

冬训创新求变谋突破

围绕巴黎奥运会参赛目标,各项目国家队积极行动,在冬训中创新思路,在体能和技战术等方面寻求突破。

举重队体能训练创新补短板

本报记者 袁雪婧文/图

正在海南五指山基地展开冬训的国家举重队,通过不断强化体能训练来夯实冬训基础。队伍的体能训练设计也不断创新,成为科学训练的重要组成部分。

国家举重队首先在1月进行了冬训前期体能测试。通过测试,科研团队制定了更科学、更有针对性的体能训练方案。队伍的日常体能训练除了每周两次全队统一进行的体能大课之外,各组体能教练还会设计更有针对性和个性化的体能训练项目,帮助运动员补足短板。

国家举重队每周两次全队统一进行的体能大课,包括每周二上午进行核心力量合练、每周四下午进行心肺

功能合练。以提升心肺功能的合练为例,这也是巴黎奥运周期国家举重队体能训练的一项新内容,科研团队从专项的需求出发,设计了以高强度攀爬机训练来测试心肺功能水平。而近期每周的合练中,除了攀爬机训练外,还有一个类似“车轮战”的高强度间歇性训练项目。这项训练共分为9个模块,每个模块包含1个训练动作,每个动作训练时间40秒、间歇时间为20秒,完成一个模块后轮换至下一个模块。共进行三轮训练,每轮之间间歇时间4分钟。9个模块为开合跳、波比跳、高抬腿跑、俯身登山跑、战绳、负重飞鸟、俯身交替双臂划船、跳跃胯下击掌、火箭推,其中负重飞鸟项目男、女队员分别使用5公斤和2.5公斤杠铃片一对,俯身交替双臂划船项目

和火箭推项目男、女队员分别使用12公斤和10公斤壶铃一对。完成这样一堂训练课下来,对运动员的考验极大,心肺功能的提升效果也立竿见影。之所以需要特定训练来提升心肺功能,是由于举重运动员在日常专项训练中的最大心率只有80%至85%,而比赛中最大心率可能会达到90%至95%,所以心肺功能同样需要专门的训练去提升。国际举联在巴黎奥运周期针对奥运资格获取方式进行了改革,奥运资格赛的比赛强度比以往更大,因此这个周期国家举重队不断摸索,创新训练方法手段,希望通过提升运动员的心肺功能来帮助他们提升比赛表现。



国家举重队在体能训练中。

三人篮球男队创新从选拔开始

本报记者 扈建华

2月15日,三人篮球国家男队在上海结束了本期集训,球队即将出访塞尔维亚,继续进行训练和比赛,为3月29日在新加坡进行的亚洲杯做好准备。争夺更多奥运积分、力争巴黎奥运资格,是三人篮球国家男队今年最重要的任务。

东京奥运会之后,国际篮联修改了获得奥运资格的办法,国家队积分从原来计算100名球员的积分,改为计算25名球员的积分,这就需要中国队这25名球员具备和世界高水平球员对抗的能力。

在球员储备上,一场三人篮球比赛需要4名球员,但对于一支队伍来说,要完成全年比赛任务则需要储备6名球员。男队主教练王占宇介绍:“球队在去年大师赛队伍的基础上进行补充,再尝试组建几支队伍,共同参与到国际比赛中去获取积分。同时还有U23、U21队去完成相应的比赛,每支球队需要6个人的话,整个国家队对于人员储备的需求还是很大的。”

为扩大选材面,三人篮球男队在1月7日组织了选拔训练营,参加为期10天的训练。和以往不同,这其中更多球员来自超三联赛俱乐部,还有地方体育局和高校,共35名球员参加此次

“海选”,最终13名球员进入到1月28日开始的第二阶段备战集训中。第二阶段备战集训从1月28日持续到2月15日,除了上述13名球员外,还保留了大师赛“北京队”的班底,他们都具备一定的国际比赛经验。

和男队第二阶段集训同时开始的还有U23、U21男队集训选拔营,备战国际篮联U23世界杯、国家联赛U23和U21组以及世界沙滩运动会等国际赛事。选拔训练营持续到3月15日,后续还会有球员补充,除了超三联赛球员之外,也会有CBA球员加入。尽可能扩大选材面,对于做好国家队梯队建设、加强球员储备十分重要。

训练营还邀请到来自塞尔维亚的优秀教练团队。此次外教团队规模和实力更加强大,他们带来了更多先进的技战术打法和细节处理经验,中外教练团队互相协作,共同完成几支队伍的选拔和组建。“外教团队对整个队伍有很大的促进和帮助,我们计划在接下来的备战中有更多合作。”王占宇介绍。

