，手上的力道较弱，尤其在防守还击的时候有些吃亏。刚来国家队的时候她还是小将，但她对自己的要求很高，在连续高强度训练中，她不会因为疲惫而懈怠，相反每当表现不如自己的预期时，她会失落地哭出来，比较追求完美。这时我都会理性地帮她分析问题、疏解压力，第二天又能看到她认真投入训练的身影。我就这样看着她一步一个脚印地成长起来，那时起我就觉得她可塑性很强，非常期待看到她的成长。”

经过几年心无旁骛地打磨技术，经过大赛淬炼后，陈情缘迎来了职业生涯的飞跃。2017年她与队友在法国女子花剑世界杯上携手获得团体赛铜牌，创造了中国女花自2010年以来在世界杯赛场上的最好成绩。在2021年国际剑联花剑大奖赛暨东京奥运会花剑个人积分赛上，陈情缘凭借个人的首枚世界杯银牌拿到东京奥运会个人赛参赛资格，是目前的中国女花队中唯一出战过东京奥运会的队员。首次征战奥运会她获得了第六名，雷声表示：“这样的成绩对于还是一位奥运‘新人’的陈情缘来说，在自信心上是强大的鼓舞和激励。”

进入巴黎周期后，陈情缘转变成了绝对主力，成为了

走出低迷

陈情缘期待看到更好的自己



陈情缘

受访者供图

队伍中技术实力最强的队员，肩负的责任变大的同时，压力也随之增加。陈情缘在2023年进行的一些比赛中发挥不佳，仅在亚锦赛上斩获个人项目冠军、团体赛亚军。

杭州亚运会被视作是女子花剑个人赛项目夺冠热门的陈情缘，在1/8决赛11比15不敌韩国选手洪晓珍，爆冷止步16强。

回顾2023年，陈情缘表示自己经历了一段时间的低谷期，“在一些比赛中，我的整体竞技状态不稳定、起伏很大，主要体现在技术运用的稳定性不足，心理也比较焦虑，但那时候我经常告诉自己放低心态、做好自己、专注当下。我也特意换了新的发色，希望以积极的心态重新出发，不断打磨技术，实现冲击奥运的目标。”

2023年下半年，除了带队征战国际赛事之外，雷声还带着中国女花姑娘们充分利用集训时间，从强化基础体能和专项体能、提升实战能力三个方面加强。陈情缘说：“虽然训练强度大，但每个人都斗志昂扬，教练经常告诉我们破除心理障碍，树立远大的目标。技术打牢了，实现突破是自然而然的事情。”结束2023年底的集中冬训后，陈情缘的技术水平和状态明显回升，“我大概从低迷中走出来了。”

今年的世界杯巴黎站聚集了来自不同国家和地区共228名花剑高手，陈情缘的状态非常放松，轻装上阵，一路稳扎稳打，以一场未输的成绩将金牌收入囊中。她表现最突出的是在32强赛和16强赛，先后顶住了两位意大利女花名将的猛烈进攻，分别以15比10、15比7挑落35岁的名将安·埃里戈和世界排名第二的沃尔皮，这两位选手曾一同获得东京奥运会女子花剑团体铜牌。“赛前在技战术上我就做好了准备，来到赛场后感觉自己心态超级稳，打到赛末阶段精力也很充沛，与国外选手交锋尤其是手臂和脚下的力量很足，脚下的速率也比较快。”陈情缘表示。

雷声认为，放平心态、专注过程、享受比赛，是陈情缘获胜的关键，“好心态确实发挥了重要作用，另外她感觉这次比赛战术应变比较快。除了心态之外，这次她打比赛也很专注，只想怎样一剑一剑打好。”

结束了世界杯巴黎站的比赛后，中国女花基本上实现了奥运会满额参赛目标。对于巴黎奥运会，陈情缘充满期待，她希望自己心无旁骛地在技术细节上精雕细琢，“只有把细节做好，才能有在巴黎奥运会上有出色的表现。接下来还有两站比赛，我希望更好地打磨技术，期待看到更好的自己。”