

巴黎奥运周期竞争压力大,女子跳水队“三小只”直呼“太卷了”! 全红婵为度过发育关戒零食

近日,有“奥运梦之队”之称的中国跳水队展开内部测试赛,这意味着中国跳水队在巴黎奥运周期内正式开始更新换代了。曾在半年前征战东京奥运会的五位名将,施廷懋、王涵、陈艾森、谢思埸与杨健已经离开了国家队,年轻运动员们将继续扛起“梦之队”的大梁。

在东京奥运会与陕西全运会上,跳水“三小只”——全红婵、陈芋汐和张家齐曾十分引人注目。如今,全红婵与张家齐都面临着身体发育的影响,张家齐更是有可能因此失去自己的主项,也许会无缘巴黎奥运会。如此激烈的竞争,令人忍不住感慨:中国跳水,实在是太卷了。

专题撰稿 本报记者 吴钧雷

张家齐、陈芋汐跳台“拆伙”

在去年进行的东京奥运会中,三位未满18岁的中国跳水运动员惊艳众人。全红婵凭借不可思议的破纪录高分夺得女子单人10米跳台冠军,陈芋汐搭档张家齐也凭借稳定的发挥夺得女子双人10米跳台冠军。“跳水三小只”的名号就此诞生。

一个月后的陕西全运会,“三小只”受众人追捧,赛场上下的一举一动都是网络热搜话题。她们也不负众望,就像在东京奥运会上一样,分别夺得了女子单人10米跳台和女子双人10米跳台的冠军。她们已经主宰了10米跳台,甚至已经成为了巴黎奥运会的冠军热门。

但是,仅仅过去半年多,一切都发生了变化。近日接受中央电视台采访时,中国跳水队领队周继红确认,陈芋汐和张家齐这对奥运冠军组合已经正式拆伙,全红婵将取代张家齐,继续与陈芋汐搭档。这意味着,张家齐将另寻搭档,而陈芋汐和全红婵作为东京奥运会和陕西全运会在女子单人10米跳台的冠亚军,将成为双人10米跳台的夺冠热门。

这样的结果在情理之中。在东京奥运周期的五年时间里,中国跳水队在女子跳台双人组合上进行了四次重组,几乎每年的世界大赛都会出现一对新的中国组合。张家齐和陈芋汐是东京奥运周期内的最优选,但是在全红婵横空出世后,势必会发生一些变化。

“三小只”的跳水实力都是有目共睹的,但是在过往的多次交锋中,全红婵与陈芋汐总能占据前两名,而张家齐的发挥略显不稳定,成为了实力相对较弱的那一位。中国女子跳台的“内卷”可见一斑。在队内,下至十四五岁,上至20岁出头,大家都具备在国际赛事中争金夺银的能力,奈何巴黎奥运会的金牌只有一枚。

对此,全红婵无奈地表示:“太卷了,一个比一个卷!”张家齐也说道:“中国跳水一直都很卷,每个人都有每个人的特点,都有自己的动作风格,大家都跳得贼好,我的天哪。”如今,巴黎奥运周期才刚刚开始,在接下来的三年中会不会出现新的“三小只”,谁都无法预料。



身体发育是难关,全红婵也害怕被淘汰

对于全红婵和张家齐而言,想要在巴黎奥运周期继续保持竞争力,如何克服身体发育带来的影响,成为摆在她们眼前的难关。

“三小只”在赛场上以“水花消失术”而闻名。这固然是自身实力的体现,同时也同身材瘦小、未发育完全等因素息息相关。对于跳水运动员而言,身体发育所造成的影响极大,不仅要在动作上进行反复调整,不断习惯新的发力方式,稍有不慎就会实力大跌,再也无法回到之前的水准。因发育问题从跳台转项至跳板的跳水运动员

数不胜数,这是许多运动员必须迈过去的坎。

“三小只”中,年长一些的陈芋汐已经成功突破了成长发育所带来的问题,在长高十几厘米的同时依然保持着竞争力,在东京奥运会上获得了女子单人10米跳台银牌与女子双人10米跳台金牌。在东京奥运会上一鸣惊人的全红婵,是否能够在巴黎奥运会上延续出色的表现?这也要看她如何应对成长发育所带来的身体变化。全红婵也害怕被淘汰,如今已经戒掉了零食,只为了

控制好自己的体型,避免出现太大的波动。

相对难熬的是张家齐。从去年开始她就遭遇了身体发育方面的影响,所以比赛表现一直不如全红婵和陈芋汐,这也让她参加巴黎奥运会的前景蒙上了一层阴影。接受采访时,她眼眶泛泪:“我确实差一些,只能靠自己练。”近日,有“面临退役、专注学业”的说法传出,但张家齐显然不愿意轻言放弃,“自己不行,就练到行再上去,没什么可抱怨的,没有掉到最后就不会放弃。”

