巴黎奥运会的脚步渐行渐近，各项目国家队从实际出发，在冬训中以不同方式推进训练备战工作，厉兵秣马，逐梦奥运。

明确突破方向 强化专家力量

现代五项队高原训练蓄力挖潜

国家现代五项队进行跑射联项训练。 国家现代五项队供图

本报记者 **王向娜**

杭州亚运会结束后，国家现代五项队于今年10月中旬就早早进入到了备战巴黎奥运会的最后一个冬训。在一个月的冬训准备期平原训练后，队伍日前来到云南昆明海埂体育训练基地进行高原训练，持续探索项目制胜关键因素，同时向击剑项目取经，聘请高水平教练前来指导训练。

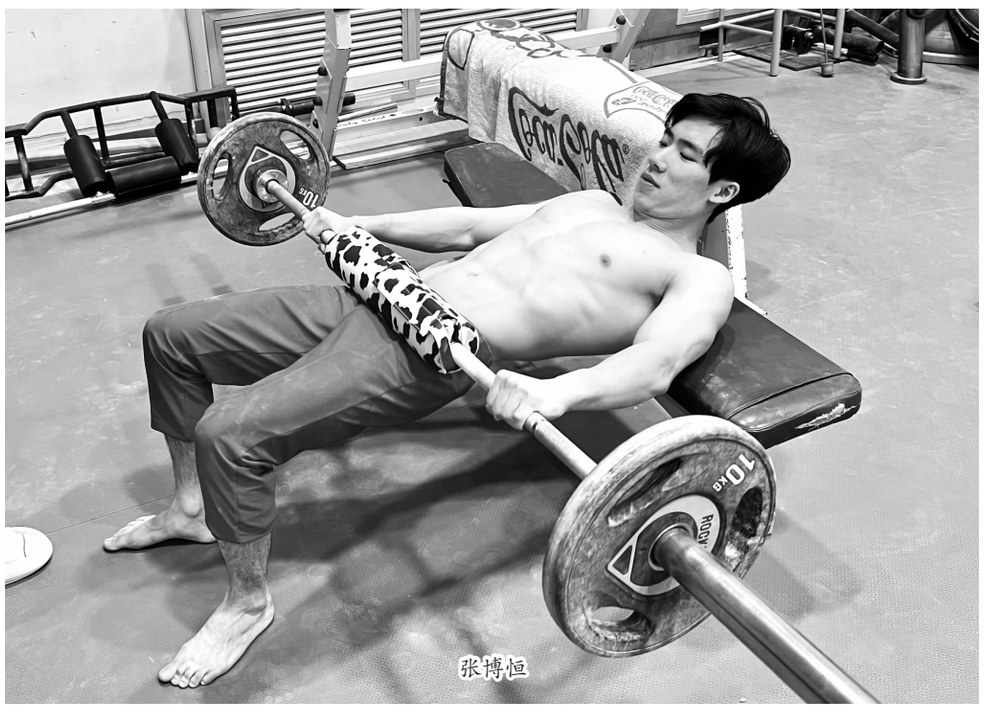
国家现代五项队相关负责人介绍说，队伍认真总结了今年各项国际比赛的参赛经验，将击剑和跑射这两个小项作为今年冬训重点突破的目标。“这两个小项是队伍力争提升成绩的关键因素，也是我们冬训现阶段侧重提升的方面。”

击剑方面，国家体育总局自行车击剑运动管理中心发挥举国体制优势，调动击剑项目国内专家力量，邀请了国家女子重剑队原主教练许学宁为重点队员进行专项会诊。许学宁曾培养出奥运冠军，本次冬训由他指导国家现代五项队击剑训练。

跑射方面，冬训期间主要围绕基础有氧能力和速度耐力水平开展训练，利用高原条件进一步强化运动员体能，为下一步参加奥运资格赛做足准备。

杭州亚运会上，中国现代五项队凭借出色发挥，已经拿到男女各1个巴黎奥运会参赛席位，接下来队伍还将努力在冬训之后打好积分赛，力争拿到满额席位。

与此同时，队伍在今年的冬训中还着眼于2028年洛杉矶奥运会的备战工作，鉴于国际奥委会已明确将现代五项列入正式比赛项目，并将采用新五项的比赛形式进行比赛，国家现代五项队在第一时间加强梯队建设，在备战巴黎奥运会的同时兼顾洛杉矶奥运周期的人才培养工作。


张博恒

刘洋

男子体操队苦练专项体能

本报记者 **袁雪婧**文/图

对于竞技体育来说，一年之计在于“冬”，冬训对于运动员来年的比赛表现至关重要。苦练专项体能，夯实冬训基础，是国家男子体操队今年冬训的重要目标。

根据国家体育总局体操中心“紧抓关键环节，强优补短，切实提高奥运备战最后阶段的训练效率”的要求，国家男子体操队教练组多次开会研究，制定出了更贴近体操项目特点的专项体能训练方案。

国家男子体操队的专项体能训练与项目紧密结合，根据自由体操、跳马项目特点，分别设计了600米跑、30米冲刺跑项目；根据单杠项目特点设计了爬绳项目，取代了此前难度较低的引体向上训练，爬绳的要求是坐姿开始、坐姿结束，负重3公斤、5公斤区分开了合格和优秀的标准；还有双杠组合力量训练、鞍马基础动作耐力训练等等，以及针对下法落地稳定性进行负重蹲腿训练。

