



孙颖莎

新华社记者 梁旭摄

目前,各支国家队都处在冬训期,这是巴黎奥运会前最后一次冬训,是全面夯实基础、提升能力、做好参赛准备的关键时期。中国健儿以时不我待的态度,投入到冬训当中,期待着未来能够为国争光,创造佳绩。

孙颖莎:以赛代练找不足

本报记者 弓学文

2023赛季,对于中国乒乓球队的孙颖莎来说,堪称完美,不仅一直在世界女单排名第一的位置上屹立不倒,而且来到2024赛季孙颖莎仍以8550分高居第一位,令人望尘莫及。

回顾2023年,孙颖莎获取的荣誉和成就令人惊叹,但2024年对于孙颖莎来说依旧是零起点、充满机遇和挑战的一年,世界杯、巴黎奥运会、世锦赛……一系列国际大赛接踵而至,因此冬训对于孙颖莎来说,至关重要,目前她又踏上了新的旅程,征战WTT多哈球星挑战赛。

在比赛中,孙颖莎经常身兼多项,一日多赛对于她来说,是家常便饭,因此冬训强体能、补短板,也是她这次冬训的重要任务之一。在去年底进行的国家队冬训体能大

比武中,孙颖莎在各个项目上拼尽全力,即使在力量、耐力等项目上并不擅长,但她都认真对待、全力以赴。在Y型跑、直线30米冲刺等项目中,她十分敏捷,展现了自己的特点。通过比赛,孙颖莎也表示找到了自己需要提升的地方,为接下来的冬训强体能找准了目标。

2024年,中国乒乓球队在冬训备战的同时,还要外出征战国际赛事,队员们也是在比赛中以赛代练,不仅利用大赛检验自己阶段性的训练成果,而且要在比赛中发现自己的不足,从而更有针对性地提升和改进。

WTT多哈球星挑战赛作为2024年的第一项国际比赛,孙颖莎作为头号种子,被国乒寄予厚望,而她在女单比赛中大概率会与日本队张本美和等强手遭遇,届时将为球迷们带来精彩的乒乓盛宴。



邹敬园

新华社记者 程婷婷摄

邹敬园:体能先行 夯实基础

本报记者 袁雪婧

“2023是收获满满的一年,亚运会夺冠的时刻至今令我难忘。2024为巴黎奥运会卫冕而努力,一起结硬赛打呆仗,拿下团体冠军。”在社交媒体上写下2023的总结,也展望2024的希冀,体操奥运冠军邹敬园正全力投入冬训。

“控制伤病、增强体能,将是贯穿我整个冬训的重要内容。”进入冬训以来,邹敬园苦练专项体能。国家体操队充分认识到今年冬训是巴黎奥运会前最后一个“窗口期”的特殊价值和重要意义,提出在冬训中紧抓关键环节,突出狠抓体能训练,巩固优势、恶补短板,切实提高奥运备战最后阶段的训练效率。“专项体能训练需要长期坚持,一旦停下,能力下降会很快,因此我们的训练需要系统和坚持,才能在今年的比赛成果上有所体现。”训练中,邹敬园会针对自己项目后半套展现耐力的一些动作进行负重训练,来强化能力。

“冬训要把之前可能存在一定问题的动作再细抠,其中的细节、扣分点都要抓得更细。还要更好地处理训练和伤病的关系,提高训练效率。”邹敬园的冬训目标是力争在双杠、吊环、鞍马三项上为团体作出更多贡献,但受到肩和手腕的伤病影响,他在鞍马的训练上难点比较多,“一旦鞍马的训练刺激到肩和手腕的伤病,其他两项就练不了,所以在几个项目的训练平衡上也要多下功夫。为此,教练和保障团队也花费了很多心思,保证我既能练到又不让伤病加重。”

作为中国男子体操的领军人物,邹敬园被寄予厚望,要继续冲击巴黎甚至洛杉矶奥运会金牌。如今他已经能正确处理压力,将其转化为动力。“赛场上我怕什么,我就要在平时的训练中练好什么。在最重要的男团竞争上,我们与最强对手日本队的整体实力在伯仲之间,比赛中会有各种因素出现。因此我们在备战中要多找问题,做好更充足的准备。我相信我们把方案做足做细,比赛就能充满信心。”

