

# 国家女子举重队冬训渐入佳境

本报记者 袁雪婧文/图

国家举重队近期结束了在海南五指山为期两个月的转训回到北京，继续扎实推进冬训。有了第一阶段打下的坚实体能和专项基础，队员们的专项成绩进入快速提升阶段，冬训渐入佳境。

“队伍冬训从1月4日在五指山开启，第一阶段在五指山进行了两个月的集训。我们在3月5日回到北京，冬训第二阶段乃至赛前训练都将在北京进行。”国家女子举重队主教练王国新告诉记者，队伍在冬训第一阶段把体能训练放在重要位置，打好冬训体能基础，同时部分老运动员的伤病治疗、训练的基础性恢复工作也都有条不紊向前推进。“冬训到现在总体来看不错，

运动员成绩恢复过程中我们以高标准来要求，多帮助她们发现问题。体育总局医疗专家组来队伍巡诊采取会诊的模式，多名权威专家提出不同的对伤病的理解和分析，帮助教练员对运动员的伤病情况有更加清晰的认识，能在训练中更好地把控。目前队伍没有重伤病，我们有信心完成好今年5月亚锦赛也是奥运积分赛的参赛任务。”

5月初将在韩国举行的亚锦赛是国家举重队今年第一个比赛任务，这次比赛也是奥运资格赛。队伍冬训第二阶段乃至赛前训练也将重点围绕备战亚锦赛展开。“第二阶段冬训的针对性更强，训练逐步要上强度了，因此伤病防控工作要摆在重要位置。”王国新表示，教练组在安排训练计划时要将“主动预防”的理念扎

根。“我们要通过训练把伤病控制好，而不是在训练中练出了伤病再去被动求助大夫解决。中国举重队一直在追求可靠的成绩，而可靠的成绩要依靠可靠的训练基础。”

国家举重队初定3月底举行一次队内高台测验，既检验冬训的阶段性成果，又帮助运动员提前寻找比赛感觉。“运动员冬训以来很久没有参加比赛，需要适时调动竞技状态，上台去感受比赛氛围。”王国新认为，“心跳加速”也是一种训练。“训练和比赛之间需要有一个高台测验作为过渡。比如运动员平时训练心率只有70次/分，高台测试能达到90次/分，比赛时也许会达到110次/分，中间有一个适应的平台。高台测验作为亚锦赛的热身赛，运动员可以提前演练，

进入比赛的模式。通过上台我们也能发现运动员还有哪些问题需要修正，来帮助她们及时解决。”

除了亚锦赛，2023年国家举重队还要面临世锦赛、亚运会双线作战的考验，两大重要赛事间隔仅有半个月左右。“今年世锦赛是参加巴黎奥运会的选手必须参加的一站资格赛，将是国家举重队全年参赛任务的重中之重。亚运会不是奥运资格赛，但是一个很重要的综合性运动会，两个比赛间隔很近，而且级别设置并不完全相同。中国女举一定会努力比好这两项重要赛事，全力以赴展现中国举重的风采。”王国新说。

## 冬训进行时



国家女子举重队正在体育总局训练局开展训练。

## 德国羽毛球公开赛 国羽多名主力轻松晋级

本报讯 3月8日，德国羽毛球公开赛进入第二天，展开各单项1/16决赛的争夺，国羽众将全面登场，多名主力队员轻松晋级。

本站比赛中国队在混双项目上仅派出冯彦哲和黄东萍一对组合出战。首战对手是德国队的谢尔/福克曼，这对搭档不足半年的中国混双组合手感火热，直落两局击败对手，顺利晋级十六强。

第一局，冯彦哲和黄东萍在发接发环节给德国组合制造了很大压力，多次打穿对手防线，德国组合自身失误较多，冯彦哲和黄东萍顺势以21比

15拿下。易边再战，德国组合拼得更凶，但冯彦哲和黄东萍没有被对手打乱节奏，顶住对手反扑后以21比10获胜。冯彦哲与黄东萍搭档时间虽然不长，但进步明显，先后在印尼500赛、泰国羽毛球大师赛中夺冠。本站作为中国队唯一的混双组合，他们的表现令人期待。下一轮，冯彦哲与黄东萍将对阵印尼昔日王牌组合乔丹/梅拉蒂。

女单比赛，陈雨菲和何冰娇都以2比0淘汰各自对手，顺利跻身第二轮。陈雨菲的表现尤其抢眼，面对美国选手王苑力，陈雨菲首局比赛中一

度连得8分，以17比5确立了12分优势，以21比9轻松赢下第一局。第二局陈雨菲开局强势9比1领先对手，之后继续扩大领先优势，21比11赢下了第二局。下一轮比赛陈雨菲的对手是法国选手齐雪菲。

男单方面，石宇奇第一轮就遭遇日本前世界第一桃田贤斗。在这场焦点战中，石宇奇最终以0比2不敌对手遭到淘汰。第一局开始，石宇奇有些慢热，连续失误，而桃田贤斗打得非常积极，连拿4分，展现出不错的状态，石宇奇之后虽连追3分，但桃田贤斗又连拿4分，8比3

