「95後」星將向蟬聯奧運金牌進發

張常寧 中國女排全能戰士

身材高挑略施粉黛的中國女排主攻手張常寧，今年是第二次出席全國兩會。她告訴大公報記者說，自己今年仍舊關注職業運動員退役後的保障問題。「去年第一次參會，接觸到的是完全陌生的領域，感覺很多提案、議案所涉內容離自己很遠，會有一些聽不懂。今年就順暢多了，也有了更多自己的想法。」張常寧還暢談了她對隊友朱婷留洋的看法，以及展望今年在中國女排集訓、備戰2020年東京奧運的情況。

大公報記者　李　理

▲張常寧接受大公報記者採訪　大公報記者李理攝

張常寧小檔案

- 出生年月：1995年11月6日
- 出 生 地：江蘇南京
- 身　　高：1米95
- 體　　重：72公斤
- 優　　點：身體條件出眾、技術全面扎實
- 扣球高度：3米25
- 攔網高度：3米20

主要成就

- 2015年女子排球世界盃冠軍
- 兩屆中國女排聯賽MVP（2015–16、2016–17年）
- 2016年里約奧運會金牌
- 2017年世界女排大冠軍盃冠軍

專業點評

郎　平
（中國女排主教練）

她是最有可能在朱婷之後，取得國際性成功的球員。這兩年來傷病太多，丟掉了很多表現機會，狀態也受到了影響。不過好在她技術全面而扎實，對她的未來還是充滿信心的。

朱　婷
（國家女排隊員）

我覺得她很棒。張常寧是比較全面的，她一傳、防守都能接，而且有身高，有進攻和攔網，我覺得再經過一段時間的磨練，她肯定會打得非常非常棒的。

因爲要參加全國兩會，張常寧缺席了全國聯賽至關重要的一戰，最終江蘇女排在三場兩勝制的三四名之戰中以0比2不敵對手上海女排，獲得聯賽第四。那一戰也是江蘇女排今年聯賽的最後一場比賽。雖然沒能幫助球隊取得更好的成績，但張常寧選擇繼續爲更多的體育人發聲。

在擔任人大代表的第一年，張常寧提出的議案是「運動員這一特殊行業的入口與出口問題」。今年她更是細化了議案內容與方向，提出了更細節的方法與建議。

張常寧的父親和哥哥都是中國優秀的排球運動員，在這樣的家庭氛圍下，張常寧從小便受排球的薰陶，她也立志成爲一名優秀的排球運動員。

通過專業的訓練，張常寧也展現出了異於常人的排球天賦，年僅14歲就被直接選入中國女子沙灘排球隊。但張常寧在排球之路上也偶有波折。2013年底，張常寧決意改項參加室內排球，經過不懈的努力與堅持，她終於在2014年3月入選國家女排集訓大名單。

堅持刻苦訓練終有回報

2015年對於張常寧來說是一個關鍵轉折，她成功入選了國家隊，夢想終於如願以償，更加專業和刻苦的訓練，使得張常寧在主攻和接應的位置上都發揮得十分穩定，這位95後的排球小將潛力十分令人期待。那一年張常寧征戰亞錦賽，雖然是一名替補隊員，但她始終保持着專注的狀態，幫助中國隊奪得了冠軍。在隨後的女排世界盃中，張常寧作爲一名年輕運動員卻不失大將風采，面對世界級的大賽依舊表現突出，將世界盃的冠軍收入囊中。

來到國家隊的張常寧進步迅速，逐漸得到了團隊的重視，成爲了國家隊的主力隊員。2016年，張常寧與團隊一起征戰里約奧運會，中國女排的隊員們勇奪奧運會冠軍，這是中國女排運動員時隔12年再次踏上冠軍的領獎台，成爲一個新的里程碑，其中離不開張常寧與隊員們的團結與配合。在同年9月的女排亞洲盃中，中國女排保持着良好的態勢力克對手，蟬聯亞洲盃的冠軍，張常寧在比賽中的表現可圈可點。

