

编者按：冬训是我国竞技体育长期以来形成的优良传统，今年的冬训是备战巴黎奥运会最为关键的集中训练期。目前各项目国家队积极利用冬训练兵备战，锤炼作风，强化体能，坚持问题导向，提升竞争能力，为巴黎奥运会积蓄力量。



国家步手枪射击队在军训中。

国家步手枪射击队供图



铅球运动员宋佳媛在进行体能训练。

中国田径协会供图

对标新规则新标准 夯实体能根基

本报记者 李雪颖 李东烨 徐泽藩

各项目国家队的冬训正如火如荼地展开。体能训练依然是今年冬训的重要内容，体能的强化将为专项能力的提升打下坚实基础，也将进一步促进竞技水平的提升。

田径项目在巴黎周期面临的形势要比东京周期更为艰巨，当今世界田坛一超多强的格局更加明显。尤金世锦赛上，有29个国家和地区获得金牌、45个国家和地区获得奖牌，夺金难度加大。巴黎奥运会的达标门槛也大幅度提高，这对运动员的体能提出了更高要求。

今年冬训，国家田径队继续强化体能训练，实现基础体能与专项体能、专项体能与专项技术的有机衔接。此前中国田径协会组织相关专家根据各项项目的专项特点，重新制定了16个项群（目）的体能测试指标体系。其中每个项群（目）都包括6项基础体能和6项专项体能。协会已将体能达标与入选国家队、外训外赛、选拔资格直接挂钩，每月开展一次大比武，未达标者调整出国家队，真正将体能视为巴黎奥运会入场券。

田径项目现阶段的冬训主要任务是帮助运动员恢复和储备体能，发展运动员的基础运动能力，包括有氧能力、基础力量、基本技术等，为接下来基础运动能力向专项能力转化、高负荷训练，以及系列比赛等打下坚实的基础。

国家游泳队自8月集训以来，一直在国家体育总局训练局积极备战即将于12月中旬举行的墨尔本短池世锦赛。这段时间以来，队伍一直持续强化体能训练，针对性地定期开展体能大比武。测试项目围绕游泳项目所需提升的体能和专项能力展开。体能大比武的测试项目不仅具有针对性，也兼具新鲜感。队员们在不同于以往的测试项目中激发训练热情，查找问题、查漏补缺。经过多次体能大比武找到了个人的短板，也在持续针对性提升体能水平的同时，进一步促进了水中专项水平的提升。

中国花游队正在积极备战明年的福冈世锦赛和杭州亚运会以及准备全新的节目。冬训依旧是姑娘们苦练体能和

铸魂塑形 打造作风优良的国家队

本报记者 扈建华

2022年进入尾声，连日来各项目国家队，通过军训、理论学习等多种形式，不断加强队伍的思想建设和作风建设，筑牢信仰之基，增强使命感、责任感、荣誉感，全力打造能征善战、作风优良、敢打硬仗的国家队，为巴黎奥运周期训练备赛从思想上和作风上奠定坚实的基础。

“我们在一声声口号中、一个个脚印里战胜了严寒，战胜了自我，磨练了意志品质，增强了纪律观念。军训中所学到的优良品质要在冬训中体现出来，时刻保持克服困难的坚定决心，以积极向上的态度奋斗前行。”国家步手枪射击队日前在陕西省西安市常宁生态体育比赛训练基地结束了2022年军训，16岁小将黄雨婷这样总结自己的收获。

在国家步手枪射击队为期10天的军训中，全体参训人员经受了下雨、下雪、大风低温等不利天气的考验，开训第一天的第一堂队列训练课就在雨天中进行，全体参训人员精神饱满、姿态端正，认真完成了训练科目。队列课后全队还进行了体能训练。通过军训，步手枪射击队全体参训人员战胜了恶劣天气，锻炼了体能，磨练了意志，进一步培养了吃苦耐劳、敢打必胜的作风，坚定了祖国培养、为国而战的理想信念。