领先。随后，石宇奇一度将比分追到8比10，可惜关键时刻“熄火”，而桃田贤斗轰出6比2的小高潮之后彻底拉开了差距。桃田贤斗以21比16先下一城。第二局石宇奇开始调整，但桃田贤斗状态依然火热，比分一直很胶着。9比9打平之后，石宇奇打得很被动，桃田贤斗打出一波5比0，就此拉开差距，石宇奇以15比21再输一局。男单另外的几场比赛中，中国队的陆光祖、赵俊鹏均以2比0战胜各自对手，顺利晋级十六强。

(杜婕)

## 国家女垒分组训练初显成效

本报记者 徐泽藩

国家女子垒球队在广东黄村训练基地的集训日前进入第四周。为了让集训更具针对性，国家女子垒球队采用“分组训练、包干到户”的训练模式，依照投手、接手、内场、外场4个位置，将队员分为4个组别。位置不同，对应的技战术训练内容不同。这一训练方法初显成效，相较于前两周，队伍的状态越来越好。

投手组，投手状态都得到了一定程度的恢复。“接下来大家要做好体能储备，提高爆发力，同时徒手动作和13米标距的训练都要加强。把握好

每堂投手课，提升每个投球的质量，减少废球，同时在防守端要发挥更大作用，减轻队友的压力。”投手组教练员张卫红说。内场组教练员冯飞表示，内场组训练中整体的氛围非常好，内场的防守亟待加强，队员之间的默契度有待提高，同时要在进攻端提升火力，把优势扩大化。接手组，接手动作的连贯性、核心的稳定性有了明显的提高，但在跑垒方面要继续加强。“什么局面该怎么跑？要勤思考、多理解。”接手组教练员王东说。外场组则要继续加强一传的准确性和接传间的连贯性。

为备战4月初的亚洲杯和9月的

杭州亚运会，中国女垒于2月15日正式开始集训。过去三周，女垒队员们场地、食堂、宿舍三点一线，保持早中晚一天三练的高强度训练，分组训练不仅让教练员更快熟知每个队员的特点、优势和短板，并能以此制定更具针对性的训练内容。3月4日国家女子垒球队举行了集训以来的第一场对抗赛，教练组从中收到了队员们更全面的反馈，进一步明确下一步的训练重点，队员们也以此为节点回顾了四周以来的收获。

运动员董子暄表示，队伍的氛围很融洽，不像是新组建的国家队，前三周恢复得不错，感觉自己的状态在

一天天变好。任敏觉得自己在节奏方面变化最大，“前两周的训练节奏有点混乱，现在能踩到点上了。每周都有进步，在实战进攻中出远棒的几率越来越大。”徐佳则认为前三周她还没有达到最佳状态，她想要继续努力，在体能和技战术执行上变得更好，和队友继续增加默契和信任。

主教练唐昌冬希望队员在接下来的训练中保持绝对专注，让训练更纯粹。他说：“通过前三周高强度的训练，队伍已经把状态调整到相对统一的水平线上，大家都很辛苦，接下来希望大家再接再厉，把训练重心转移到对细节的提升，提高在实战中的能力。”

## 竞赛圈

### 田径高原后备人才训练营开营

本报讯 据中国田径协会消息，为贯彻落实新周期田径耐力项目高原人才开发计划，做好新周期高原人才培养工作，满足青少年运动员交流学习和教练员培训学习的需要，第十届田径耐力项目高原省区对抗赛暨高原后备人才训练营3月7日在曲靖开营。

本次训练营为期8天，共有西部10个省区市的78名教练员、404名运动员参加。训练营邀请国内耐力项目专家进行授课和指导，通过理论和实践相结合的授课方式，有效提高基层教练员的执教能力。此外，还安排教练员经验分享课、主题实践训练课、反兴奋剂教育等，针对当前中长跑、竞走项目青少年训练存在的突出问题、青少年训练基础原则、技术训练的方法手段开

展经验交流和研讨。同时，还将组织开展爱国主题教育和《顺子加油》观影等。

中国田径协会副秘书长陈雷在开营仪式上表示，世界中长跑成绩在近几年突飞猛进，包括欧洲、日本都涌现出很多优秀的选手，而我国高原地区的运动员在生活环境上与肯尼亚、埃塞俄比亚选手接近，同时均有开展耐力项目运动的传统，运动员在生理生化指标、身体机能、心肺功能等方面接近非洲选手，因此从不同角度都决定了发展高原田径耐力项目开发计划的必要性，这也是夯实中长跑、竞走项目根基的基石。

本次训练营由中国田径协会、云南省体育局、曲靖市人民政府主办，曲靖市教育体育局承办。

(李东烨)

### 世界田联公布促进性别平等新举措

本报讯 “三八”国际劳动妇女节这天，世界田联在官网发布2023年计划推行的促进性别平等新举措，其中包括提升世界田联理事会女性理事比例到40%，并且包括至少一名女性副主席。

