



## 赛场内外

1月29日,2023年澳大利亚网球公开赛落下帷幕。作为新年度首项大满贯赛事,本届澳网比赛看点颇多。最终,在备受瞩目的男单决赛中,塞尔维亚选手德约科维奇以3比0轻取希腊选手西西帕斯加冕澳网第10冠,追平纳达尔的大满贯22冠纪录,并重返世界第一。

在本届澳网比赛中,中国军团表现不俗。3位男选手、7位女选手共10人入围正赛单打签表,创造了中国选手参加澳网正赛单打人数之最。两位小将王曦雨和袁悦遗憾止步首轮,郑钦文和王欣瑜则闯进次轮;张帅和朱琳携手跻身女单16强,这是第四次有两位中国网球选手同时闯进大满贯单打第四轮;17岁的少年商竣程拿下中国男选手在澳网男单赛场的首胜。这其中,又以29岁的朱琳表现最为抢眼。

“我虽然飞得慢一点,但我终究会达到属于我的高度”

澳网女单第三轮的赛点时刻,中国选手朱琳用一记漂亮的ACE球直接得分结束比赛,以2比1击败希腊名将萨卡里,职业生涯第一次击败世界排名前10的球员,第一次跻身大满贯女单16强。赛后,朱琳喜极而泣。

由于状态起伏较大,比赛过程经常一波三折,有时比分领先也难以取胜,导致朱琳多年来在职业赛场的战绩鲜有亮点。这一次面对萨卡里,她也打得十分惊险,首盘两次率先破发都被回破,然后通过抢七获胜;第二盘状态全无,一个发球局都未能保住;决胜盘在赛末关键时刻完成破发……

第四轮,面对世界排名第一的阿扎伦卡,朱琳和对手鏖战2小时40分钟后惜败,未能闯进8强。涉险过关的阿扎伦卡对这位中国姑娘颇为看好:“我以前对她了解不多,但她是一个了不起的球员,能打出这样的网球,未来她应该能打入世界前20。”

可能很多球迷都和阿扎伦卡一样,也是从2023年澳网才开始认识朱琳。虽然这位姑娘已征战职业网坛多年,14次参加大满贯正赛,但由于此前战绩不佳,从未闯进过第三轮,因此很多球迷对她并不熟悉。

虽然输给了阿扎伦卡,止步澳网16强,但这场充满戏剧性的对攻战,给了朱琳很多信心。首盘比赛,朱琳在底线上的强劲击球,显然大大出乎阿扎伦卡的意料;特别是在其标志性的反手直线面前,朱琳毫不畏惧以牙还牙,同样轰出了非常多的反拍制胜分。结果,凭借更稳定的发挥和多次破发的优势,朱琳以6比4先下一城。

次盘,经验丰富的阿扎伦卡调整了战术,打出了更多变的线路,以6比1扳回一城。虽然比分看似是一边倒,但战况其实相当胶着,有三局都打到了平分,其中两个是朱琳的发球局;只不过在关键分的把握上,显然是经验丰富的阿扎伦卡更胜一筹。决胜盘中,虽然体能下降明显,但朱琳还取得了4比3的领先,可惜最终被对手连下三城,以4比6告负。

输球不输气势,朱琳一直战斗到了最后一刻,也把悬念带到了最后一刻。正如阿扎伦卡赛后所言:“这是一场地狱般的比赛”,可能她赛前也没有想到,“默默无闻”的朱琳竟能给自己带来如此大的威胁。而朱琳则说:“这是一场非常艰难的比赛,我已竭尽全力,为自己骄傲。”

从2009到2023,经过数百场比赛的锤炼,29岁的朱琳终于从一位小有天赋的年轻球员成长为世界女子网坛的实力派选手。和WTA赛场内的天才少女

# 路虽远,行则将至

■本报记者 仇建辉 马晶 通讯员 文元

们相比,这条路虽然较为漫长,却异常坚实,就像她说的那样:“我虽然飞得慢一点,但我终究会达到属于我的高度。”

“我这个人非常有耐心,我可以等,我可以等很久”

朱琳被中国球迷戏称为“朱编剧”,主要是因为朱琳在比赛中的发挥不稳定,比赛过程经常跌宕起伏;她有时还会浪费大把机会与胜利失之交臂,上演“悲剧”,所以就被球迷送上这一“美誉”。

在中国金花中,朱琳的成绩并不亮眼,此前征战网球大满贯赛事从未突破过第二轮。“我当然知道(这个称呼)啊!我知道球迷可能是调侃,但我真的认真想过这个问题。既然我能领先,为什么就赢不下比赛呢?那肯定是有原因的。我跟团队从里到外分析讨论过,剖析我自己,所以才有了这次的发挥。”朱琳说。

赛场上的蜕变,源自于内心的变化和战术的革新。“我就觉得自己有赢球的能力,训练的时候打得也很好,为什么不相信自己一点?所以现在我就打得更放松、更有自信了。”

