

为备战亚锦赛和巴黎奥运会,国家花剑队于5月24日来到晋江,入驻晋江市少体校展开训练。昨日,本报记者独家探营,揭秘国家花剑队转训幕后。

主力集结 全力备战

主教练雷声盛赞训练场地

上午10时,记者来到晋江市少体校训练馆。宽敞明亮的训练馆内,墙上高高悬挂着横幅“挥剑,对胜利的渴望;训练,为奥运的荣耀”“汗水铸就剑锋,备战铸就辉煌”,令人倍感振奋。场地上,16条剑道整齐铺设,6台大功率风扇在一旁作业。剑道上,运动员们穿着击剑服,戴着面罩,单手持剑。只见队员们三两两展开交锋,脚步敏捷,出剑迅速,清脆的击剑声在馆内此起彼伏。尽管天下着雨,一旁还有风扇,但当全副武装的运动员摘下下面罩,他们的脸上布满豆大的汗珠,头发则已经完全湿透。

在最前方的剑道上,一个高挑的身影引起了记者的注意。定睛一看,那是中国女子花剑队主教练雷声,他的“对手”正是晋江籍女花运动员陈情缘。雷声挥剑和陈情缘交手,帮助她进行训练,遇到关键的地方,就停下来细细指导。一个多小时的时间,两人没有中途停下来休息,陈情缘后背的衣服已经被汗水浸透。

记者了解到,此次前来晋江转训的国家花剑队包括男子项目和女子项目,晋江籍运动员陈情缘、黄芊芊,以及陈海威、莫梓维、吴斌、许杰等主力队员悉数集结。

雷声告诉记者,国家花剑队此次转训晋江以备战亚锦赛为主,也是队伍备战巴黎奥运会的一部分,“亚锦赛是奥运会前最后一场国际比赛,大家可以通过亚锦赛了解对手。另一方面,我们需要总结这段时间以来的不足,通过集中训练,再去亚锦赛检验训练成果。”雷声认为,转训可以让运动员放松心情,“长期在一个地方训练,容易思维固化。我们希望通过让队员在不同地方训练,快速提高水平。”

身为奥运冠军,雷声去过全国各地无数场馆。在他看来,晋江市少体校的训练条件是一流的,“硬件设施非常好,这个训练场地在全国都是非常罕见的,我们很满意。”

吃得美味 住得舒心

晋江市少体校保障到位

原计划十一点半结束的训练,直到12点多才下课,早已饥肠辘辘的队员们收拾好剑包,步行两三分钟来到食堂。

焖羊肉、辣椒炒肉、水煮虾、芡带鱼、炒青菜……保温台上,十几道冒着热气的菜品一字排开,色香味俱全,并搭配一荤一素例汤。此外,还供应粗粮、包子、新鲜水果、酸奶等。

值得一提的是,中午还有一道本土美食——卤面,面条软糯、汤汁浓郁,让人食指大动。记者注意到,教练员和运动员都对卤面十分感兴趣,大家纷纷盛了满满一碗作为主食,搭配其他菜品一起享用。“好吃!”餐桌前,来自泉州的国家花剑队队员陈海威大快朵颐,笑着说,“有家的味道。”

晋江市少体校食堂厨师长杨刘斌告诉记者,为了保障国家花剑队吃得健康营养,不仅对食材的采购有着严格的要求,且每餐的菜品都荤素搭配、营养均衡,并规范烹饪流程,做好食品卫生。食堂还精心推出面线糊、卤面、海蛎煎、卤芋圆等本土美食,深受国家队教练员和运动员的欢迎。

在晋江市少体校,国家花剑队一行不仅吃得健康美味,住得也舒适便捷。晋江市少体校副校长张志丹介绍,这次国家花剑队入住的运动员公寓两人一间,不仅每个房间都有独立卫生间和阳台,冰箱、电视、洗衣机、空调等设施也一应俱全,并配备管理员负责日常工作。“公寓房间面积很大,设施齐全,很方便。”国家花剑队队员徐梓怡点赞道。

这是国家花剑队首次到晋江训练。自入驻晋江市少体校以来,一行人感受到了满满的用心和热情。“整个体校都全力协调配合我们,各方面保障都很到位。”雷声笑着说,“晋江的面线糊和卤面都挺好吃。”

中国剑客 剑指巴黎 转训晋江备战亚锦赛

本报记者 李诗怡 秦越

专访

陈情缘:盼冲击奥运奖牌



记者探营期间,陈情缘基本没有从剑道上下来过。她先是在主教练雷声的指导下进行“一对一”练习,紧接着又和队友展开对抗,身上的衣服一直是湿透的状态。偶尔脱下面罩透气时,总能在她脸上看到笑容。

乐观开朗的背后,藏着伤病的考验。陈情缘告诉记者,目前自己的状态不错,但因为膝盖有伤,对训练量有所影响。随着亚锦赛、奥运会等大赛的临近,她正积极进行康复训练,不想留有遗憾。

实现梦想的道路总是充满坎坷。尽管在亚锦赛上拿下个人冠军、团体亚军,在亚运会获得团体金牌,可陈情缘还是用“糟糕”一词来形容自己的2023年。直到今年1月夺得巴黎世界杯冠军,她才走出困境,收获自信。“夺冠后,我常常鼓励自己。尽管有时候有些事做得并不完美,但我会告诉自己已经做得很好了。”良好的心态让陈情缘愈发自如,“有信心未来可以做得更好。”

