

面对新赛季的一系列国际大赛特别是巴黎奥运积分赛,各项目国家队正抓紧利用冬训厉兵秣马忙备战,对标实战要求,坚持问题导向,持续提升能力,为新赛季积蓄力量。

飞碟射击队:紧盯国际赛事

本报记者 扈建华

国家飞碟射击集训队自去年12月1日来到福建莆田展开冬训,今年春节期间队伍没有放假,全队在紧锣密鼓的训练中进入了充满希望和挑战的兔年。

来到莆田集训后,飞碟射击队先进行了军训,强化队伍的作风建设和纪律意识。进入冬训后,每天的训练,包括体能训练和专项训练都在按计划稳步推进。训练中也不乏仪式感,比如2023年元旦的训练,队伍专门安排了万米跑,寓意“跑步进新年”,除夕当天运动员们也活跃在训练场上,用响亮的枪声和阵阵呐喊迎接兔年新春的到来。

经过大年初一的短暂调整后,大年初二飞碟射击队恢复训练。按照国际射击联合会的赛事安排,飞碟世界杯塞浦路斯站和开罗站将在3月和4月进行,队伍将在2月20日在福建三明进行连续两场世界杯参赛运动员选拔赛,运动员这一阶段的训练,体能、专项和心理辅导等都是在为选拔赛积极准备。

“对于我们来说,春节的概念不太重要了,队伍现阶段的训练是以国际比赛为目标,按照训练计划在做好世界杯的备战训练。”国家飞碟射击队副领队张山介绍。

对于飞碟队来说,今年最重要的两场国际比赛分别是8月在阿塞拜疆巴库进行的世界锦标赛以及10月在韩国昌原展开的亚洲锦标赛,将产生飞碟项目巴黎奥运会参赛资格。世界杯等赛事有国际积分,同时也是飞碟队以实战锻炼队员、以比赛促进训练、检验冬训效果、考察国外对手的重要机会。

世界杯参赛运动员选拔赛之后,飞碟队计划在3月下旬赴国外训练参赛,为巴黎奥运积蓄力量。

举重:迎接高强度考验

本报记者 袁雪婧

国家举重队正在海南五指山进行冬训,强化体能、夯实专项基础,这个冬训对于国家举重队2023年全面出击各项奥运资格赛至关重要。

巴黎奥运会举重项目级别设置,从东京奥运会的14个减少到10个,男女各设置5个奥运级别,参赛人数从196人锐减至120人。其中男子5个奥运级别为61、73、89、102公斤级和102公斤以上级,女子5个奥运级别为49、59、71、81公斤级和81公斤以上级。与东京奥运周期相比,巴黎奥运周期举重项目资格体系也发生了巨大变化,首先参与奥运资格排名的不再是每一站比赛的名次,而是选取一场总成绩最高的比赛成绩参与排名。其次,每个国家(地区)奥委会在每个级别上最终仅有一人可以参与奥运资格排名。再次,获得奥运资格的选手必须在7站奥运资格赛中至少参加5站,其中必须参加的2站比赛包括2023年世锦赛、2024年世界杯赛,其余3站比赛可从包括2022年世锦赛、2023和2024年洲际锦标赛、2023年两站大奖赛中选择。在去年12月结束的哥伦比亚世锦赛上,中国举重队以19金8银7铜的战绩收官。

对中国举重队来说,抓好冬训将为2023年冲击多项奥运会资格赛打下坚实基础。首先队伍将面临2023年沙特利雅得世锦赛与杭州亚运会“双线作战”的考验。根据巴黎奥运周期举重项目资格体系最新规定,2023年世锦赛是选手获取奥运资格必须参加的一站比赛。其次为了完成至少参加5站奥运资格赛的要求,为2024年上半年相对完整地备战集训创造良好条件,中国举重队重点备战选手要在2023年至少参加包括亚锦赛、世锦赛、大奖赛在内的至少三次比赛,参赛强度较大。因此在冬训期间,中国举重队着力增强各方面的能力储备,以应对接下来的高强度参赛的考验。

