體壇風雲人物周刊 Ta Kung Pao sport

張常寧 中國女排天才少女

5月20日至28日，亞洲女排錦標賽將在北京和天津兩地舉行。本次亞錦賽將是中國女排衝擊里約奧運會的第一步，只有獲得前三名才有機會參加里約奧運會預選賽。新一屆中國女排陣中，身高1米95的張常寧頗受外界關注，其出眾的身體素質被很多中國排球業內人看好，認爲是朱婷之後中國女排的又一位天才少女。

大公報特約記者　史玄之

張常寧的名字或許對於不少非排球迷來說還有些陌生，然而看過去年仁川亞運會女排決賽的觀衆一定記得那位扣死一球就振臂一呼的小姑娘，她就是張常寧。這位接觸室內排球僅僅兩年的選手，如今已經成爲了中國女排陣中不可缺少的一支「潛力股」。

排球世家曾經沙排「黑妹」

張常寧1995年出生在江蘇南京的一個排球之家，父親張友生曾是前國家男排名將，曾作爲主攻手參加了洛杉磯奧運會，取得第八名，現爲江蘇男排助理教練；而張常寧的哥哥張晨現爲國家男排主攻手，曾經與隊友合作獲得男排亞洲杯冠軍。與其他排球運動員略有不同的是，張常寧在讀書期間成績十分優秀，是江蘇排球隊中唯一在實驗班讀書的球員。然而，或許是家庭氛圍的薰陶，或許是先天身高條件太過優越，張常寧在小學畢業時身高就已超過1米88，順利地走上了排球之路。

張常寧14歲時，國家沙灘排球隊看上了她出衆的身體條件，並向她拋來了橄欖枝。從此，張常寧步入了職業排球之路，並一舉跳過了省隊直接進入國家隊，還成爲中國女排史上最年輕的女國手。然而，三年的沙灘排球生涯並不順利。張常寧的身高條件在講求移動能力和技術全面性的沙灘排球場上並沒有太多施展空間。相反三年來張常寧被炙熱的陽光曬成了一個「黑妹」，這也讓愛美的小姑娘對沙灘排球產生了厭倦。於是，她決定轉向室內排球，並堅信自己在室內排球賽場上將有更大作爲。

停賽風波險送大好前程

2013年，張常寧代表江蘇青年隊參加了在遼寧舉行的全運會青年組比賽，並獲得第三名。全運會後，張常寧本想順理成章地代表江蘇隊征戰成年組比賽，並也跟隨着球隊在南京仙林體校訓練了兩個月時間。然而，她在聯賽開始前卻遭到了意外的「停賽」。原因是張常寧因爲拒絕在全運會後回歸沙灘排球場，而遭到江蘇省體育局的禁賽。之前，江蘇省體育局甚至威脅張常寧：要麼回歸沙灘排球，要麼停賽！這一意外停賽險些斷送了張常寧的排球前程，最終在輿論的壓力下，張常寧終於在2013至14年全國女排聯賽第8輪補報名成功。

張常寧由沙排轉入室內排球的過程並不順利，但小姑娘的堅持最終等到了機會。在當年的全國女排聯賽中，張常寧在有限的上場時間裡表現出色，成功入選郎平掛帥的國家女排。然而，由於自身技術實力尚顯稚嫩，沙排原先的上步節奏、吊球手法都與室內排球有着較大的差異，這也讓張常寧的國家隊生涯異常艱難，必須改正原先沙排的一些技術動作。去年，張常寧最終入選國家女排二隊，參加仁川亞運會。雖然沒能率領球隊奪冠，但張常寧的表現卻成爲了亞運會中國女排的唯一亮點。其出衆的力量素質和彈跳能力，被很多人看好是中國女排未來兩個奧運周期的主要攻擊手。

▲張常寧要以好表現鞏固在國家隊地位

張常寧小檔案

出生日期	1995年11月6日
出生地	江蘇省南京市
所屬運動隊	中國女排、江蘇中天鋼鐵女子排球隊
技術特點	身體條件出衆，扣球力量大，平飄發球威脅大
場上位置	主攻、接應二傳
主要成績	19歲以下世界沙灘排球錦標賽銅牌
	2014年亞洲杯女排冠軍
	2014年仁川亞運會女子排球銀牌

爭創佳話

兄妹「排」除萬難 求圓奧夢

張常寧有一個同父異母的哥哥張晨，張晨比張常寧大十歲，身高2米01，場上司職主攻位。2005年，張晨憑藉在聯賽和全運會中的突出表現進入國家男排，成爲中國男排隊中一名最具潛力的新秀。也正是從這一刻開始，張晨成爲了妹妹的偶像和追趕的目標。

哥哥眼中的「小丫頭」

在張晨眼中，張常寧始終是一個長不大的「小丫頭」。在張常寧還在排球道路上剛剛起步時，張晨已經是江蘇隊甚至是國家隊的主力了，他每月都會將自己運動津貼的一部分留給妹妹，並勉勵妹妹努力訓練，爭取有朝一日在國家隊相遇。張晨帥氣陽光的外表，被很多人稱作是中國排球隊的「花樣美男」。張常寧也對哥哥十分「仰慕」。去年聯賽期間，張常寧在微博上貼出了一組張晨之前拍攝的各種賣萌照片，引來了大量女粉絲的關注。