心理上的改变,也给技战术的执

行带来了更积极的效果。此次澳网比赛,无论是对阵世界排名第六的萨卡里,还是前世界第一的阿扎伦卡,朱琳在底线多拍相持中都打得非常有耐心又充满攻击性。对阵萨卡里时,在双方超过9回合的相持球中,朱琳赢下了28个,远超萨卡里的18个。

在澳网上的胜利和进步,让朱琳信心倍增。朱琳确实有理由为自己感到骄傲,她在各项技术环节中都有不俗的表现。除了标志性的反手直线之外,朱琳的最大进步在于网前技术,这也让她们的技战术体系更加完善。与阿扎伦卡的对决中,朱琳在一发成功率、制胜分和非受迫性失误等方面都要优于对手,总得分也仅仅比对手少了4分而已,可见这确实是一场势均力敌的较量。

信心是胜利的号角。“经过这场比赛,让我真的相信,我有可能进入世界排名前30甚至前20。”展望未来,朱琳信心满怀。

当被问及自己是否属于大器晚成的球员时,朱琳坦诚:“每个人都有自己的路,年少成名的话,你要更多的关注心理,看能否接住随之而来的聚光灯和掌声。我这人非常有耐心,我可以等,我可以等很久。现在我会比较成熟一些,不会觉得赢球自己就怎么样了,我还是我,只是最近打得更自信和放松了。”

“谁说努力没有意义呢?实现梦想需要没有回头的坚持”

1月28日,朱琳迎来了自己的29岁生日。

即便如今网球运动员的职业寿命正越来越长,这样的年龄也肯定是进入下半场;更别说很多选手在煎熬多年没能打出一片天地后,在这个年龄早已选择退役,寻找另一种生活。

然而,29岁的朱琳和34岁的张帅双双闯入澳网女单16强,似乎告诉我们一个道理——

起步晚、飞得慢,都不要紧,只要有能力、相信自己并勇毅坚持下去,终会迎来属于自己的成功。

墨尔本不愧为中国球员的福地。2016年张帅在这里结束了大满贯正赛14连败,并一举打入女单八强,2019年她又在这里拿到女双冠军;2020年除夕夜,王蔷在这里击败了小威廉姆斯……这一次,轮到了朱琳。

从2009年第一次参加ITF的比赛到现在,朱琳已经在职业赛场上征战了15个年头。

2018年2月,成功从迪拜公开赛资格赛突围的她在首轮以2比1击败比利时选手梅尔滕斯,获得赛季单打正赛首胜的同时,也第一次让自己的世界排名闯进了前100。

对职业网球运动员来说,世界排名前100是一道槛。当你迈入这道门的时候,更精彩的世界网坛就会迎面而来。

2019年,朱琳第一次在单赛季中参加了全部四大满贯的正赛,并在美网迎来大满贯女单首胜。2020年和2021年她两次在澳网闯进次轮,2021年还斩获温网首胜。2023年澳网,她更进一步,迎来了爆发。得益于澳网的出色表现,朱琳的世界排名上升33位,来到了个人新高的第54位。

谈到此次澳网对自己的意义,朱琳很激动:“这场胜利意义重大,让我相信自己能够打出这样的水平,击败高水平的球员。这不是终点,我会继续前进。”

29岁的年纪,第14次参加大满贯正赛,才迎来第一个16强,可以称为大器晚成,也可以说是苦尽甘来。或许,诚如朱琳所言:“谁说努力没有意义呢?实现梦想需要没有回头的坚持。”

上图:朱琳在澳网庆祝比赛胜利。 新华社发

火箭军某旅探索军体训练专业化多元化组训思路——

## “练教一体”锻造强健体魄

■本报记者 邹菲 通讯员 段皖皖

### 军体观察

“做引体向上时要注意收紧腰腹,控制身体平衡,否则会影响成绩。背部肌肉力量有很大提升,不错!”火箭军某旅综合训练场上,正在指导下士巨蟒进行体能训练的“军体教员”何伯伶不仅大声提醒着注意事项,还表情严肃地仔细观察动作是否到位。

去年年初,巨蟒还是个体能考核勉强及格格的“小胖子”。在该旅“练教一体”军体训练模式的探索中,“军体达人”何伯伶作为他一对一带训的军体教员,专门为他制订了“减脂增肌”体训计划。经过近一年的不懈努力,巨蟒不仅成功减重20余斤,还在年底的体能考核中一跃达到优秀。

良好的军事体能素质,是军人遂行任务的前提,也是战斗力生成的基石。实战化训练的深入推进,对官兵的体能素质提出了更高要求。为此,火箭军某旅结合《军事体育训练大纲》,对照战训一体目标要求,探索实施“练教一体”军体训练模式,划分营

