

# 补短板强体能 抠细节促提升

——国家队各支队伍备赛巴黎奥运会冬训进行时(上)

本报记者 李硕 陶相安

## 核心阅读

2023年末开启的冬训是巴黎奥运会前最后一个冬训,国家队各支队伍都力争利用这个机会补短板强体能,提升综合能力。

“加油加油!”“坚持坚持!”伴随着助威声和有节奏的掌声,143名运动员在2023年底的国家队冬训体能大比武中斗志昂扬,全力以赴。举重队队员李发彬在大腿中部拉项目上获得男子第一,他说:“在竞争中更想展现自己的最好状态,通过这次测试也为接下来的冬训增强了信心。”

举重、射击、体操、乒乓球、羽毛球和跳水是中国竞技体育传统优势项目。在以往多届奥运会中国体育代表团获得的金牌中,这6个项目的夺金总数占七成以上。2023年末开启的冬训是巴黎奥运会前最后一个冬训,国家队各支队伍都力争利用这个机会补短板强体能,提升综合能力。

## 夯实体能基础

国家队体能大比武共选取6个测试项目,对力量、爆发力、速度、灵敏性、无氧能力、有氧能力等方面进行综合考察,旨在全面、客观地评估国家队运动员的体

状况以及体能训练效果。“体能对所有运动员来说都是技术发挥最基础的保障,随着比赛强度和密度的提升,我们需要有足够的体能储备。”乒乓球运动员孙颖莎说。跳水队队员张家齐也表示,这次测试是对冬训的一次检验,让她意识到自己还有很大进步空间。

结合本次体能测试数据,各支国家队都将根据运动员体能方面的不足进行针对性强化训练。“通过测试让运动员充分展现能力和潜力,每一个项目的冬训都有了更清晰的方向。”国家体育总局体育科学研究所体能训练研究中心副主任、举重队队医保障团队负责人李清正说。

举重队在此次体能大比武男、女共12个单项上获得7项第一,展现了队员在力量、爆发力等体能单项上的实力。“冬训夯实体能基础,才能让运动员在专项能力上积累厚度和强度。”李清正介绍,举重队在每天举重专项训练后都进行融入小肌肉力量、爆发力等的综合体能训练,每周四还会进行心肺功能等专项体能训练,帮助运动员以体能强专项。“要利用这个冬训做好体能和专项的全面储备,力争让个人能力再上一层楼。”举重队队员侯志慧说。

射击队(步手枪队)冬训初期的体能训练也占了较大比重,组织了多场体能测试,安排了3000米、6000米、10000米长跑等项目。“良好的体能是射击运动员在比赛中保持注意力高度集中、进行冷静判断的基础。我们希望通过测试带动训练,把基础体能练上来。”国家体育总局射击射箭运动管理中心副主任王烁说。射击队在体能训练内容上“不炒大锅饭”,对重点

运动员做到“一人一策”,有伤病的老队员注意量的把握和同步康复,年轻运动员则根据专项力量的短板进行重点加强。

## 强化科学训练

优异的运动成绩离不开运动员日复一日的辛勤训练和教练员的耐心指导,每支国家队的服务保障团队同样扮演着重要角色。冬训开始前,体操队队医保障团队与教练员共同商讨冬训计划,一方面注重队员的体能训练,另一方面针对专项技术的能力提升进行强化。团队负责人何卫介绍:“以男队队员为例,冬训前期,我们对所有队员的有氧和无氧能力进行筛查,根据测试结果,制定‘一人一策’的训练计划。”

何卫表示,体操是专业性非常强的项目,每个动作都有十分精细的要求。为保证运动员能够拥有更好的训练状态,精准完成每个动作,体操队队医保障团队定期对运动员进行最大摄氧量测试、无氧功测试和免疫功能、血常规、身体成分、骨密度等多项测试,并对队员的日常训练和测验进行监控。“我们将测试和训练的监控结果进行数据整理、分析,让教练员更好地了解队员的状态,以便安排有针对性的训练。”何卫说。

实时监控并根据数据调整训练内容是科学训练的前提。在日常训练尤其是体能训练时,举重队队员会佩戴心率带。“通过对运动员进行心率实时监控,评估体能训练方法的有效性,与比赛实际需求的贴合性。同时可以实时对训练负荷进行调控,提高运动员的心肺功能,增加比

赛时试举的稳定性。”李清正介绍。

多种科技手段还被运用到训练后的恢复中。加压冷疗设备套在身体不同部位,就能产生大面积冰敷和加压的效果,帮助运动员加快循环。“微压氧舱可以促进运动员的末梢循环,增加恢复过程中氧的供应量,促进运动员更快恢复。”李清正说。

