

随着国际赛事的逐渐展开,多项目国家队陆续踏上国际赛场的征程。举重、体操、跳水、射击、乒乓球、羽毛球等优势项目积极备战参赛,“三大球”项目积蓄力量迎强敌,摔跤、柔道、女曲、自行车等项目国家队已经来到国际赛场,通过实战检验冬训成果,继续锻炼队伍。



樊振东

新华社记者 陈钟昊摄

国乒总结创新步履不停

本报记者 李雪颖

这个冬训,中国乒乓球队进行了高强度、高密度的封闭式训练。围绕此前在比赛中发现总结的问题,队员们通过这段时间的系统训练进行了针对性解决。技战术上的创新、体能的强化提升等,都让队员们有了新的收获,也在中国乒乓球队德班世乒赛选拔赛上得到了检验。

马龙在冬训中专门安排时间练习新的发球以及配套的抢攻等技术环节;王曼昱以前沿意识引领技术和打法的创新;王楚钦细化着技战术,逐步拓宽赢球的方式……

在中国乒乓球队总教练李隼看来,创新是国乒的传统。他说:“创新源自压力,特别是对自身的要求。‘走下领奖台,一切从零开始’不是一句空话,我们始终要居安思危。在整个训练当中,每个人可能在技战术上都会有一些变化,在原有的基

础上不断完善、提升。不仅是在技战术训练上,在体能训练、科研等方面也都在不断创新。”

在强化体能方面,保持系统性的基础上更具针对性与个性化。李隼介绍说:“中国乒乓球队一直非常重视体能。此前多个奥运周期我们都聘请了体能教练。现在每个主力队员都有专门的体能教练,保证了体能训练的系统性、针对性,并且更突出个性化。”过去体能教练更多地是在队伍的日常训练中发挥作用,后来在奥运会、世锦赛等大赛时也会随队一同前往。如今,连续作战的公开赛等级别的系列赛事中,也都能看到体能教练的身影。

李隼说:“在连续作战,赛程比较密集的情况下可能三四个比赛会连在一起,旅途中的体能训练怎么练、比赛之间的体能训练怎么练,以及在比赛前、上场前如何激活神经、激活每一块肌肉等等,体能训练已经逐步深入到备战的各个环节中。”



肖若腾在自由操测验中。

闫佳璇

国家体操队开启新赛季

本报记者 袁雪婧

体操项目新赛季已拉开序幕,3月将举行国际体联世界杯赛多哈站、巴库站比赛,多哈站比赛已于3月1日展开资格赛争夺。

根据最新报名情况,中国体操队派出刘洋、肖若腾、尹德行、陈治龙、虞琳敏、邱祺缘参加多哈站比赛。刘洋将参加吊环角逐,肖若腾、陈治龙参加自由操比拼,尹德行出战鞍马项目,肖若腾、陈治龙还将分别参加单杠和跳马比赛,邱祺缘出战平衡木、高低杠比赛,虞琳敏参加跳马角逐。

国家体操队自去年利物浦世锦赛后投入冬训,以力争打造更多的夺金点为目标,不断提升成套难度、打磨动作质量。今年冬训中,队员们几乎人人都“升

级”了各自不同单项的新成套,正摩拳擦掌期待通过比赛来检验冬训成果。

2007年出生的小将邱祺缘在去年全国锦标赛令人眼前一亮,但由于当时不满15岁,未满国际成年比赛参赛年龄,没能亮相去年世锦赛赛场。本次世界杯赛将是邱祺缘首次亮相国际赛场,希望她通过世界杯赛提升国际比赛经验,得到锻炼。

去年因进行手术而缺席国际比赛的刘洋、肖若腾,自东京奥运会后,时隔一年多再度回归国际赛场。肖若腾表示,自己在自由操和单杠成套都加入了新学的难度动作,成套进行了新的编排调整,希望在多哈站检验一下训练成果。刘洋在冬训中也更新了吊环的编排,细抠动作角度,下法也有了新变化,他表示希望通过世界杯赛找回自己的身体状态和比赛感觉。

冬训练稳练厚 备战抓实抓牢

国家举重队全力备战奥运资格赛

本报记者 袁雪婧文/图

国家举重队于1月4日开始在海南五指山训练基地展开冬训,将于3月5日返回北京继续训练,备战将于5月初在韩国举行的2023年举重亚锦赛,也是巴黎奥运资格赛。

在五指山冬训期间,国家举重队贯彻“力量先行,厚度先行,突出体能,精准补短”的思路,合理安排专项训练内容,强化训练量和训练强度,抓实有效训练时间。在体能训练方面,队伍每周安排两次全队体能合练大课,着重提升队员的核心力量和心肺功能。在冬训前期国家举重队还进行了一次体能测试,对队员的体能水平进行了摸底,以便制定更科学更有针对性的体能训练方案。日常体能训练除了每

