



本报讯 为学习贯彻党的二十大精神，进一步加强国家队思想政治教育，国家体育总局自行车击剑运动管理中心党委决定邀请部分党的二十大代表、知名教练和领队，以及优秀运动员等进行系列宣讲活动。第一期宣讲于2月15日进行，采取线上线下相结合的方式，主会场设在自剑中心运动员公寓，国家自行车队、击剑队全体运动员、教练员及协会党员干部等参会，驻京外集训国家队统一线上收听收看。

奥运冠军宫金杰由田径转项自行车，通过刻苦训练，不断突破自我，成长道路充满艰辛。她希望新时代的中国运动员在国际赛场上获得奖牌的

同时，还要展现风采，“为提高千分之一，穷尽一切可能”，也为巴黎奥运会全力以赴。

钟天使里约奥运会搭档宫金杰为中国自行车创造历史，东京奥运会搭档小将鲍珊菊在场地自行车女子团体竞速赛中，以31秒895的成绩战胜德国组合夺得金牌，实现了中国在该项目上的奥运两连冠。钟天使在宣讲中从科技创新助力奥运夺牌、中华体育精神助力民族文化传播、生态文明建设助力乡村振兴三个方面深入浅出地讲述了自己的经历。她表示，未来将一步一个脚印，为体育强国建设贡献力量。

(弓学文)

军训让女排姑娘感悟至深

克服困难的意志品质进一步提升

本报记者 苏畅文/图

“我的军体拳打得比较有气势，尤其是爆发时的一跺脚、呐喊的那一声，感觉击败对手的信心更足了。”中国女排队员龚翔宇说。2月15日，中国女排在浙江温岭进行了军训汇报演练。队员和教练员表示，通过本次军训，大家受到了一次很好的爱国主义教育，进一步提升了队伍的凝聚力和克服困难的意志品质。

作为冬训第一课，中国女排的军训意义非凡。队员和教练员、工作人员在11天的军训中，不仅通过队列、步操、内务整理、军体拳等训练了解并掌握了一定

军事技能，还接受了一次爱国主义教育，深刻感受到中国军人的优良作风。

15日一早，中国女排在室外训练平台迎着朝阳列队。教练员、运动员分为三班先后进行军容整理、敬礼、行进间动作和军体拳等系列演练，作为本次军训的总结汇报。汇报演练时，恰逢海边阵风袭来，但这没有影响队员们的表现，反而在风中愈加英姿飒爽。

汇报结束，教练员袁灵犀、鲍春雨，运动员袁心玥、高意、仲慧和倪非凡被评为军训标兵。谈及这一荣誉，队长袁心玥坦言，这对她是很大的激励，她和队友要向军人学习，在赛场上充分展现

拼搏精神。

军训汇报结束，队员们抓紧时间 and 教练拉歌、合影，到了同教官告别时，队员们依依不舍，她们一一话别，很多人流下了眼泪，直到返回宿舍，王媛媛、王云露等人的眼睛还是红的。

老将龚翔宇回忆了军训中一段难忘的经历：按照要求，队员们要在内务整理环节学习如何把被褥叠成标准的“豆腐块”，好不容易叠好一次，她和队友不敢再动。为了让她们能够熟练掌握技巧，教官不得不狠下心把队员们珍视的“豆腐块”再抖散打乱。经过一次次练习，最终队员们都能又快又好地把被子

叠成“豆腐块”。龚翔宇说：“每个人都和被子有了‘默契’。”

在主教练蔡斌看来，这次军训对新一届中国女排完成好冬训任务发挥了重要作用。他表示，队员们在军训中非常努力，克服了很多困难，“包括今天的汇报演练，大家的队列整齐划一，军体拳打出了力度和气势，展现了良好的精神风貌。”通过本次军训，中国女排向部队的同志学到艰苦奋斗、为国奉献的精神，“希望大家把这些精神活学活用到训练场上，通过苦练、巧练，创造更好的成绩。”蔡斌说。

(浙江温岭2月15日电)

对话蔡斌

军训是生动的爱国主义教育

本报记者 苏畅

中国女排在2月15日在浙江温岭结束军训，接下来将开启冬训体能和技术训练。中国女排主教练蔡斌表示，本次军训意义重大，为运动员上了一堂生动的爱国主义教育课，也让队伍的凝聚力进一步提升。