区功能模块,改造扩建军体训练中心、综合训练场,购置数十种专业体能训练器械,安装智能化体训分析评测系统;组织军体教员技能培训,选拔成立一支体能基础好、军事素质强的军体教员队伍,提升军体训练质量。

正值课后休息时间,不少官兵在该旅军体训练中心内借助器械进行力量训练。环顾训练中心,臂力机、卷腹机、史密斯机等数十种训练器械整齐排列,篮球、乒乓球等体育活动场地平整开阔,一面12米高的攀岩墙更是引人注目。

该旅驻地常年潮湿多雨,以往每当遇到雨雪天气,官兵只能依托俱乐部、走廊等地开展体能训练。虽然旅里修建了健身房,但因往返不便,很少有人问津,官兵体能训练的效果大打折扣。

“如今,军体训练中心不仅位置便利,而且全天开放,我们进行体能训练有了更多的选择。更重要的是,训练中心内还配有军体教员进行现场指导,不仅为我们提供了练的专业场地,更有教的科学辅助,大家都铆足了劲补短板。”正在使用高位下拉机进行上肢力量训练的某营指导员梁璞说。

二级上士谢二磊是这一周值班的军体教员,他正在攀岩墙下为官兵讲解攀岩的动作要领和技巧。谢二磊参加过首届全军军事体能技能组训骨干培训,体能考核成绩达到了特3级,是该旅小有名气的“军体尖兵”。和他一样,该旅的每一名军体教员都是军体训练的拔尖骨干。体能素质过硬,是选拔军体教员的硬杠杠。此外,他们还要经过10余门专业课程的理论培训和实操训练,最终通过资质考核后才能“持证上岗”。

除了建强军体教员队伍,施行“周轮值”为官兵现场提供训练指导外,该旅还结合官兵差异化的体能素质基础,开展分层次、分模块、分类型、分小组的科学组训;探索运用“科技+”数据采集分析手段,利用体脂检测仪等智能化设备检测参训人员身体健康指标,配套开展“打卡卡路里”“燃脂小PK”等活动,传递科学训练理念,充分调动官兵参加体能训练的热情。

科学高效的体能训练,是战斗力生成的重要保障。随着该旅“练教一体”军体训练模式的不断推进,官兵主动加压、积极补齐短板,体能素质得到有效提升。



### 军营运动场

图①:为锤炼官兵体能,新疆军区某边防团在雪域高原组织官兵进行负重急行军拉练。

王军强摄

图②:近日,武警兵团总队某支队组织官兵开展雪地足球赛,丰富官兵业余文化生活。

樊智尧摄



## 怎样提升曲臂悬垂能力

■杨宜佳

### 军体小知识

对于女兵来说,单杠曲臂悬垂并不陌生。它既是基础体能训练的重要课题,也是体能考核科目,可以帮助官兵增强上肢屈肌和肩背肌群力量,从而提高体能水平。

曲臂悬垂课目使用低单杠进行考核,要求官兵双手反握杠,双手同时做曲臂向上引体动作,保持下颌超过杠面的静力性曲臂悬垂动作。想要提高曲臂悬垂课目成绩,可以通过以下几个方法进行训练。

借助哑铃或小杠铃进行胸前屈臂练习。两脚开立与肩同宽,双手抓握哑铃或小杠铃,双臂自然垂于体前,以肘

关节为轴做前臂向上屈臂动作,臂折叠后还原至准备姿势。可根据自身能力进行单组或多组重复训练。

握力器练习。双手持续握紧握力器,并保持一段时间,反复练习,并逐渐加大握力值。这一练习主要是锻炼手指屈肌的力量。

平板支撑练习。前臂支撑于地面,双脚前脚掌着地,双膝伸直,收紧核心与身体成斜身平板静力性动作。可根据自身能力将该动作保持60~120秒,并重复2~4组。

斜身引体向上练习。站在双杠侧面,双手正握杠面成直臂斜身悬垂动作姿势。在保持斜身平板动作的基础上,双手拉杠做斜身引体动作,使躯干、胸部或下颏贴近杠面后还原成准备姿势。可根据自身能力进行多组重复训练。

需要注意的是,官兵在进行曲臂悬垂训练时,双手的间距应与肩同宽或稍宽,做头部稍低、收紧下颌、含胸收腹的动作。同时,双肘紧贴两肋,两腿并拢伸直。在训练中,应避免出现握距不当、抬头挺胸、下颌挂杠等错误动作,以免影响成绩和出现训练伤。

在训练中,要注意把握训练步骤。首先应进行提高基本力量素质的训练,着重发展上肢和腰腹的核心力量。其次借助弹力带或在战友的帮助下进行辅助练习,体会动作感受,找准发力点,掌握正确的动作要领。再次,训练需要持之以恒,不能急于求成,坚持一段时间后方能看到成效。相信官兵通过努力,最终都能独立完成曲臂悬垂练习,并逐步提高能力和水平,在体能考核中取得优异成绩。