曾多次参加国家队军训的老将李越宏表示，每一次军训都有新的收获，都会让自己的训练充满能量，也更进一步强化了祖国培养、为国争光的责任和意识，意义重大。

国家射箭队日前在广西北海进行了为期7天的军训，全队以军人的标准严格训练。此次军训是对国家队思想

作风的一次集中淬炼，也是面向巴黎奥运会目标任务，培养运动员在艰苦条件下不断提高自身适应能力、实战能力和打硬仗胜仗本领的一次综合训练。军训最后一天，全队进行了军训成果汇报，运动员们以矫健的步伐、整齐的动作和响亮的口号，充分展示了昂扬的激情和坚定的信心。

国家田径队共有296名运动员、教练员、辅助人员和管理人员在6个省、7个训练基地分两批完成了军训。军训设置军事训练、体能训练、党建思政文化教育三大部分内容，旨在磨练运动员的意志品质、强化队伍的基础体能、提高队伍的政治觉悟、增强队伍的组织纪律性和转变队伍的作风，对全体国家队人员的思想、心理、精神和身体状态进行全面动员。

此外，在南京仙林基地集训的国家田径队跳跃项群，还前往南京航空航天大学开展了“世界冠军进校园 榜样力量助成长”学习教育活动。世界冠军王嘉男、东京奥运会亚军朱亚明还与南航学子进行互动交流。参加这次学习教育活动的队员们纷纷表示，要努力传承好“特别能吃苦、特别能奉献、特别能战斗、特别能攻关”的航天精神，更加自觉地把青春奋斗融入党和人民的事业当中，在建设体育强国和中华民族伟大复兴的新征程上，更好地担当历史重任，让爱国主义旗帜在国际赛场上高高飘扬，让拼搏的精神在训练和比赛中闪闪发光。

国家田径队锚定打造“能征善战、作风优良”国家队的目标，以铸魂塑形计划为抓手，联合共建基地以线上线下相结合的方式，邀请四川省委党史研究室原二级巡视员、党史一处处长周锐京为队员们进行了《红军长征在四川》专题讲座活动，激励队伍坚定理

想信念，攻坚克难为国争光。

国家体操队在为期7天的军训中，完成了单个军人队列动作、班排队列动作、阅兵等队列训练科目，还完成了拳术训练。通过军训，运动员们增强了组织纪律观念，磨练了意志，强健了体魄，培养了服从命令、听从指挥、雷厉风行、令行禁止的良好习惯。国家体操队领队张红亮认为，本次军训以强化作风建设为抓手，取得了明显实效。“经过一周的军训，队伍的精神面貌为之一新，将为国而战的使命感、责任感、荣誉感进一步内化于心、外化于行，增强了团队凝聚力，提升了规矩意识和组织纪律性，锤炼了敢打必胜的战斗作风，为顺利完成今年的冬训任务夯实了思想基础。”

新一届国家赛艇集训队在鄂州进行了为期7天的军训，54名运动员分为6个班进行训练。运动员们在军训中磨练意志品质，通过军训快速进入备战状态、树立祖国至上、为国争光的坚定信念。东京奥运会冠军吕杨说：“为国争光是我们应尽的责任，面对新的机遇和挑战，我将牢记使命奋勇拼搏，向世界展示中国运动员的风采，接下来我将全力备战亚运会、奥运资格赛，继续向巴黎奥运会、向第二枚奥运金牌发起冲击。”

国家棒球队目前已经在浙江绍兴进入冬训，为进一步加强队伍的思想建设和作风建设，国家棒球队党支部组织全体教练员和运动员进行理论学习。国家队副领队马振新说，作为国家队的一员，我们要热爱祖国、热爱棒球事业，弘扬伟大建党精神，进一步增强训练备赛工作的使命感、责任感、紧迫感、危机感，坚定信心、迎难而上，全力以赴做好各项赛事训练备赛工作。