本报记者 李东烨

岁末年初,张雨霏在个人社交平台写出这样一段话:“如果有人2022告诉我2023会是这样的一年,我一定不敢想象。91枪比赛,收获34金6银5铜,8座城市的四季三餐,跨越国界,超越输赢,拥抱友谊。2024新的一岁,重山万岭,无畏前行,我们巴黎见。”

日前,中国游泳协会公布的2024多哈游泳世锦赛名单中,并没有张雨霏的身影,其实张雨霏缺席多哈世锦赛主要是为了调整比赛和训练节奏,全力备战巴黎奥运会。2024年世界游泳锦标赛将于2月2日至18日在卡塔尔多哈举行,但由于这个时间段是国家队传统的冬训时间,正是为一整年比赛储备体能的 key 时期,所以中国队诸多名将没有参赛,全力备战巴黎奥运会。

2023年12月的全国锦标赛,对于许多运动员来说才刚刚进入冬训阶

段,巩固体能、改善技术才是当时的核心目标,因此不少队员并没有将比赛成绩放在首位。张雨霏就表示,自己并未练习主项蝶泳,而是一直在尝试自由泳,“我尝试了新的训练模式后,目前还处于不稳定的阶段。”

目前,张雨霏已经在国家体育总局训练局正式开启了冬训备战,从她助理教练发的视频中也可以看出,张雨霏冬训的重心主要放在提升体能上。在去年12月底进行的国家队冬训体能大比武中,已初见成效,张雨霏夺得女子个人全能第一名。

已经进入冬训的张雨霏将全身心投入备战巴黎奥运会的任务中,她将继续调整训练模式,“看看我到底会不会有蜕变和增长。”谈及2024年的计划,张雨霏曾表示,对于巴黎奥运会,“想超越自己上一届的成绩。”

张雨霏:调整训练模式 稳定技术



张雨霏

新华社记者 黄宗治摄

刘浩:一切的储备都为巴黎

本报记者 陈思彤

东京奥运会拿到两枚银牌,虽然已经不容易,但是对于男子双人划艇名将刘浩来说,依然是遗憾的,这个遗憾,是他备战巴黎的强大动力。

近期的冬训,刘浩的卧拉已经到了155公斤。“什么概念,就是举两个像我这样的大胖子。”刘浩笑着说。说是“胖子”,其实刘浩可不胖,紧实的肌肉正是他冬训成果的最好体现。

巴黎奥运会,男子双人划艇项目从1000米改为500米,由于能力要求的不同,欧洲选手的进步非常迅速。“总的来说,他们力量好,所以起航加速快,全程划桨数会比我们高出到4至5桨的样子。”刘浩对对手的情况了如指掌,同时也就知道了自己的突破方向,“这也是我们接下去赛前备战要着重解决的一个问题,我们的整个频率可能需要再往上提高一点。这就是我们为什么这么积极努力地进行大力量训练,提高卧拉能

力。不过,让我们的肌肉去适应这种比赛节奏还是挺难的,经过了前面一两年的积极转变,现在好一些了,但是还得继续努力去调整。”

枯燥的训练之余,刘浩调整自己的方式竟然是“骑自行车”。他的朋友圈中也经常出现他骑自行车的英姿。“这是我喜欢的另外一个体育项目,也没准我以后不划船了去当个自行车运动员,或者练个铁人三项什么的。”

面对2024,虽然困难重重,刘浩依旧信心满满,“我们单人的个体能力要比他们强,所以从整个过程来说,我们可以划得更加自如,特别是在比赛的后半程,最后100米来的时候,对手的体能会掉得比较多,而我们就能够更好地掌控自己,具体来说就是我们到最后还能冲刺,这就是我们的实力体现。”男子双人划艇500米是中国皮划艇项目在奥运会取得金牌零的突破的项目,刘浩也希望他能像老大哥孟关良和杨文军一样,实现中国在这个项目上的传承。



