

国家体育总局日前在京召开冬训动员大会,部署巴黎奥运会备战和冬训工作,吹响了决战决胜巴黎奥运会的冲锋号。目前,各项目国家队均已开启冬训备战,有的队伍以军训为起点,磨炼意志坚定目标;有的队伍以夯实体能为基础,切实提高专项成绩;有的队伍则抓紧时间查缺补漏、补齐短板;有的队伍还要辗转赛场,以赛代练,为巴黎奥运积分努力拼搏……

田径队持续提升运动员比赛能力



本报记者 李东烨

近日,世界田联推出“通往巴黎2024”的实时查询平台,该平台可及时了解2024年巴黎奥运会田径项目的达标情况。从成都大运会到布达佩斯田径世锦赛,再到杭州亚运会,中国田径选手利用这些比赛机会,努力争取更多奥运门票。目前已在9个小项上有选手成绩超过达标线。与此同时,世界田联表示,“通往巴黎2024”的平台只是显示哪些运动员拥有参加巴黎奥运会的资格,并不意味着这些运动员已被队伍选中参赛。除了已经通过达标上榜的运动员,随着时间推移,如果其他运动员在达标周期内取得更好的成绩,目前通过积分排名上榜的运动员也可能会跌出榜单。为了平衡各个国家和地区的整体参赛情况,个人项目一般只允许每支代表队最多派出3名运动员参赛,如果一支队伍在某个项

目上的达标人数超过3人,则由该队伍自行制定选拔办法,以确定最终的参赛人选。

“通往巴黎2024”的实时数据显示,中国田径队目前已有选手在9个小项上实现成绩达标。其中,女子马拉松、女子20公里竞走、男子20公里竞走3个项目都有3人及以上达标,可确定满额参赛,男子马拉松有2人确定达标。在场地赛项目中,中国队目前在5个项目上有成绩达标的运动员,分别是男子跳远的王嘉男、女子铁饼的冯彬、女子链球的王峥、女子铅球的巩立姣和宋佳媛、女子100米栏的林雨薇和吴艳妮。此外,刘诗颖、葛曼棋、韦永丽等名将虽成绩还未达标,但凭借积分排名也位列榜单之中。在男子、女子4×100米接力项目的实时榜单上,中国队双双上榜,其中谢震业领衔的男子接力队凭借杭州亚运会的夺冠成绩38秒29暂列第13位。不过,排名只是参

考,接力项目的参赛资格与明年5月世界接力赛的名次直接挂钩,中国男女接力队还要在这项大赛上为奥运资格而战。

2023年国家田径队冬训动员会日前已经在北京体育大学举行,本次冬训自2023年10月21日开始,延续至2024年3月31日。为了做好田径项目巴黎奥运会备战工作,国家田径队此次冬训进一步改革了国家田径队组织管理模式,将原有队组多、人员多,相对分散的国家队备战形式,改变为重点项目国家队集中、潜优势项目省市共建、其他项目省市备战的模式。冬训期间,国家田径队会重点解决体能训练、复合型团队建设、重点运动员赛练结合、巴黎奥运会选拔办法制定、思想作风建设等问题,对标巴黎奥运会,高质量、高标准推进各项备战工作。

面对巴黎奥运会严峻复杂的形势,中国田径队将在思想上和行动上

做好打一场最为艰苦之战的准备,抓住冬训契机,做好备战工作,切实提高竞技水平和实战能力,为实现巴黎奥运会备战参赛目标打下坚实基础。

国家田径队相关负责人表示,巴黎奥运会备战时间紧、任务重、挑战多,国家队全体运动员将全身心投入巴黎奥运会的训练备战,努力打好巴黎奥运会这场硬仗。运动员们也纷纷表示,将抓住冬训阶段持续提升实力。老将巩立姣在杭州亚运会上以19.58米的成绩夺得女子铅球项目金牌,实现三连冠,捍卫了中国女子铅球连续12届夺金的荣耀。她表示对于成绩的获得很知足但不满足,知足的是金牌,不满足的是成绩,这个冬训巩立姣表示将继续逐梦,向下一个奥运冠军发起挑战,巩立姣此前表示过的“我的目标是21米”依然不变。女子铁饼世界冠军冯彬也透露,“这个冬训很关键,希望我在体能和技术方面都有所精进。”

以赛代练 赛练结合

羽毛球队扎实推进备战

本报记者 周 圆

与大多数队伍不同,国羽并没有整块冬训时间,11月14日至19日的日本大师赛,11月21日至26日的中国深圳大师赛以及12月13日至17日的世界羽联巡回赛总决赛等一系列奥运积分赛,国羽都将派选手参加。因此,队伍的今年的冬训也以“以赛代练,赛练结合”为特点展开。但与其他队伍一样的是,国羽全队上下高度重视冬训工作,以进一步加强思想建设、政治建设,扎实做好冬训工作为抓手,恶补短板、查缺补漏。同时也将全力完成好巴黎奥运积分赛比赛任务。

10月底结束法国公开赛后,国羽大部分主力回京便进入了今年的冬训。在巴黎奥运会前的最后一个冬训,国羽将在大本营北京进行训练备战。面对形势严峻的巴黎奥运会,今年冬训意义重大。全队也将打牢思想基础

作为重中之重,冬训期间将通过开展“祖国在我心中”活动等形式,抓作风、抓思想、抓管理,持续深化运动员为国争光意识。

在巴黎奥运积分赛上,队伍更是进一步统一思想,不断查找问题、解决问题。在亚运会打完之后马不停蹄又参加了四站奥运积分赛,通过比赛发现问题,摸清对手的思路想法。冬训期间,队伍表示更要以党建引领,加强思想建设,发扬不怕苦、不怕牺牲的优良作风,全力完成比赛任务。

