

中国自行车队立足科学训练补短板强弱项

力争更多奥运会参赛席位

本报记者 王亮

展望奥运新周期

自行车是奥运会金牌大项。2024年巴黎奥运会,将在场地自行车、公路自行车、山地自行车、竞速小轮车和自由式小轮车5个分项上产生22枚金牌。进入2023年,中国自行车项目延续了奥运新周期开启后的良好势头,尤其是在一些过去相对薄弱的项目上,国家队选手取得长足进步。接下来,一系列重要的奥运积分赛将陆续展开,国家自行车队将力争更多奥运会参赛席位。

加强体能储备提升训练水平

2023年初,中国场地自行车集训队来到浙江长兴体育训练基地进行军训和爱国主义教育。在半个月的时间里,运动员练队列、学军歌、听讲座,收获颇丰。东京奥运会场地自行车女子团体竞速冠军鲍珊菊表示:“通过军训,我增强了战胜困难的信心和勇气,今后不论遇到什么困难,都有信心面对它、战胜它。”

补短板、强弱项,是中国自行车队一段时间以来的训练目标。在去年的国际大赛中,一些运动员暴露出体能不足的问题。巴黎奥运会自行车比赛将在竞赛规则等方面作出调整,新赛制下,场地自行车团体竞速项目需要在短时间内连续完成3轮比赛,对运动员体能提出更高要求。因此,国家场地自行车队在上个冬训期间,大幅加强了运动员的有氧体能储备,在踏蹬力和踏蹬频次等专项力量上进行有针对性的训练。国家场地自行车队中队长距离组领队表示:“体能是场地自行车比赛中最根本的能力,进入新周期以来,选手的进步都是和体能储备直接挂钩的。”

构建高水平教练队伍也是中国自行车队提升实力的重要一环,目前中国自行车队实行中外双主教练制,帮助运动员科学训练、提升竞技水平。中国自行车运动协会还举办了多期教练员培训班。首期培训班上,国家场地自行车队短距离组外方主教练西奥·博斯在训练理念、运动员骑行姿态和前置自行车数据分析软件使用等方面进行了分享,现场交流氛围热烈。利用高科技手段帮助运动员实现科学训练、提升比赛能力,

核心阅读

2024年巴黎奥运会自行车项目将产生22枚金牌。进入奥运新周期以来,中国自行车运动发展势头良好,在优势项目上保持竞争力,在相对薄弱的项目上取得进步。接下来,中国自行车队将在训练中补短板、强弱项,通过联赛选拔后备人才,力争更多奥运会参赛席位。

4月2日,参赛运动员在成年男子个人计时赛比赛中。当日,2023年中国竞速小轮车联赛第一站在江苏省泰州市开赛。 崔娜摄(人民视觉)



是中国自行车队近年来提升训练水平的重点和方向。

搭建赛事平台选拔后备人才

4月7日,中国公路自行车职业联赛在北京老山自行车馆正式启动。联赛全年共设7场分站赛、1场总决赛。中国公路自行车职业联赛是国内最高级别的职业赛事,创立联赛旨在以国家级赛事为加速器,促进中国公路自行车项目竞技水平和成绩的提升,推动中国自行车运动迈向更高层次。

近年来,自行车运动愈发受到群众喜爱。中国自行车运动协会竞赛服务部相关负责人介绍,目前协会搭建的公路自行车赛事体系,涵盖了从以业余车手为参赛主体的中国公路自行车公开赛到以国际顶尖职业车手为参赛主体的国际A类赛事的不同层级,每个层级的参与人群、运动水平、比赛规模及办赛标准都有明确区分。通过赛事层级划分,促进赛事类型多样化,帮助不同水平车手找到适合自己参加的比赛。同时,通过完整的积分体系,每个层级的优秀选手可以通过比赛积分排名晋级到高一等级赛