在回答大公報記者「是否需要留洋比賽的經歷來提高國內球員水平」的問題時，張常寧以自己國家隊的隊友朱婷舉例說道，有海外比賽的經歷對大家來說都是一個非常好的機會，包括朱婷去土耳其聯賽之後，能夠看到她從技術，心理包括對球場的掌控都有很大的進步。張常寧說，現在有越來越多的優秀的外援加入到我們聯賽，現在也開放了二次轉會，內援轉會等多種形式來提升聯賽的整體水平，國內聯賽的比賽也會越來越精彩。

奪冠是中國女排永恆目標

今年對於中國女排來說是繁忙的一年，全國聯賽過後就是世界聯賽、瑞士精英賽、緊接着就是奧運預選賽和世界盃。作爲國家隊主力，張常寧本月15日上午兩會閉幕之後就回國家隊報到，參加集訓，「我要做的首先是控制好傷病，前兩年受傷病影響錯過了很多系統訓練，從比賽中也能看出來，缺乏系統訓練確實會帶來負面影響。在這次集訓中，也要多打磨自身的技術，需要提高的還有很多。」張常寧說。

展望新的奧運周期，對於第一次參加奧運會就登上冠軍領獎台的張常寧來說，2016年里約奧運會圓了她從小到大的夢想。但是從走下領獎台的那一刻，中國女排就從零開始了，開始全心備戰2020年東京奧運會。

她坦言道，歐洲兩支強隊塞爾維亞隊和意大利隊如今也都非常強勢，所以說中國女排要想在下一屆奧運會奪冠（蟬聯金牌）還是應該多下功夫。不過她說，「拿冠軍是中國女排永恆的目標。」

張常寧現就讀於南京師範大學體育科學學院，今年6月將迎來自己的本科畢業典禮。在訓練之餘，張常寧還要準備論文答辯、保研申請和各種考試。她說希望自己能多一些學習時間，包括在網絡上報一些英語課程。

◀張常寧（右）與中國女排的隊友，都朝着蟬聯奧運金牌的目標邁進

◀張常寧（2號）兩度榮膺中國女排聯賽MVP

▲張常寧是中國女排奪得里約奧運金牌的功臣

▲張常寧（左二）兩年前盛裝出席中國排球聯賽頒獎典禮

▲張常寧（前）能夠分擔朱婷的防守擔子

搭配朱婷成最佳對角組合

相輔相成

中國女排超級聯賽經過爲期四個月的激烈爭奪後，冠軍歸屬最終花落北汽女排，而天津女排無緣衛冕稍有遺憾，本賽季天津女排依舊延續「一點攻」的打法，新星李盈瑩依舊是不接一傳，在國家隊（中國女排）急需保障型主攻的情況下，看來朱婷的最佳對角人選仍是張常寧。

不可否認，李盈瑩有着超強的進攻得分能力，但是進入到國家隊後卻幾乎失去了在聯賽中的出色表現，而最主要的原因就是李盈瑩的一傳保障能力是她身上最大的短板，對於目前的中國女排來講，在進攻端球隊並不缺少有能力的得分手，而是缺少能夠爲朱婷分擔的保障型主攻，但在這一方面恰好是李盈瑩的最大缺陷。相比而言，張常寧具備六輪一傳的能力，能夠爲朱婷減輕很多負擔，幫助朱婷分擔更多下三路技術從而解放朱婷的進攻。

連續兩年拿到聯賽的MVP，張常寧的技術特點就是全面，接一傳、防守、攔網、發球、扣球等技術樣樣精通，這一點很符合目前國家隊的需求。隨着張常寧傷愈復出，進入國家隊大名單。今年國家隊的比賽任務非常重，不僅有東京奧運會資格賽，還有四年一次的女排世界盃比賽。女排世界盃比賽是採用單循環比賽，其比賽強度不亞於世錦賽，張常寧需要在短時間內盡快恢復到自己的最佳狀態，畢竟國家隊的競爭還是非常激烈的。