记者：怎么评价中国女排本次军训的表现？

蔡斌：中国女排运动员、教练员和工作人员在本次军训中非常努力，克服了很多困难。由于军训地点临近海边，近日当地持续降雨，气温较低，一些运动员克服小伤小病，戴着护具坚持完成了所有军训科目。在汇报演练中，大家队列整齐划一，军体拳打出了力度与气势，包括平时内务整理和宿舍整洁度等，都展现了良好的精神风貌。我认为本次军训很好地给大家上了一堂爱国主义教育课，也让团队凝聚力得到提升。

记者：军训对中国女排的作风建设有哪些帮助？

蔡斌：军训是新一届中国女排在作风建设方面的一项重要内容，通过军训，姑娘们看到了军人的血性，那种血性和运动员在赛场上敢于向强手挑战的拼搏精神是一致的，我们希望通过军训，能让年轻队员在作风上有进一步提升。

记者：今后怎样把作风建设的成果融入训练、比赛？

蔡斌：我们一定要把学到的优良传统和良好作风带入训练、比赛，无论日常训练作风，还是比赛作风，都要体现出作风建设的成果。日复一日的训练有一定枯燥性，在时间紧、任务重的情况下，我希望这个团队中的队员在训练或比赛中遇到困难，能够依靠团队的力量互帮、互助，通过团队力量克服困难、创造更好成绩。

记者：军训结束后，冬训怎么安排？

蔡斌：我们会立刻返回宁波北仑，进入冬训体能和技术训练阶段。对于中国女排，本次军训的意义在于向军人学习艰苦奋斗、为国奉献的优良品质和作风，我希望队伍能在原有基础上，战斗力进一步提升，团队凝聚力更加充分体现。希望队员们把在军训中学到的吃苦耐劳精神继续展现在训练场上。

(浙江温岭2月15日电)



体坛快评

作风建设增强团队凝聚力

苏畅

11天的军训虽然短暂，但在每位女排姑娘心中却留下了深刻的记忆。天气寒冷，队员们身上的老伤、旧伤容易复发，但大家咬牙坚持，戴着护具也要保质保量完成好军训科目。通过军训，团队的凝聚力和令行禁止的自律能力进一步提升。

在与教官们分别时，不少队员流下眼泪，大家不舍的不仅仅是11天训练结下的深厚友谊，还有军人们带来的感动与激励、精神与作风。通过军训，女排姑娘们进一步体会到军人的血性、团队的精神，意识到这种血性和精神与她们在赛场上面对强劲对手敢于拼搏、团结协作、敢于亮剑的意志品质是相通的。军训让大家更加坚定了迎难而上、为国争光的理想信念。

11天的军训是中国女排作风建设的重要内容。作风建设是展现团队战斗力的有力保障，这样的经验有例可循——2014年中国女排在北京空军某部完成军训，随后她们在2015年、2016年和2019年三次登上世界大赛最高领奖台，将新时代女排精神发扬光大。而今，新一届中国女排从军训中扬帆起航，在巴黎奥运周期，她们的表现值得期待，新时代女排精神将继续闪光。

打军体拳一击制胜

本报记者 苏畅

11天的军训结束后，中国女排的姑娘们感慨颇多，她们表示，军训让队伍更加团结，对自己的要求更加严格。

队长袁心玥2014年曾参加过军训，那时她还是一名小将。9年后，她再次随中国女排走上军训场时已是骨干。“再次参加军训是一种不一样的体验。所有成员在这次军训中非常努力，不管是做动作还是训练，很好地展现了平时积累的成果。”这次军训，袁心玥以身作则、刻苦训练，获得了训练标兵称号。她认为，这个荣誉对她是很好的激励，她和队友有很大收获。袁心玥表示：“教官们身体力行，教给大家很多东西，我要向军人们学习，学习他们的血性，在赛场上展现我们的拼

搏精神。通过军训，队员和教官结下了深厚友谊，大家相处融洽。训练时，我们是教官和队员的关系，但场下就是朋友。在融洽的环境中，我们和教官相互学习、相互进步。”

龚翔宇虽是第一次随中国女排参加军训，但她的感触同样很深，“我们刻苦训练，今天的汇报演练展现了大家的收获。”她表示，在汇报演练中，最满意的就是自己在队列和行进时，能够更好地与队友标齐、步调一致。她说自己的军体拳打得很有气势，展现了一击制胜的信心，“这次军训大家最大的收获就是更加团结，对自己的要求也更加严格。相信通过这次军训，我们的凝聚力在未来的训练和比赛中更上一层楼。”