为了练好巴黎奥运会前最后一个冬训，真正提高奥运备战效率，国家男子体操队狠抓专项体能是为提升专项技术关键环节做好储备。冬训紧抓下法落地稳定性、自由体操的重点串和结束落地、鞍马的耐力和单杠的飞行动作稳定性等。落地站稳对于体操项目非常重要，每人每站稳一次多得0.3分，对于团体、全能、单项都非常重要，很多时候就决定了奖牌甚至金牌的归属。考虑到奥运会男团决赛中国队有很大概率要在前两项比自由体操、鞍马，最后一项比单杠，因此提高这几项的稳定性至关重要，这个冬训队伍要着力抓好这“一头一尾”。

为了实现更好的训练效果，国家男子体操队还专门针对专项体能训练设计了定期测试和奖惩机制。前期掌握好了所有队员的基础摸底数据，并因此设计了后续测试的指标。队伍将在12月到明年2月的三个月时间里，每周组织集中考核、全队大测试等。国家男子体操队今年冬训还时隔多年恢复了早操制度，内容是早上6点30分集合前往龙潭西湖跑圈，这也是强化作风和意志品质的一种举措。中国体操男队以打造作风优良、能征善战的国家队为目标，推进巴黎奥运会备战的各项工作。

山地自行车队期待巴黎奥运实现突破

本报记者 **弓学文**

在10月进行的第28届亚洲山地自行车锦标赛男女奥林匹克越野项目成年组比赛中，中国队包揽男女前三名，展示了中国山地自行车运动员的风采。“目前我们已经获得巴黎奥运会资格，接下来我们将通过冬训和出国训练参赛，全面提升运动员竞技水平，争取在巴黎奥运会上男女双双突破历史最好成绩。”中国山地自行车队领队彭海波表示。

今年中国山地自行车队连续完成两场亚洲级别赛事，目前队员们分别在各省区市进行训练，而集中的冬训也将于2024年1月在贵州、云南等地进行。女队员李洪凤今年闪耀国际赛场，在山地车印度亚锦赛上夺冠，为队伍拿下巴黎奥运会女子项目的参赛资格，而且在杭州亚运会上也为中国队斩获一枚金牌。李洪凤目前在贵州进行训练，以恢复性训练和加强体能为主。“我希望能够通过今年冬训，进一步强化体能，为明年的比赛积蓄能量。”对于巴黎奥运会前的最后一个冬训，李洪凤深知此次冬训的重要性，也下定决心一定要在冬训中全身心投入，在体能上有一个突破，从而促使自己的竞技能力得到一个质的提升。展望巴黎奥运会，李洪凤说，目前能做的就是刻苦训练，确保在整个冬训中不受伤病等问题的影响，能够有一个系统完整的冬训，也希望中国山地自行车队在巴黎奥运会上能够有好的发挥，为国争光。

在山地车印度亚锦赛上，米久江获得一枚铜牌，在杭州亚运会山地自行车男子奥林匹克越野赛中，他勇夺金牌。米久江说，“大家都非常向往能够代表国家征战巴黎奥运会，我们还是要沉下心去努力训练，脚踏实地做好自己。”

为了更好地备战巴黎奥运会，使中国山地自行车运动员能够有新的突破，中国自行车运动协会一直在努力发挥举国体制优势，为中国山地自行车运动的发展创造更好的备战条件。彭海波介绍，目前多条与国际接轨的高速、高难度赛道已经由贵州省建设完成，巴黎奥运会模拟训练、竞赛赛道也已在建设当中，“拥有了这些强大的保障，期待中国运动员能够有力提升竞技水平。”

帆船帆板队坚持赛练结合

本报记者 **陈思彤**

国家帆船帆板队的整个冬训是由各个比赛之间的训练串联而成的，以赛带练是整个队伍的主节奏，而每个组别根据自身情况又有不同的安排。据领队张锡广介绍，亚运会结束以后，队伍就简单休整了一下，水翼帆板和470级别10月初没有国际和全国比赛，所以成为最早一批进入冬训集训状态的项目，队员们10月15日就到海口开始集训了。

“10月29日在北海就开始有全国冠军赛，11月6日有在深圳举行的亚洲锦标赛，所以他们两个组别在海口集训到10月29日就去比赛了。11月15日所有比赛结束后回海口训练了不到10天，又出发去西班牙的兰萨罗特岛进行训练，将参加12月10日在那里举行的比赛。”张锡广表示，由于水翼帆板参加比赛的机会比较少，此次借出国比赛的机会，和国际高水平运动员一起训练，更好发现自己的不足，提高水平。明年1月中旬左右，队伍将再次到西班牙参加1月26日到2月4日举行的世界锦标赛，世锦赛结束后返回国内，到广东汕尾继续训练，一直训练到3月下旬。然后再出国参加西班牙帕尔马的世界杯和法国伊尔的世界杯比赛，世锦赛和这两场世界杯的比赛也是巴黎奥运会的选拔赛。

470帆船项目的队员在亚运会后一直在海口训练，准备去泰国参加亚洲区奥运资格赛，力争拿到巴黎奥运会资格。水翼风筝板的队员在亚运会结束之后参加了全国锦标赛和亚锦赛等一系列比赛，现在正在珠海参加世界风筝板巡回赛。水翼风筝板是新加入巴黎奥运会的项目，从最近的训练情况来看，重点运动员黄齐滨、陈静乐都有不错的表现。世界巡回赛结束后，队伍将回到海口训练到明年1月20日，然后去汕尾再继续训练一段时间，3月中旬出国进行下一阶段的比赛。

全国冠军赛470级比赛中。