体操:打造更多争金点

本报记者 袁雪婧

自去年11月起,国家体操队一直在体育总局训练局进行冬训。力争打造更多的夺金点,并把现有具备竞争力的夺金点打造得更硬更实,提高人才厚度,形成队内良性竞争局面,是国家体操队冬训的目标。

根据巴黎奥运会团体资格获取办法,2022年利物浦世锦赛男、女团体比赛获得奖牌的队伍,第一时间获得奥运参赛席位,即中国、日本、英国获得男团资格,美国、英国、加拿大获得女团资格。在比利时安特卫普举行的2023年体操世锦赛,将会产生剩余9个男、女团体比赛的参赛席位。

2022年利物浦世锦赛,由邹敬园、孙炜、尤浩、张博恒、杨家兴组成的中国男团,决赛时在8支队伍中失误最少实现了最稳定发挥,在单杠、鞍马、吊环、跳马和双杠5



国家体操队在训练中。

本报记者 袁雪婧摄

冬训厉兵秣马 新赛季蓄势待发



国家飞碟射击集训队在训练中。

国家飞碟射击集训队供图

个单项都排名第一,历史性地第13次捧起世锦赛男团冠军奖杯,也锁定了巴黎奥运会参赛资格。中国体操女队在利物浦世锦赛获得女团第六名,错过了拿下巴黎奥运会资格的机会,但在2023年安特卫普世锦赛仍有冲击巴黎奥运会参赛资格的机会。

对中国体操队来说,2023年最重要的两项赛事是安特卫普世锦赛和杭州亚运会,且两项赛事几乎重叠举行,给队伍两线作战带来了极大考验。此外,中国体操队计划在3月中上旬参加国际体联单项世界杯赛卡塔尔多哈站、阿塞拜疆巴库站,参赛队员们将在新赛季检验冬训中发展的新成套。第10届亚洲体操锦标赛将在5至6月举行,中国体操队也将组队参赛。8月初将在中国成都举行的第31届大运会体操比赛,中国体操队同样将派出选手征战。可以说进入3月开始的新赛季后,队伍将面临几乎每月一次比赛的频繁参赛考验,因此这个冬训国家体操队练得格外扎实刻苦。

国家蹦床队、国家艺术体操队也全力以赴投入冬训,要力争在2023年各项重要国际赛事上创造佳绩,拿下巴黎奥运会门票。

摔跤:力争大赛种子席位

本报记者 袁雪婧

在去年塞尔维亚世锦赛上中国摔跤队29人参赛获得1银3铜以及6个前八名的战绩,既发现了不足,也看到了继续突破的希望。国家摔跤队冬训坚持抓细抓实,坚持问题导向,梳理去年外赛外训尤其是世锦赛中出现的问题,围绕重点运动员制定针对性训练计划。优化教练复合团队,实施创新的训练方法手段,夯实保障服务力量,多维度整合伤病防治方案。

本周国家摔跤队踏上了2023年新赛季的征程,队伍将参加国际摔跤联合会萨格勒布公开赛、开罗公开赛两站比赛。其中萨格勒布公开赛为本年度世界摔跤四场国际积分赛的首站比赛,国家摔跤队共派出42名选手参赛,希望通过与国际高水平选手的较量,检验冬训成果。此外,通过积分赛获得世界摔跤排名积分,力争本年度世锦赛、亚锦赛和杭州亚运会的种子席位,也是队伍的参赛目标之一。

巴黎奥运会摔跤项目288个参赛席位将通过三个阶段的赛事进行分配,第一阶段资格赛为2023年9月在塞尔维亚贝尔格莱德举办的摔跤世锦赛,比赛将产生90个奥运席位。2024年上半年举办的洲际奥运资格赛为第二阶段资格赛,共144个参赛名额将在该阶段决出,最后54个参赛名额将在2024年5月举行的世界奥运资格选拔赛中决出。力争在今年世锦赛就拿到尽可能多的奥运资格,将是中国摔跤队今年最重要的赛事目标。