(浙江温岭2月15日电)

本报记者 李晓洁

随着中国队获得2022—2023赛季国际滑联短道速滑世界杯荷兰多德雷赫特站男子5000米接力银牌，本赛季国际滑联六站世界杯赛全部结束。中国队收获4金3银3铜。

赛季初，中国短道队饱受伤病之苦，一度面临无人可换的局面。尽管如此，但这支年轻队伍在前几站世界杯和四大洲锦标赛中也小有收获，在国际比赛中对抗中逐渐成长。

自去年9月国家集训队成立，主教练张晶对运动员的技术要求更高，抓得更严，体能等方面的变化和提高则需要一个长期过程。她表示：“几站比赛后，队员们最大的改变就是通过和高水平选手竞争，逐渐增强了对抗能力。”

本赛季世界杯，林孝俊是中国队唯一在个人单项中拿到金牌的，他在最后两站的男子500米项目上成就两连冠。张晶评价说，林孝俊与他之前的最佳竞技状态还有一定距离，“拿到个人单项两连冠以及与队友配合拿到男子5000米接力金牌后，他看到了自己的提升，逐渐找回了自信。但是找回状态不是一朝一夕的事，我认为在明年的训练比赛中他还会更好。”

在德国站与林孝俊联手摘得男子500米金牌的钟宇晨同样进步明显。张晶认为，钟宇晨前四站比赛速度够，但对抗能力弱，找不到超越的时间窗口，缺少判断能力，“后两站比赛明显转好，与高水平选手相比还有差距，但同前四站他本人的表现相比则提高很多。”在中长距离有出色表现的宋嘉华也得到主教练的认可，“宋嘉华是肉眼可见的进步，之前他在赛场上稳定性不强，虽然平时训练有较高的速度耐力水平，但一到比赛中就发挥不出来，后两站，他发挥出了水平并恢复信心。”

赛场内的进步有成绩证明，赛场外的改变张晶也看在眼里，“自主能力是我观察到他们生活中最大的变化。”反复看比赛视频、时刻观察对手滑行特点、复盘比赛过程，这些赛前赛后的工作从之前教练团队要求做，到现在队员们主动做，方方面面的改变都会体现在成绩上。张晶说，在平时的训练中，她也有意识地引导队员提高自主能力，时刻更新自己，不仅用眼睛看，还要用心感受、用脑思考。

目前，队伍已回到北京投入韩国首尔世锦赛的备战。短道速滑世锦赛是赛季收官大戏，规模大、高手云集，“对于世锦赛，我们要稳扎稳打，一步一个脚印，第一轮就当决赛打，全力以赴。”张晶说。

学习贯彻党的二十大精神
加快推进体育强国建设

国力强盛让中国体育“提速”

国家奥林匹克体育中心 李雪皎

2021年8月8日，东京奥运会落下帷幕。这届奥运会中，最令人热血沸腾的瞬间要属苏炳添跑进男子百米决赛。他以9秒83的历史性好成绩创造了亚洲纪录，为职业生涯书写了浓墨重彩的一笔。32岁的苏炳添，在运动员中年龄算大的，但是他不服老、不服输，坚持数十年如一日刻苦训练，不断调整自我，突破自我，挑战极限，用实力向世界宣告“亚洲人也可以”。这是中国体育、亚洲体育的高光时刻，值得所有人铭记。苏炳添能够取得好成绩，是他努力的结果，科学的训练体系和先进的高科技仪器设备为他的冲刺插上翅膀。中国强，所以体育强，辉煌成绩的背后，是强大祖国的支持。随着中国综合国力不断提升，越来越多的经费投入体育研究和体育事业的发展，我们在各体育项目上均取得飞跃式进展，中国在奥运会等国际赛事中频频斩获奖牌，多次占据奖牌榜榜首。

回望1932年，中国首次参加奥运会，由六人组成的奥运代表团仅有刘长春一名运动员。当年的刘长春同样参加了男子100米比赛，经过一路漂泊、缺乏休息的刘长春最终以11秒1的成绩名列小组第五名，未能进入下一轮比赛。刘长春的11秒1和苏炳添的9秒83差了不到2秒，这不到2秒的时间，经过了89年。在这89年里，我们实现了飞速发展，中国的面貌发生了翻天覆地的变化。1921年，中国共产党成立，中国革命有了科学理论指导，有了正确的领导、有了明确的奋斗目标，中国革命面貌从此焕然一新。

(下转第二版)