世界田联公布的促进性别平等的举措还包括配合联合国相关妇女活动，不断开发更多提升女性领导力的在线课程和考试；鼓励会员协会派出更多女性教练员、运动员参加世锦赛、奥运会等高水平赛事；在各类社交媒体平台开通专栏，宣传田径界的女性故事等。

世界田联主席塞巴斯蒂安·科表示：“世界田联又一次引领了体育领域的性别平等，这让我感到非常自豪。这是我们2016年推出的改革计划中的重要组成部分。在当今世界，仅仅(向女性)提供平等的机会是不够的，我们必须提供真正的公平。为了在田径项目中实现真正的公平，重要

的是我们要为女性运动员、管理人员和官员提供在各个级别的田径领域寻求职业生涯发展所必需的工具和环境。”

世界田联理事、中国田径协会副主席王楠表示，世界田联近年来一直不遗余力采取各种措施，推动田径运动中的性别平等。为庆祝2023年国际劳动妇女节，世界田联近期发起了以“拥抱公平”为主题的国际劳动妇女节活动，呼吁各界以多种方式共同庆祝国际劳动妇女节，邀请所有合作伙伴及利益相关方参与主题活动，提升妇女在田径运动中的地位，倡导各方作出新的重要承诺，促使田径运动对女性更加公平。

中国田径协会积极响应世界田联号召，在中国田径协会官网发布了相关活动倡议和庆祝海报，并倡议各会员单位积极开展相关活动，共同为世界田联相关活动助力。

(李东烨)

### 东京马拉松日本展现集团优势

本报记者 杜婕

本年度第一场马拉松大满贯赛事东京马拉松日前结束，比赛吸引了大批日本本土强手参加，同时这场比赛也是日本马拉松奥运选拔赛(MGC)男子选手的最后一场资格赛，因此高手云集，阵容强大。

本场比赛虽然日本纪录保持者、去年东京马拉松日本排名第一的铃木健吾因备战今年10月举行的MGC而缺席，但名将大迫杰的出战仍然将关注度拉满。这是大迫杰自从2020年3月1日之后第一次在东京参加全马，东京奥运会后他退役，半年后复出。

此次比赛30公里后的竞争更为激烈。男子选手通过35公里时，山下一贵、大迫杰、井上大仁、其田健也依然与几名外籍精英缠斗在一起。通过40公里之后，山下一贵逐渐甩开

大迫杰，来到日本选手的第一位，最后时刻大迫杰疑似岔气，速度逐渐放慢。最终，埃塞俄比亚的德索·吉尔米萨以2小时05分22秒获得冠军，莱文斯2小时05分36秒刷新加拿大国家纪录。日本本土选手竞争尤为激烈，25岁的山下一贵将个人最好成绩提高了近2分钟，以2小时05分51秒的成绩刷新个人最好成绩，获得本土第一，其田健也以2小时05分59秒获得第二。大迫杰以2小时06分13秒获得季军，锁定了MGC参赛资格。女子组方面，万吉鲁用时2小时16分28秒，夺得冠军，刷新个人最好成绩。

日本选手两人跑进2小时06分，让人们再次看到日本在马拉松项目上强大的集团优势。多年来，日本始终注重青训，建立各年龄段金字塔体系，同时打造世界顶级赛事，让日本马拉松整体始终保持世界水平。

### 广东高球巡回赛梅州公开赛落幕

本报讯 2023广东高尔夫球巡回赛·梅州麓湖山公开赛3月7日在梅州麓湖山国际高尔夫球会落幕。职业球员张佳在打出两轮67杆后，以134杆(-10)的总成绩，5杆优势夺得冠军，这是他继2021年珠海公开赛、2022年佛山公开赛之后再度夺冠，成为广东巡回赛第一位“三冠王”。

本次决赛，张佳带着3杆优势出发，开局后遭到女子职业球员范双双的疯狂进攻。到第10洞，张佳利用范双双的失误，乘势反超，随后张佳发挥稳定，以5杆优势问鼎冠军。范双双在打出68杆后，以139杆(-5)的总成绩，获得亚军。男子职业球员张凯亮与中国台北球员沈代伟并列第三。16岁的湖南球员黄梓杰最终并列第七，获得最

佳业余奖。

“比赛我给自己定的策略就是要打得保守一些，在前9洞我打得也比较保守。”赛后张佳说，后面他变得更加积极主动，状态也打出来了。

范双双对自己的表现也很满意，她这一轮总共抓到9只小鸟，进攻能力非常出众。她在冯珊珊高尔夫-南沙学院训练，由名将冯珊珊的教学团队在技术、体能、康复上给予全方位指导。接下来，范双双会继续参加比赛锻炼自己。

2023广东高尔夫球巡回赛由广东省高尔夫球协会主办，广州、深圳等高尔夫球协会以及湾区高尔夫球友联谊会承办。

(黄心豪 南琼)