东京奥运会上,陈情缘单枪匹马上阵,闯进16强。弹指一挥间,如今的她已经成长为中国女花的领头羊,这也意味着必须肩负更多责任。对此,陈情缘坦言,动力大于压力,“击剑有个人项目,也有集体项目,但在场上都是一对一比赛,还是要看个人的发挥,我能做的就是全力以赴。”

目前,已经到了备战奥运的冲刺阶段。对陈情缘来说,当务之急是找到自己的技术漏洞,从中发现问题,再尽力提升完善。“刚刚结束的上海站比赛,我发挥得比较正常,前面进入状态偏慢,后面进入状态好一点。到了奥运赛场,我需要积极调动自己的身体状况,尽快进入状态。”

备战充分,目标明确。陈情缘希望在巴黎奥运会更进一步,“希望个人跟团体都能进前四名,最好能冲击奖牌。”

这次国家花剑队到晋江转训的时间不长,陈情缘很珍惜在母校的每一天。“回到母校训练,感觉很亲切。这里的训练设施齐全,保障也很到位,每次我们有什么需求,总会第一时间得到帮助。”作为亲历者和见证者,陈情缘为母校感到骄傲。



陈情缘在进行力量训练。



国家花剑队人员在食堂。

黄芊芊:把握机会,全力冲击



术上存在的问题,指导我进行练习,这样更具针对性,能更好地解决问题。”黄芊芊告诉记者。

近年来,黄芊芊一直随队在外参赛训练。总结自己的表现,她打出70分,“有满意的地方也有不满意的。打得好的时候多给自己肯定,但还是有很多不足需要改进。我的基本功比较差,现在更多的是细化基本功,针对专项技术练习打磨。”

对于即将拉开大幕的巴黎奥运会,黄芊芊充满期待。她兴奋地说,如果能站上巴黎奥运会的赛场,自己要做的是牢牢把握机会,全力冲击对手。同时,黄芊芊希望,能在团队中尽力调动大家的情绪,大家相互鼓励、携手前行。

对黄芊芊来说,奥运会前还有一道关卡,那就是十几天后举行的亚锦赛。曾在上届亚锦赛团体赛中“被打爆”的黄芊芊这一次信心满满,她说,“现在的我比去年成长了许多,也针对对手做了准备,我有信心‘复仇’!”

能在大赛前回母校转训,这让黄芊芊开心不已。每次训练结束,充满家乡味道的美食总会为她迅速注入能量。当被问及最喜欢哪道菜时,黄芊芊的脸上绽放出灿烂的笑容,她提高音量笑着说,“没有最喜欢的菜,因为每道菜都喜欢,家乡菜都很合胃口。”

一场激烈的对抗过后,黄芊芊早已耗尽大半力气。她蹲在剑道上,喊远处的工作人员帮忙拿水。但因为音量太小,喊了好几遍对方才听到。喝完水,简单休整后,仍是满脸通红的黄芊芊又戴上面罩,拿起剑,走上剑道……

作为“00后”年轻运动员,黄芊芊身上有一股韧劲。也正是凭着这个劲头,让她在经历了亚锦赛的黑暗时刻后,在杭州亚运会破茧成蝶,收获双金,创造历史。

作为巴黎奥运周期涌现出来的新星,黄芊芊收获了大量关注,也成为队内的重点培养对象。训练中,中国女子花剑主教练雷声对她展开“一对一”指导。“雷声教练会单拎出我技

陈海威:我已经做好准备



在国家花剑队的训练现场,身高腿长、眼神坚定的陈海威让人印象深刻。记者了解到,来自南安的陈海威在泉州市体工队期间,曾在晋江市少体校训练过一段时间,他笑称,晋江市少体校算得上自己的半个母校。

回到熟悉的地方,陈海威身心愉悦,“吃住都很好,还有我们这里的特色菜,像面线糊、卤面,刚好也让队友和教练们都尝尝,大家的反馈都很不错。”

陈海威是目前中国男子花剑队唯一拥有奥运会经验的队员。他的首次奥运之旅,要追溯到2016年的里约奥运会,获得了团体赛第五名和个人赛第七名。不过,因为伤病,他错过了东京奥运会。

“距离我上一次参加奥运会已经时隔8年,虽然中间坎坎坷坷,但这次我已经做好准备。”作为队内大哥,陈海威希望把自己的经验分享队友,“我们团队比较团结,大家互相配合、互相补充。我可以带给他们的更多是经验,他们带给我更多的是活力。”

作为年逾三十的老将,体能是陈海威要面对的一大挑战。“前段时间练技术比较多,奥运会前更多的是提升体能。比如在力量房,在体能教练的配合指导下,进行腿部、速率方面的练习。”

陈海威认为,备战冲刺期间,体能训练上要加码,思想上则要做减法,“奥运会越来越接近,各方面的压力也随之而来。越是这个时候,越要排空思想上的杂念,专心备战。”

13岁时,因为“击剑”听起来新鲜,陈海威开始接触这个项目。一晃眼,击剑已经陪伴他走过一大半的人生。17年的击剑岁月,陈海威站上过巅峰,也陷入过低谷。坚持很难,选择坚持的理由却很简单——热爱。如今,依然保有这份热爱的陈海威,想在巴黎一圆奖牌梦,他说,“奥运会是每一名运动员的梦想,包括我。”

黄芊芊(左)在训练中。