雖然有一個幸福的家庭，但兄妹二人的奧運之路並不順利。2005年進入國家隊後，張晨多次身披國家隊戰袍，卻飽受腰傷的困擾。特別是2008年北京奧運會，張晨因爲腰傷在最後一刻離開國家隊，這種打擊甚至讓張晨一度萌生退意。近兩年，張晨又飽受膝傷困擾，始終徘徊在國家隊主力和替補之間。妹妹張常寧的奧運之路同樣充滿波折。2009年練習沙灘排球後，張常寧取得了長足的進步，曾在2011年與馬園園合作奪得亞錦賽銀牌。然而，在衝擊倫敦奧運會的關鍵時候，張常寧卻兩次在落選賽中失利，遺憾地錯過了前往倫敦奧運的航班。

今年2月，新一屆中國國家男女排在北京集結，備戰里約奧運會資格賽，張晨和張常寧同時入選新一屆國家隊。訓練之餘，兄妹二人經常溝通訓練心得，張晨作爲老國手也將自己之前的經驗毫無保留地傳授給妹妹。兩人一同奮鬥的目標，就是雙雙出現在里約奧運會的賽場上。但實現這一目標並不容易，甚至可以說需要出現奇跡。一方面，張常寧在國家隊的位置並未穩固，作爲主要進攻選手她將面臨與成名已久的惠若琪、朱婷、曾春蕾、楊方旭等球員的競爭；另一方面，張晨仍需要與自己的膝傷抗爭，而從中國男排的奧運形勢分析，要想進軍里約必須力爭奪得亞洲冠軍，而去年仁川亞運會中國男排僅列第四名，出線難度可想而知。

▲沙排時代的張常寧（左四）獲獎無數

▶張常寧的哥哥張晨也是國手

專業點評

張友生（張常寧父親）：
從身高、彈跳、靈敏度等方面來說，張常寧是非常好的排球苗子。現在她年齡還小，還需要好好訓練。

蔡斌（江蘇女排主教練）：
張常寧之前一直在沙排，回到室內時間不久，我們需要一點點地調整她的擊球動作和上步節奏。現在來看，張常寧與曾春蕾和楊方旭相比還略顯稚嫩，不過稚嫩也代表着她還有提升的空間。她在拚勁、力量和高度上都十分出色，但是技術含量還不夠高。

郎平（中國女排現任主教練）：
張常寧入選國家隊後，我們也在觀察，究竟她更適應於主攻還是接應位置？但無論在哪個位置，都需要她具有過硬的一傳水平，這是中國女排的需要。

待磨良玉

中國女排「朱袁張」潛力無限

新一屆中國女排今年2月初集結，與過往兩年一樣，郎平依舊招進了多名年輕選手，試圖豐富中國女排的戰術打法套路。在衆多年輕選手中，張常寧被很多人看好是中國女排的秘密武器，也是新女排的最大變數。

稱張常寧是中國女排的最大變數，主要是因爲郎平指導並沒有明確張常寧的球場位置。去年亞運會，張常寧司職主攻位置，並承擔球隊三輪一傳重任。而在亞運會後進行的女排聯賽中，江蘇女排主帥蔡斌卻將張常寧改爲接應位置，幾乎不承擔球隊的一傳任務。這一變化讓張常寧並不十分適應，她之前習慣的四號位扣球節奏也需要改變爲二號位扣球。但江蘇隊場上位置的改變，讓張常寧在如今的中國女排陣容中有了更多的可能性，中國女排或許會根據場上形勢變化臨時變陣，讓張常寧出任主攻手或者接應二傳手，形成「朱婷+惠若琪+張常寧」或者「張常寧+惠若琪+曾春蕾」的攻擊組合。

一傳防守能力有待提高

聯賽中，張常寧二號位的進攻能力有目共睹，在發扣攔三項得分榜上均名列前茅。然而，其一傳防守能力卻沒有受到太多檢驗。進入中國女排，郎平對於每一位隊員的全面性都提出了很高要求，每名攻手都需要做到攻守平衡。由於在三個月的聯賽中並沒有參與一傳訓練和比賽，因此張常寧實際的一傳水平仍然是個未知數，這也是她能否在國家隊立足的關鍵。當然，之前三年沙灘排球的磨練或許有助於張常寧提高自己的一傳能力，但這仍需要其更多地投入一傳訓練。

隨着張常寧加入中國女排，不少球迷彷彿看到了中國女排未來的主力陣容：朱婷在2013年異軍突起，成爲中國女排的絕對核心球員；袁心玥在2014年女排世錦賽上臨危受命，結果一鳴驚人；張常寧能否在2015年重複朱婷和袁心玥前兩年的故事？成爲很多人關心的問題。甚至有球迷將三人組合親切地稱爲「朱袁張」（諧音「朱元璋」）組合。朱婷、袁心玥、張常寧三人的身高都超過1米95，擁有不可多得的運動能力，而今年三人的平均年齡剛滿20歲。可以設想，如果未來沒有較大的傷病折磨，三人很有可能是里約奧運會後中國女排的核心框架，而這三大攻手聯合的攻擊能力，必將威震世界排壇。

▼張常寧仍未被定型，發展潛力很高