在三人篮球巴黎奥运资格获取方式中,截至今年11月1日,积分排名前三位的国家和地区球队直接获得奥运资格。通过接下来的国际比赛各支队伍会继续考察球员,确定最终的阵容,全力争取奥运积分,力争巴黎奥运资格。

跆拳道队突出重点强化能力

本报记者 苏畅

中国跆拳道队目前正在山西太原紧锣密鼓地冬训。在此次冬训中,中国跆拳道队创新训练方式和理念,改进更好的训练方法,突出重点强化能力,做好巴黎奥运会的备战参赛工作。

以年轻选手为骨干的中国跆拳道队在2022年的一系列世界大赛中取得佳绩,如骆宗诗等年轻运动员努力争夺奥运积分,不仅在各项大赛中保持良好的夺冠势头,也在奥运积分排名上占据了有利的位置。为了保持住在2022年所取得的现有优势,在2023年更上一层楼,更好地完成各项比赛任务,在此次冬训中努力创新对于中国跆拳道队是非常重要的。集训之初,中国跆拳道队主教练管健民就提出了强化体能、强化运动员特长、提升运动员优势技术的三项重点目标。

首要方面就是体能的强化。此次冬训中国跆拳道队在体能训练上力求创新,在训练方法和训练手段等多个方面都引入了新的理念,不断加强运动员基础能力指标,为下一阶段

的训练和备战提供坚实的保障。通过冬训的磨炼,中国跆拳道队的队员们在体能训练中表现出了良好的执行力与意志力,无论是动作质量还是核心力量都有所进步。力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等基础能力的针对性训练,使全队明确感受到基础体能促进专项能力提升的助力效果。前不久进行的体能测试,中国跆拳道队所有参加冬训的运动员均取得了出色的成绩,全队对于体能的认知范畴也得以深入拓展,更充分认识到体能训练的重要性。

而在技术训练中,中国跆拳道队借鉴2022年冬训期间的成功经验,不断加大实战对抗训练的力度,把实战对抗常态化。据介绍,中国跆拳道队在2022年的冬训期间较好地完成了实战常态化的重要任务,使得每天的训练中运动员之间的实战成为常态。而在2023年的冬训中,中国跆拳道队仍将坚持做好实战常态化,让实战变得和准备活动一样,让年轻运动员们通过实战磨炼意志品质,从不惧怕比赛成长为渴望比赛,进而在各项世界大赛中力争新的佳绩。

拳击队三个“转变”创新训练理念

本报记者 苏畅

中国拳击队在2023年的冬训中积极转变创新训练理念,力争自我创新,自我突破。中国拳击队从去年11月中旬正式进入冬训,以古巴教的训练理念和训练思路开展冬训工作。其中在训练中的三个“转变”与以往相比有了明显不同。首先,中国拳击队在此次冬训中高度重视体能训练工作,由过去相对轻视体能、重视技术,转变为技战术训练与专项体能训练并重。在保证每周有两节单独体能训练课的同时,在每堂课中都有体能训练和身体功能训练部分,训练课后还有针对不同运动员特点的个人体能训练补充以及身体康复训练等方案。

第二个转变是把以前冬训期间更注重训练的思路,变为练中有赛、赛中有练、以赛促练、赛练结合为方向。聘请古巴外教执教后,这种新的训练思路让中国拳击队在冬训中收

获颇丰。以往冬训,队员们的实战频率是一周一次左右,此次冬训增加为每周至少有两实战,希望通过更多对抗和更多的实战,让运动员提高对训练的认识和对拳击项目的认识,也能够让运动员更好地把训练中的内容通过一次次的实战,应用到在拳台上的交手之中,而不只是简单的储备。可以说,也是边储备、边应用的一种创新转变。

第三个转变是在技术训练方面。以往中国拳击队的技术训练会以配合式训练为主,此次冬训则转变为对抗式技战术训练。有条件对抗、自由对抗直至实战,这些都在训练课上得到了体现。

目前中国拳击队“以攻为主”“以我为主”的备战思想本身就是一种训练思路上的重大创新,中国拳击队也将继续创新技战术教学指导结构,进一步在战术层面丰富方法手段,力争与古巴拳击训练理念有机结合,最终走上适合中国拳击运动发展的正确道路。



颜鹏

本报记者
倪敏哲摄



周旭旭(左)



张鹤鸣



吴星锐