事。此举将打通业余选手与专业选手界限,为国家队选材、培养自行车运动后备人才提供支持。

场地自行车女子团体竞速项目是中国队的传统优势项目。巴黎奥运会比赛规则将由2人改为3人参加,在此背景下,中国场地自行车联赛的重要作用更加明显。在联赛中,运动员通过参加大量比赛,对新规则不断适应和熟悉。与此同时,也将涌现更多实力突出的新秀。

力争奥运积分不断取得突破

对中国自行车队来说,今年是争夺奥运积分的重要一年。

国家场地自行车队短距离组已于2月中旬出征国际赛场。在国际自行车联盟场地自行车国家杯赛雅加达站女子团体竞速赛上,由鲍珊菊、郭裕芳和苑丽颖组成的中国队获得亚军。在随后进行的开罗站比赛中,3名选手再接再厉夺得冠军,用出色表现证明了训练成果。男队选手也在比赛中取得突破,周瑜在男子争先赛中名列第四,创造了近两个奥运周期以来我国男选手在

该小项世界杯中的最好成绩。

自由式小轮车是东京奥运会新设置项目。自2018年开始筹备建队以来,经过5年发展,中国队在女子自由式小轮车项目上取得突破,排名位居世界前列。在2022赛季国际自行车联盟自由式小轮车世界杯澳大利亚站中,孙佳琪、周惠敏包揽女子冠、亚军。在2023赛季国际自行车联盟自由式小轮车世界杯沙特站比赛中,孙佳琪获得亚军、孙思蓓获得第四名、郑倩获得第五名。“自由式小轮车是个性突出的项目。目前,国内很多女子运动员各具特点,在国际比赛中具有很强的竞争力。”中国自由式小轮车队主教练吴丹说。接下来,集训队将全力备战将于5月和7月举行的国际自行车联盟自由式小轮车世界杯赛以及8月在英国格拉斯哥举行的世锦赛。

3月4日,在土耳其举办的阿拉尼亚杯公路自行车赛上,中国华兴洲际自行车队取得佳绩。在这场比赛中,全队一共收获13个国际自行车联盟积分。公路自行车运动职业化程度高,几乎所有的奥运积分赛都是国际自行车联盟职业赛。为此,中国自行车运动协会成立了这支国家级职业队,以争取更多积分,获得奥运会参赛资格。

团体观澜

因地制宜培育运动休闲乡镇,是满足群众健身需求的创新之举。让更多运动休闲乡镇应运而生、绽放风采,对全民健身事业、对各地经济社会协调发展都有促进作用

4月15日至16日,2023莫干山国际越野挑战赛在浙江莫干山顺利举办。正是山花烂漫的好时节,参赛者跑得开心,莫干山也以其特有魅力迎接着每一位参与者。赛事主办方之所以选择在莫干山办赛,看重的正是这里的自然环境、基础设施、运动传统。

莫干山举办的赛事不只有越野跑,还有全国山地自行车赛、国际竹林马拉松赛、莫干山跑山赛等。这些赛事在不同季节举办,能够充分展示莫干山四季风景与人文底蕴,不但吸引了数以万计的海内外户外运动爱好者参与,也渐次使莫干山体育走上专业化、精品化发展之路。

地处浙江省德清县的莫干山镇,不过是一个人口3万多人的山区乡镇。为何一个小乡镇有能力办这么多大赛?这和此处将自身打造成浙江省首批运动休闲乡镇有着密不可分的关系。

2017年,浙江省出台运动休闲特色小镇地方标准,尝试以乡镇为主体,依托某一特色运动休闲项目或环境资源,培育富有运动活力、群众基础广泛的体育产业发展平台。正是在这一背景下,莫干山镇依托独特的区位优势和良好的生态环境,深入推进运动休闲乡镇建设,先后建起探索极限主题公园、马术中心、国际骑行营、飞行滑翔伞训练营地、水上运动中心等户外运动基地,并持续完善特色配套项目和精品民宿运动休闲驿站,有力带动了农业、休闲、旅游、健康等相关产业融合发展。不仅如此,近年来莫干山镇还大力开展“环莫干山美丽步道”建设,全镇步道网络已达200多公里,实现村村都有健身步道。