刘浩

新华社记者 侯昭康摄



陈雨菲

新华社记者 孙非摄

陈雨菲:期待新赛季亮眼表现

本报记者 周 圆

1月9日,马来西亚羽毛球公开赛打响,国羽“一姐”陈雨菲处在下半区,并未出场,她将在1月10日迎来2024年首秀,对阵日本好手大堀彩。2023年12月17日结束世界羽联世界巡回赛总决赛后,陈雨菲返回北京进行了更系统的冬训。“这段时间练得很扎实,希望在新年首站能够给大家一个亮眼表现。”

2023年,陈雨菲表现依旧稳定,参加了17项单打比赛,仅两站无缘4强,其中还有一站因病退赛,年终世界排名位列第二位。在世界羽联世界巡回赛中,她斩获一站超级1000和三站超级750赛事的冠军,杭州亚运会也闯入决赛,展现了强大的“续航”能力。但在陈雨菲看来,2023年来除了稳定的表现外,还是缺少一些特别的突破,这让她对2024年有着更多期待。

冬训期间,国羽女单组的训练首

先是让队员们从一年的高强度比赛状态中抽离出来,然后积极完善自身,强化得分手段,储备好打硬仗的能力。这段时间冬训,陈雨菲会时常进行二对一的攻防训练,有时候甚至会穿上5斤重的沙衣增加训练难度。穿上沙衣后,每一步移动都会变得比之前更困难,训练强度自然会增加。“二对一训练,拍数会增多,对方两个人失误会比较少,我自己就要尽量多去接球、多去救球,整体心率会增快、对抗强度会更大。”陈雨菲介绍说,“穿沙衣后,整体在场上的能力和速度都会受限,困难更多。”通过完成增加难度的训练,陈雨菲能够感受到自己的进步。

1月9日,陈雨菲没有比赛,但是她 and 队友何冰娇、王祉怡、高昉洁组成了2对2进行训练,比赛中保持训练的节奏,也是国羽以赛代练的重要方式。经过这段时间的系统训练,陈雨菲期待自己在新年能有一个精彩的亮相。



王子杰

新华社记者 杨磊摄

本报记者 宋 菲

去年12月结束的2023年国际剑联男子重剑世界杯温哥华站比赛,中国男重主力王子杰在个人赛的争夺中展现了较强的竞争力,凭借稳健的发挥收获个人职业生涯首个世界杯个人赛亚军。这是王子杰2023年冬训以来渐入佳境的竞技状态和技术水平的展现,也是中国男子重剑队在2023年扎实推进冬训备战的成效。

1996年7月出生的王子杰其实并不是第一次走入大众视线。2018年入选国家队,身体素质佳、打法较为全面的王子杰在东京周期便展现出潜力,在东京奥运会男重积分赛最后一站,他与兰明豪、董超、俞乐凡组队拿到铜牌并获得了东京奥运会团体资格。2021年王子杰首次登上奥运会赛场,虽然他与几位队友在东京奥运会止步四强,但已经成为主力。随后,王子杰在2021年陕西全运会获得男重团体冠军。不过此后他遭遇瓶颈期,在杭州亚运会男重个人赛和团体赛中并没有亮眼的表现,个人赛止步16强。赛后他复盘比赛时说:“在比赛中我打得有些紧,有些保守,对手甩剑时我陷入了被动。”

在近期的冬训中,王子杰进行了有针对性的“充电”,在做好体能储备的基础上,他在强化专项技术上下了功夫,逐渐形成了适合自己的打法,战术执行也更加从容和果断。王子杰说:“我在2023年国际剑联男子重剑世界杯温哥华站中明显感觉到自己的打法更加果断了,在比赛中基本上都是心无旁骛按照自己的打法打,进攻成功率较高。虽然未能获得冠军,但我感觉自己已经进入了状态,这是好的开始。在近期的冬训中我恢复了往常的训练,将全力争夺巴黎奥运会参赛席位,希望再次站到奥运会的赛场上。”

目前王子杰正在北京老山击剑训练基地继续展开新一阶段的冬训,这一阶段的冬训将于1月31日结束。好成绩的取得,给王子杰备战巴黎奥运会的征程增添了信心和定力。今年上半年中国男重还要分别在2月和3月参加世界杯德国海登海姆站和阿根廷布宜诺斯艾利斯站共两场巴黎奥运会积分赛,全力以赴投入训练并力争获得巴黎奥运会参赛资格,是王子杰为自己设下的目标。

王子杰:冲击奥运资格