柔道:强化能力适应变化

本报记者 袁雪婧

国家柔道队正在国家奥体中心进行冬训,队伍在去年塔什干世锦赛上由马振昭收获女子-78公斤级银牌,提振了队伍备战巴黎奥运会的信心。

去年中国柔道队自六月底开始进行外训外赛,抢夺积分、提升世界排名,取得了不错的锻炼效果。队伍参加了国际柔联大满贯赛布达佩斯站、哈萨克斯坦锦标赛、亚洲公开赛、葡萄牙欧洲公开赛等赛事,并在这几站比赛中摘金夺银,取得了不错的战绩,尤其许多年轻选手第一次登上国际比赛领奖台,提升了备战信心,鼓舞了士气,也最大限度抢到了积分提升了国际排名。通过参赛,中国柔道队也更能适应新周期裁判判罚尺度的变化,通过不断调整技术,丰富进攻手段,减少无效进攻等方式逐步适应新规则。强化能力、适应比赛节奏和国际新规则的变化,是队伍备战巴黎奥运周期需要持续精进的目标。

接下来,国家柔道队再进行三周左右的冬训,就将开启2023年新赛季的外训外赛征程。2月23日中国柔道队将赴波兰华沙参加欧洲公开赛,2月27日赴乌兹别克斯坦塔什干参加柔道大满贯赛,3月6日赴匈牙利布达佩斯参加训练营,3月10日赴意大利罗马参加欧洲公开赛,3月13日赴匈牙利布达佩斯参加训练营,3月23日赴格鲁吉亚第比利斯参加柔道大满贯赛,3月27日赴土耳其安塔利亚参加柔道大满贯赛,直到4月5日返回国内。长达一个多月的外训外赛中,参赛密度和强度都很大,相信中国柔道队一定能够在实战中取得新的收获。

拳击:坚持问题导向转变训练思路

本报记者 苏 畅

中国拳击队去年11月开始进入冬训,目前这次冬训已接近尾声。面对2023年杭州亚运会等重大比赛任务,中国拳击队在冬训中积极转变战术思路、创新训练手

段,力争在杭州亚运会上取得佳绩,获得更多巴黎奥运会参赛资格,为完成好巴黎奥运周期任务奠定良好基础。

中国拳击队领队吕岩介绍说,按照国家体育总局党组的工作部署,去年11月中国拳击队在原有集训人员的基础上,根据备战需要和国家队实际情况对教练员、运动员、科研攻关专家团队等进行了调整,聘请古巴外教担任总教练和男、女队主教练,并组建了复合型科医训团队。

中国拳击队严格落实总局关于在冬训期间抓好军训工作的要求,将军训作为加强队伍作风建设的有力手段,在冬训之初进行了为期7天的军训。通过军训,队伍展现出焕然一新的精神状态和昂扬向上的队风风貌,激发出全体人员为国而战、为国争光的内生动力,成为备战中克服各种艰难险阻的宝贵精神财富和思想支柱。军训结束后,在总局体能专家组的具体指导下,中国拳击队还制定了符合拳

击项目代谢特点和身体能力需求的体能测试方案,对全队29名运动员进行了体能测试,摸清了底数,为冬训打下了坚实基础。

此次冬训,中国拳击队吸取东京奥运会教训,全队上下统一思想,着力打造“以攻为主、以我为主”的符合国际拳击发展潮流和“十分制”规则为导向的全新技术风格体系。同时,积极转变训练思路,创新训练方式。在冬训中高度重视体能训练工作,技战术训练与专项体能训练并重,同时将以往“重训练、轻实战”,转变为“练中有赛、赛中有练、以赛促练、赛练结合”为方向,并对以往“配合式”为主的训练方式转变为增加“条件对抗”“自由对抗”等,通过更多对抗和实战,让运动员提高对训练的认识和对拳击项目的认识。