为了锤炼队员的意志品质,打造过硬作风,11月国羽增加了户外训练,先后前往北京八大处公园和香山公园进行体能拉练。而在室内训练中,国羽也增加了多球训练、步伐、跳绳等专项体能训练,全方位提升技术和体能,磨炼意志品质。这也是针对比赛赛间体能恢复能力、快速移动和起跳能力、抢网和封网移动能力等专项体能进行的重点提升。



梁伟铿(左)/王昶

新华社记者 杨磊摄

淬炼筋骨 提振精神

游泳队因人而宜抓重点

本报记者 李东烨

“巴黎奥运,再创辉煌,再创辉煌,再创辉煌!”正式进入冬训前,国家游泳队在总局训练局进行了短暂的军训,为进入高质量的冬训奠定基础,在巴黎奥运会前的最后一个冬训周期淬炼筋骨、培养艰苦奋斗、刻苦耐劳的精神。

今年冬训,国家游泳队的重点依旧放在体能的提升上。虽然每个备战阶段都会强调体能的重要性,但作为“高考”前的关键备战期,和此前重视基础体能不一样,这个冬训,国家游泳队更注重的是专项体能的提升。队伍也延续了以往每隔一段时间就会进行一次体能测试的办法,来检验训练成果。

此外,不同类型的运动员侧重点也不一样。以覃海洋、张雨霏为首的“老队员”,由于前段时间比赛相对较多,所以训练的重点放在了恢复身体机能,主要围绕下肢力量进行训练。覃海洋表示,“体能和专项相辅相成,二者缺一不可。我们最终的目标是巴黎奥运会,所以目前还不能着急提升爆发力或者最大力量,需要一个循序渐进的过程。”

以潘展乐、陈俊儿为主的新生代力量,这个冬训更多的是需要快速成长。潘展乐作为短距离选手,除了专项体能,吸气爆发训练也是他需要增强的。陈俊儿说,“最近以上肢、下肢爆发力的综合性训练为主,我在技术方面有了很大的改进,同时在力量也是我需要重点提升的方面,希望这个冬训可以取得突破。”



覃海洋

本报记者 魏征摄



强化体能 锤炼作风

本报记者 弓学文

各支国家队日前均已开启冬训,国家场地自行车队也早已吹响“冲锋号”,紧抓巴黎奥运会前最后一个冬训备战时机,在强化体能、强化专项能力等方面下大功夫、苦功夫,力争全面提升运动员竞技能力。日前,国家场地自行车队短距离组在海南进行公路有氧训练,恢复状态。前几日,国家场地自行车队男子短距离组已返回北京开展冬训,而国家场地自行车队女子短距离组则将于18日转训至广州,开启专项训练,针对运动员的短板,查缺补漏,全面提升打赢能力。

体能对于场地自行车来说至关重要,场地自行车队在本次冬训当中将体能训练放在现阶段首要位置,围绕整体冬训目标制定了体能训练方案,对每名队员设计科学方案、个性化方案,为运动员训练增添动力。

同时,为进一步锤炼过硬作风,打造能征善战、作风优良的国家队,日前,国家场地自行车队短距离组在海南五指山国家体育训练南方基地开展了为期3天的军训和爱国主义教育,场地短组全体人员参加军训。本次军训内容丰富,涵盖站队列、唱军歌、练体能、叠军被、励志讲座、集体学习,以及参观五指山革命根据地接受爱国主义教育,队员们也以军人的标准严格要求自己,把作风养成当作一项重要内容狠抓落实。

军训是冬训的加油站,场地短组负责人表示,通过本次军训,促进了全队统一思想,改进作风,锤炼意志,提高素质,强化担当,以饱满的精神状态投入冬训,为决胜巴黎奥运会打下坚实基础。

除此之外,国家场地自行车队短距离组全体人员近日还走进了位于海南的北京体育大学阿尔伯特国际休闲体育与旅游学院,开展了冠军讲坛暨见面会活动。党的二十大代表、奥运冠军钟天使受邀以《勇担体育强国时代使命》为题,为全体师生讲述了自己的奥运冠军故事。活动现场,钟天使还与奥运冠军鲍珊菊、国家场地自行车队冠军教练高亚辉一起,与同学们展开了问答环节,轮流回答同学们的热情提问,现场氛围轻松愉悦。

本次活动不仅给与会师生传递了来自自行车项目的奋斗力量,有力提升了自行车项目的文化影响力,也是对场地短组全体人员的励志教育,增强了为国争光的使命感和荣誉感。

场地自行车队短组全面提升打赢能力

举重队着眼体能练到“爆表”

本报记者 袁雪婧文/图

国家举重队冬训前期突出体能训练,队伍每周都分组展开更有针对性的专项体能训练。内容包括大强度有氧训练、核心力量训练、平衡协调性训练等等,其中在进行大强度有氧训练时,队员们还会戴上心率表。一堂课下来,练到心率“爆表”都是常事,心肺功能的提升效果显而易见。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。本周期国家举重队在体能训练上不断探索,创新训练方法手段,通过提升运动员的心肺功能、核心力量等,来帮助他们提升比赛表现。运动员也尝到了体能训练的甜头,都更加积极主动投入体能训练,提升体能的同时达到了为专项能力提升助力的效果。