6年来,浙江省先后培育了5批省级运动休闲乡镇30个,正式认定包括莫干山镇在内的6个乡镇为首批省级运动休闲乡镇。运动休闲乡镇的培育与认定,不但让群众健身休闲有了更多新选择、新场景,而且也成为乡村振兴的重要抓手。

因地制宜培育运动休闲乡镇,是满足群众健身需求的创新之举。让更多运动休闲乡镇应运而生、绽放风采,对全民健身事业、对各地经济社会协调发展都有促进作用。

让运动休闲乡镇绽放更多风采

钟文

北京将申办2027年田径世锦赛

本报北京4月24日电(记者刘硕阳)22日,中国田径协会发布了《中国田径协会关于2027年世界田径锦标赛申办城市征集结果的公示》,其中显示,根据《中国田径协会关于公开征集2027年世界田径锦标赛申办城市的通知》有关要求,中国田协已完成2027年世界田径锦标赛申办城市的征集工作。据介绍,北京市申请并满足征集条件。目前,北京已进行田径世锦赛的申办,如果申办成功,这项赛事将时隔12年重回北京。

作为世界田径联合会主办的顶级国际性田径赛事,创办于1983年的田径世锦赛起初每四年举办一届,自1991年起则改为每两年一届。北京曾于2015年8月22日至30日在国家体育场“鸟巢”成功举办了第十五届世界田径锦标赛,来自200多个国家和地区的2000多名运动员在47个项目上展开了激烈角逐,向全世界展现了一场精彩的田径盛会。2015年的北京田径世锦赛见证了多个经典瞬间,博尔特以9秒79的成绩反超老对手加特林赢得男子百米“飞人大战”,至今仍是世锦赛历史上振奋人心的场景。此外,包括莫·法拉赫、阿什顿·伊顿、弗雷泽·普莱斯等田径名将都在“鸟巢”奉献了精彩的表现。

北京市中小学生篮球冠军赛结束

本报北京4月24日电(记者范佳元)22日,北京市中小学生篮球冠军赛高中男子组决赛在国家奥林匹克体育中心进行。清华附中队以66:53战胜北京四中队夺得冠军。北京市中小学生冠军赛创办于2015年,高中男子组决赛是这项赛事最后一场比赛。此次赛事经历10个比赛日、334场较量,共计产生五人制篮球和三人篮球10个组别冠军。本次比赛共吸引152支学校代表队参赛,报名总人数超过2300人,均创冠军赛举办以来新高。

广西桂林举办休闲运动挑战赛

本报桂林4月24日电(记者祝佳祺)22日,2023绿水青山中国休闲运动挑战赛暨首届桂林平乐漓江生态运动旅游周在广西壮族自治区桂林市平乐县开幕,吸引了来自各地的500余名运动员及6000余名体育爱好者参与。

据赛事组委会介绍,2023绿水青山中国休闲运动挑战赛由国家体育总局水上运动管理中心、广西壮族自治区体育局、桂林市人民政府主办,桂林市体育局、中共平乐县委、平乐县人民政府承办。该项赛事还延伸举办了首届桂林平乐漓江生态运动旅游周活动,开展平安欢乐跑、生态运动研讨会、摄影大赛、漓江水上运动嘉年华等一系列活动。

2023年体育支教志愿服务将启动

本报武汉4月24日电(记者李洋)记者24日在湖北武汉举行的体育支教志愿服务动员会上获悉:国家体育总局2023年将携手中西部8省(区)体育行政管理部门和35所高校,选派750余名体育专业在读研究生和优秀本科生,前往300多所中小学校开展志愿服务,活动将从5月持续至11月。