坚持问题导向 持续提升竞争能力

本报记者 袁雪婧 李东烨

距离巴黎奥运会还有不到两年的时间，各项目国家队坚持问题导向，围绕当前冬训和备战的目标任务，积极强弱项补短板，持续提升竞争能力。

国家体操队在11月初结束利物浦世锦赛的征战后已经回到北京展开冬训。作为巴黎奥运周期新规则背景下的首届世锦赛，中国体操队在利物浦斩获3金2银，在新规则的适应方面总体尚可，但仍有很大的提升空间。通过比赛不难发现，巴黎周期新规则对难度和完成情况的认定更加严苛，对动作质量的扣分更细更精，因此接下来中国体操队的备战要坚持高难度、高质量和高稳定的训练方向。今年冬训，对于国家体操队备战巴黎周期至关重要，队伍的冬训任务是继续发展难度，改进编排，强化质量，回炉基本功，强化体能，提升打赢实力和竞争能力。队伍针对世锦赛上暴露出的问题进行认真总结，并在接下来的训练中逐一解决。针对女队备战巴黎周期整体人员配置上存在后备梯队断档的问题，国家体操队今年冬训也从各省区市选拔了一批有培养潜质的年轻选手，正在不断增强备战人才储备的厚度。

为做好巴黎奥运周期备战工作，更好地完成艺术体操项目世锦赛、巴黎奥运会等训练参赛任务，体育总局体操中心日前还组织开展了艺术体操集体项目训练营，吸引了12个省、市、自治区的20余名优秀运动员及其教练员参加。本次训练营首次采取线上线下结合的形式进行。参训学员为依据本年度全国赛参赛表现情况，由各单位推荐的2000年至2008年出生的运动员。训练营教练团队由国家队集体组教练员和外教组成，教练团队综合艺术体操项目发展规律、发展趋势及国家队人才培养问题，安排了把杆、地

功、行进间、身体难度、器械、芭蕾、体能等课程，并提前进行了集中备课、试讲；训练营聘请到相关专家为参营学员带来音乐、心理、思想教育等内容丰富、形式多样的培训；同时训练营还专程安排了线上交流会，为广大教练员提供技术研讨、教学训练、经验分享的交流平台。体操中心主任缪仲一表示，国家队本周期通过外赛外训，带回了很多新的训练理念、训练方法手段和技术，通过此次训练营的教学环节传递出去。缪仲一说，国家队的大门始终是向优秀运动员打开的，希望大家把握并珍惜机会，不畏艰难、努力训练、刻苦拼搏，展现良好的精神面貌和技术水平，争取以优异的表现入选国家队，为国争光。

国家田径队冬训的主要目标就是为打好2023年布达佩斯世锦赛和杭州亚运会开好局、起好步，进而为实现巴黎奥运会的参赛目标奠定坚实基础。田径项目的冬训细分为四个阶段，第一阶段的军训已结束，正在进行进行的第二阶段将持续到明年1月中旬，主要任务是针对体能方面的问题，帮助运动员恢复和储备体能，发展运

动员的基础运动能力，包括有氧能力、基础力量、基本技术等，为后面的专项准备期和比赛期的高负荷训练打下坚实的基础。

到了第三阶段的专项准备期，会将第二阶段发展的基础运动能力向专项能力转化，训练方法和手段都要更加接近于运动专项的要求。当运动员达到较高的专项能力平台后，队伍将适当组织一些队伍内测试赛和项群赛，进一步提升训练强度和运动员承受负荷的能力，为冬训成果检验阶段做准备。在成果检验期，主要任务是消除运动员在前期高负荷训练中积累的生理和心理疲劳，帮助运动员诱导出最佳的竞技状态。以“赛练结合”为主，一方面通过赛前减量，即较短的练习距离、较少的重复次数、较长的间歇时间、较高的训练强度，加深对运动员神经—肌肉系统的刺激，减缓身心疲劳，另一方面在训练中穿插更多的比赛，让机体逐渐适应正式比赛的负荷和强度。通过这一系列分阶段、有针对性的训练，争取在2023年3月最重要的室内比赛中将冬训的成果充分展现出来。



邹敬园在比赛中。

新华社记者 李颖摄