周两次体能大课之外,各组体能教练还设计了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。

冬训精心设计,才能为全年的备战参赛打下坚实的基础。国家举重队2023年的参赛任务很重,除了5月亚锦赛外,还要面临2023年沙特利雅得世锦赛与杭州亚运会“双线作战”的考验,参赛强度较大。队伍在今年世锦赛一方面要表现成绩,一方面要抓住大赛的锻炼机会,帮助队内的年轻运动员积累大赛经验。因此在这个冬训中,国家举重队对运动员从管理到训练各方面的要求更高更严格,狠抓训练的科学性、有效性。复合型保障团队也都在齐心协力帮助运动员把每一天的训练扎扎实实推进,以练稳、练厚、练高、练实为要求,将巴黎奥运备战工作扎实推进。



李发彬在训练中。

本报记者 周 圆

羽超联赛结束后,中国羽毛球队目前正在海南陵水进行第二阶段冬训。针对羽超联赛暴露出的问题进行解决,加强体能训练,打磨技战术,备战即将到来的德国、全英、瑞士等欧洲比赛。

在去年12月中旬结束泰国总决赛后,国羽随即进入到冬训时间,备战2023年1月开始的比赛,之后参加了4站比赛。这段时间是国羽冬训的第一阶段。



石宇奇

新华社发(拉亨摄)

国家步手枪射击队积极备战世界杯

本报记者 庾建华

从西安到莆田再返回西安,国家步手枪射击队在2月进行了3场选拔赛,确定参加世界杯印度站、秘鲁站的队员,目前全队正在北京进行集训,做好世界杯前的参赛准备。

从2月4日开始第一场选拔,到2月23日结束第三场选拔,3场比赛时间紧凑,赛程安排和队伍转场流程也模拟国际比赛,目的是更好地让队员提前熟悉国际赛场的节奏。

经过冬训的储备,许多运动员都在选拔赛中表现出了良好的状态,尤其是年轻运动员的表现令人称道。如男子步枪运动员盛李豪,他不仅在主项10米气步枪上打出了高水平,包揽3次比赛的冠军,还在50米三姿项目中夺得第一场、第三场头名。女子10米气步枪项目,王芝琳、黄雨婷、韩佳予、范馨屹等人也有精彩表现。

李雪拿到第一场、第三场选拔赛女子10米气

手枪项目冠军,尤其是第三场她在资格赛一度落后的情况下紧紧追赶,以第八名进入排名赛,又闯进金牌赛并最终夺冠,接连上演逆转好戏。

姜冉馨收获女子10米气手枪第二场比赛冠军,她在总结自己选拔赛表现时说,3场总体发挥比以前有进步,资格赛发挥更加稳定,“这是现阶段的一个目标,在训练、比赛中一直在和教练沟通,资格赛要更稳定,进入决赛多锻炼自己。”

3场选拔赛结束后,最终积分排在各项目前六名的选手入选世界杯参赛名单,其中既有姜冉馨、杨皓然、张常鸿、盛李豪、卢恺曼、黄雨婷、刘锦尧等在东京奥运会、开罗世锦赛表现突出的运动员,也有李晓雪、赵楠、顾芯宇等新鲜血

液,更加促进队内的良性竞争。

世界杯印度站将在3月20日开赛,秘鲁站在4月11日打响,这是今年国家步手枪射击队第一次国际比赛。体育总局射运中心副主任、步枪射击队领队王炼介绍,国家队将通过两场世界杯以赛代练,继续锻炼、考察运动员,为后面的杭州亚运会,以及派发奥运席位的世锦赛、亚锦赛做好准备。



选拔赛男子50米步枪三姿比赛

国家步手枪射击队供图

示,要继续抓紧时间,不断提升水平,通过队内测验进一步查找问题,并进行针对性解决。同时做好全方位的准备,让运动员充分适应大赛氛围。测验后,队员们也纷纷表示要在之后的训练中继续查漏补缺,克服困难,稳步提高。

本次队内测验中,陈芋汐、全红婵在女子单人10米台比赛中的较量依旧胶着,陈芋汐再次凭借更加出众的整体表现略胜一筹,她以418.95分获得第一名,全红婵以2.1分之差紧随其后。杨昊以536.80分排名男子单人10米台项目的第一名,并且在成套动作中拿出了难度系数达到3.6的5255B,这个动作也是杨昊时隔近5年后再次恢复。“难度王”杨健以524.20分排名男子单人10米台的第二位。

男子单人3米板比赛中,老将曹缘因伤缺阵,王宗源排名第一,成绩为535.45分。昌雅妮在女子单人3米板比赛中折桂,成绩为368.40分。接受手腕手术后还在恢复中的陈艺文以348.85分排名女子单人3米板第二位。



杨昊

新华社记者 任鹏飞摄