据介绍,本次活动以体育教学训练、组织体育赛事活动、体育捐赠、科学健身普及等为切入点,聚焦“小眼镜”、“小胖墩”和脊柱侧弯等体质健康问题以及学校体育师资不足难题开展志愿服务,帮助青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。活动期间还将组织奥运冠军等知名运动员走进学校,走进社区,讲述奥运故事,展示榜样力量,弘扬中华体育精神。

本版责编:塔怀旻 高 信 王 博

练排球 强体质



李向雨摄(影像中国)

4月23日,在四川省成都市高新区菁蓉小学,小学生在操场上练习排球。

近年来,菁蓉小学开展了花式跳绳、趣味篮球、趣味排球等形式多样的体育活动,帮助学生增强身体素质,丰富校园生活,享受运动乐趣。

伴随着富有节奏的音乐,运动员按顺序跃入泳池,展示个人成套自选动作。泳池边,裁判员认真记录、打分,教练团队和来自各省区市的教练代表仔细观摩、研究动作细节。

4月18日,国家花样游泳队2023年世锦赛及杭州亚运会选拔测验在国家体育总局训练局进行。14名运动员完成了包括300米自由泳+专项游、100米自由泳、50米自由泳腿在内的水上基础体能测验,由8个集体技术自选必做动作组成的专项技术测验,以及个人成套自选测验等多项内容。

“我相信每一名队员都已经全力以赴,拿出了自己的最好水平。”国家花样游泳队主教练张晓欢表示,队员们在测验中拼尽全力,但也暴露出进入后半程自选动作部分体力不足的问题,需要在接下来的训练中重点解决。

去年10月,世界泳联调整、细化花样游

中国花样游泳队进行大赛选拔测验

直面新挑战 适应新规则

本报记者 孙龙飞

泳项目评分规则,对动作难度和编排设计都提出了更高要求。本次选拔测验采取高强度的节奏进行,也是对新规则的适应。

“从评审专家的意见来看,技术精湛是中国队的优势,但新规则对体能的要求提高了很多,这对全世界的花样游泳运动员都是全新的挑战。”张晓欢介绍,原本比赛中成套动作打一个分,在新规则下成套中的每一串组合动作都要单独打分,乘以难度系数再进行叠加。这要求难度动作增多,运动员水下憋气时间更长、动作密度更大。

今年3月进行的世界泳联花样游泳世界杯首站比赛,中国队以领先第二名40多分的优异成绩夺得混双技术自选冠军,为队伍在新周期应对新规则提振了信心。张晓欢表示,这得益于国家花样游泳队始终重视提高体能,冬训的系统训练模式也帮助队伍适应新规则。

动作难度提升之后,完成度也不能打折扣,二者的平衡考验着教练组对动作编排的动态把控以及运动员之间的默契配合。

“以往大赛,我们在参赛动作定稿之后不会再进行调整,但是新规则下,各支队伍

在比赛的前一天晚上,甚至是赛前几小时都可能更改甚至新增动作。”张晓欢说,为了灵活备赛,教练组会设计多个版本的动作,并根据比赛中对手的实际选择“冲难度”还是“保稳度”。

在成套动作的风格表现方面,国家花样游泳队做出创新改编,希望给大赛评委带来眼前一亮的感觉。“单项上,动作编排还是扎根中国文化,用我们自己的音乐和配器演绎中国风;集体项目上,为贴近新规则对动作力量和速度的要求,我们尝试引入摇滚元素,用强烈的节奏感打造全新面貌,希望大家喜欢。”张晓欢说。

5月,中国队将参加花样游泳世界杯法国站的比赛,在适应下届奥运会举办地气候的同时,通过大赛锤炼队伍,积极备战今年的世锦赛和亚运会。张晓欢表示,中国队将在集体、双人和混双大项中有选择地参加部分小项的比拼,目的是打磨动作并观察对手表现。