吕岩表示,经过三个月的冬训,目前队员们的体能完全达到了实战要求,中近距离对抗能力取得了大幅进步,也较好地解决了在东京奥运会中发现的诸多问题。

2023年中国拳击队将参加世锦赛等国际赛事,以实战检验训练、锻炼队伍,今年的主要目标是在杭州亚运会上取得佳绩。由于杭州亚运会也是获取巴黎奥运会参赛资格的主要途径,将产生20张女子和114张男子奥运会入场券。中国拳击队将力争在亚运会上取得3至5张女子级别奥运会入场券和两个男子级别的奥运会资格。

自行车:补短板拼抢奥运积分

本报记者 弓学文

2023年是自行车项目的非常重要的奥运资格积分年,自行车项目各支国家队刻苦训练,全力以赴争夺更多奥运资格。

国家场地自行车队在冬训中注重补短板、强弱项、提能力。在去年的大赛中,对比主要国际竞争对手,国家队各组运动员均不同程度地暴露出体能不足尤其是专项力量不足的问题。当前不论是短距离项目还是中长距离项目都需要运动员具有更强的力量素质,这也是中国队急需补强的方面。此外,新赛季下团体项目需要在短时间内连续完成三轮比赛,并且在决赛中保持充沛的体能,这也极大提高了对运动员有氧恢复能力的要求。

因此,国家场地自行车队在冬训期间,在有针对性地加强有氧体能储备的基础上,补强基础力量素质,同时随着训练的推进,加强基础体能向专项体能的转化,以更强的踏蹬力和更高的频次产生更高的功率,最终达到强化专项体能的阶段性目标。

场地自行车女子团体竞速项目是我国传统优势项目,不过巴黎奥运周期正面临赛制改革的考验。男子短距离组 and 男女中长距离组在今年的主要目标是获取奥运积分、争取巴黎奥运会参赛资格。公路自行车是职业化程度最高的项目,几乎所有的奥运积分赛都是国际自盟职业赛,国家男子公路自行车队依托于中国华兴洲际队,国家女子公路自行车队依托于李宁之星女子洲际队。根据运动员水平和获取积分的需要,上半年队伍将在土耳其、日本、泰国和菲律宾等国家参加职业系列赛获取积分,下半年在国内集中参加环青海湖、环海南岛、环广西等职业系列赛。公路项目的目标是争取获得巴黎奥运会参赛资格。目前中国华兴洲际队已经开始海外训练比赛的征程。

女足:从严备战三项大赛

本报记者 徐泽藩

中国女足目前正在广州进行集训,本次集训是中国女足冬训的第二阶段,从1月26日开始,为期两周,队伍将于2月10日赴西班牙进行热身赛。

从去年12月5日至今年1月20日,中国女足在海口国际足球训练基地进行第一阶段的各项训练工作。本次冬训突出体能力量训练,突出球队和球员的基础技战术能力训练,加强思想作风建设,从严管理、严格纪律,为今年女足世界杯、杭州亚运会和巴黎奥运会资格赛三项重要比赛打下坚实基础。

1月26日中国女足再度集结,在广东省广州足球俱乐部训练基地进行为期两周的集训。集训名单共包含34人,同第一阶段27人名单相比,最为显著的变化是8名留洋球员的加入。其中,效力于美国路易斯维尔竞技女足的王霜和效力于马德里CFF的唐佳丽参加国内集训,李梦雯、张琳艳等6名球员届时将赶赴西班牙与球队会合。

队伍计划在西班牙期间进行四场热身赛,分别对阵西班牙皇家贝蒂斯女足、瑞典女足、西班牙维瓦尔竞技女足和爱尔兰女足。这将是一组颇具实战价值的热身赛,皇家贝蒂斯女足和维尔瓦竞技女足都在征战2022-2023赛季的西班牙女子甲级联赛。而在最新一期的世界排名中,瑞典女足高居第三位,爱尔兰女足排名第23位,两队的排名分别与中国队在女足世界杯的同组对手英格兰和丹麦队相仿。中国女足主教练水庆霞表示:“今年中国女足的三大比赛任务很重,我们的训练要求会比以往更加严格。教练组和队员之间相互信任,达成了统一的目标。我们将做好充足准备,全力以赴踢好每一场比赛。”