4月2日至3日,55名入选中国女排训练营的运动员在宁波北仑进行了一次体能测试。据中国女排主教练蔡斌介绍,历经之前一个半月的训练后,这次体能测试结果将成为中国女排选拔的重要依据,国家队大名单也即将出炉。

专题撰稿 本报记者 吴钧雷

打造一支老中青结合队伍

郎平卸任后,中国女排迎来新篇章。今年2月初,蔡斌升任中国女排主教练,并在半个月之后迅速组建集训营,经过运动员自荐、教练团队选拔的方式选取67名运动员展开集训,地点定在宁波北仑。这些运动员中,老将数量较少,中生代运动员其次,年轻球员是最多的。这是蔡斌上任后的第一期国家队集训,旨在选拔最优秀的运动

新一期女排国家队名单即将产生——

体测结果是重要依据,蔡斌下半年迎大考

员。

集训营正式开后,第一件事就是由专业团队对于运动员的身体素质、体能、运动生理学等指标进行全面测试。4月,运动员们在集训营闭营前夕再次进行体能测试,对照第一次测试的结果便可直观看到每个人在集训期间所取得的进步。

参加这次体能测试的并非入营时的67人,而是55人。据蔡斌介绍,部分运动员因为手术、升学考试等原因,在由输送单位履行请假手续的情况下陆续离开了训练营。为期两天的测试由专业团队执行,全程录像,具体内容有助跑摸高、30米冲刺、3000米跑、体脂比测试、抛实心球、大腿中部和持续爆发力测试等与排球关联度较高的项目。

结合测试的结果,蔡斌认为这一个半月的集训卓有成效,达到了预期的目的。他说:“大家的思想高度统一,我们借助先进的科技手段和专业的团队,通过抓纪律、抓管理、抓思想、抓体能来践行女排精神。这次训

练营为所有愿意为国效力的运动员提供了一个机会,在训练中既以新促老,又以老带新。队员们展现了刻苦训练、吃苦耐劳的精神,在体能训练遇到困难时相互鼓励,令人感动。希望没有入选大名单的队员也能把突出体能的训练作风和严格的管理带回省、市队伍,在各自队中发挥模范带头作用。”

谈及本次集训营,主攻手李盈莹说道:“从身体的数据来看自己是在稳步提升,身体素质得到了提高,自己的努力没有白费。”袁心玥则表示,自己在长跑、心肺等方面的能力上有所提高,这些体能储备为接下来的比赛任务奠定了坚实的基础。

新一届中国女排大名单在集训营闭营后即将出炉,运动员的体能测试成绩、训练态度、球场经验、发展潜力和敢于挑战强手的亮剑精神将作为主要选拔的依据。此前接受本报记者采访时,蔡斌曾表示,他希望打造一支老中青三代结合的国家队,给予每个人公平的竞争环境。运动员拥有过硬实

力的同时,更要具备为国奉献的精神、吃苦耐劳的品质和不服输的态度,才能在比赛中展现出最好的精气神。

世界女排联赛检验小将成长

在集训营闭营后,中国女排有近两个月的时间备战世界女排联赛,这将是蔡斌上任中国女排主教练后第一次带队亮相国际赛事。

世界女排联赛将有16支队伍参加。根据已公布的赛程,中国女排将要去参加三个分站赛,分别于6月1日奔赴土耳其安卡拉迎战荷兰、土耳其、意大利、泰国;于6月15日奔赴菲律宾帕赛迎战比利时、加拿大、美国、日本;于6月29日奔赴保加利亚索菲亚迎战巴西、波兰、韩国、多米尼加。

对于近在眼前的世界女排联赛,蔡斌表示,这是属于年轻人的舞台。“我希望能给年轻队员们多一些机会,让比赛来检验她们的成长。”当然,这并不意味着盲目用兵,不代表为了练兵而参赛,“我们的目标当然是要取得好成绩,所以只有达到要求、状态良好

的队员才能获得机会。”

4月6日,朱婷在社交媒体上发布消息,她已经完成了手术,目前正在专注康复,何时复出是个未知数。面对朱婷、张常宁等核心缺阵的情况,中国女排迎来关键的新老交替期,今年8月至10月的密集赛程无疑是严峻考验。亚洲杯与亚运会仅相隔两周,而亚运会与世锦赛也仅相隔一周。短短55天内,中国女排需要征战三项国际赛事,其中最重要的无疑是在本土举办的亚运会,这枚金牌是现阶段中国女排的主要目标。

巴黎奥运会也在近日传出新消息,和东京奥运会相比,排球比赛资格获取方案发生了很大的变化。巴黎奥运会将各有12支男、女排参赛,除东道主法国外,六支球队将通过奥运资格赛产生,还有五个名额将由世界排名决定。目前,中国女排位居世界第三,如果能在亚洲杯、亚运会和世锦赛上都取得不俗的成绩,并维持较高好的世界排名,将有很大把握获得巴黎奥运会的入场券。