## 抓好作风建设

早上6点,天还未亮,北京户外温度低至零下。羽毛球队队员来到天坛体育活动中心出早操,开启冬训第一课。5个项目组队员在主管教练带领下热身、慢跑。在田径场跑了10圈后,不少运动员开始加速冲刺,拼劲十足。冬训期间,多支国家队恢复了早操,既展现了队伍的精神面貌,也进一步增强了团队凝聚力。

“冬训第一课与严寒作斗争,就是给大家拧紧思想‘螺丝’,上紧行动‘发条’。”中国羽毛球协会副主席夏煊泽表示。为磨炼队员意志,提升团队意识,羽毛球队从去年11月起增加户外训练。在室内训练中,队伍也增加了多球训练以及步伐、跳绳等专项体能训练,全方位打磨技术、强化体能。

射击队用两周军训拉开了巴黎奥运会前最后一个冬训的序幕。全体参训人员态度端正、训练刻苦,高标准完成了各项军训科目。王烁表示,通过军训,队员们培养了吃苦精神,磨炼了意志品质,增强了集体意识,为冬训和备赛巴黎奥运会做好了思想准备。

的世界排名),自动将参赛队排名前5位的球员列入初始参赛名单,2024年2月9日前,各队还可根据情况调整实际参赛队员。

根据巴黎奥运会乒乓球项目参赛资格系统规则,本次赛事男、女八强队伍将自动获得巴黎奥运会乒乓球团体赛的参赛资格。

# 第十四届全国冬季运动会二月十七日开幕

本报记者 吴勇

1月17日,第十四届全国冬季运动会筹备委员会精心制作的两部主宣传片和主题MV《冰雪之约》发布。

第十四届全国冬季运动会将于2月17日至2月27日在内蒙古自治区举办,这是北京冬奥会后国内首次举办的全国冬季项目大型体育赛事,也是内蒙古自治区首次承办的全国大型综合性运动会,共设8个大项、16个分项、176个小项。自2023年7月13日开启首场比赛——冰球公开赛至今,已完成30个小项的比赛,火炬传递、开闭幕式等各项赛事筹备工作正有条不紊进行。赛道的铺设、冰面的打磨、场馆设备的调试……每一项工作都折射出严谨细致的专业态度。

呼伦贝尔市作为第十四届全国冬季运动会主赛区,承担开幕式、闭幕式和5个大项、8个分项、96个小项比赛的筹备工作。第十四届全国冬季运动会组委会办公室副主任、呼伦贝尔执委会办公室常务副主任胡兆民介绍,当地在接待、安全、医疗等各项保障工作上全面发力,各项筹备工作均按照总体安排准备就绪。“我们将全力保障开闭幕式、火炬传递等重要活动顺利进行,力争办成一次彰显地方特色、符合时代精神、独具魅力风情的体育盛会,展现呼伦贝尔市人民的热情好客和冰雪运动的独特魅力。”他说。

此次全国冬季运动会,不仅是冬季项目运动员交流竞技的平台,也是展现我国冬季运动发展成果的重要窗口。从高山滑雪到短道速滑,从冰球到雪橇,运动员将在冰雪赛场顽强拼搏,展现风采。

名将徐梦桃将参加自由式滑雪女子空中技巧比赛,她表示,比赛的场地呼伦贝尔市扎兰屯金龙山滑雪场场地宽阔,雪质也非常好。“目前

国内冰雪运动蓬勃发展,场地越来越多,我将努力发挥,争取好成绩。同时,带动更多人走近冰雪运动、参与冰雪运动、爱上冰雪运动。”她说。

筹办第十四届全国冬季运动会极大激发了内蒙古自治区的大众冰雪运动热情,学校组织冰雪运动课程、社区举办滑冰比赛、企业开展雪地拓展活动……冰雪运动深度融入人们生活。

呼伦贝尔市海拉区业余体校校长、全民健身中心主任温清宝介绍,自第十四届全国冬季运动会筹备工作启动以来,业余体校参与业余训练的青少年数量明显增多。业余体校在平日傍晚和周末时段为青少年提供冰上运动训练场地及指导,还有更多人主动报名参加速度滑冰、冰球等项目的基础动作及体能日常训练。近几年,有条件的学校都开展了冰上活动。“筹办大型赛事为开展冰雪运动注入了新动力。”温清宝表示。

今年17岁的高中二年级学生范子云是呼伦贝尔人,刚刚参加了第十四届全国冬季运动会冰球资格赛,他说:“能参加比赛我感到非常自豪,更加让我自豪的是,内蒙古因为举办冬奥会成为冬季旅游热点地区,我能向其他省份的小伙伴推介家乡呼伦贝尔,真是太幸福了。”

这场冰雪运动赛事,每一个细节都被精心打磨,每一份期待都充满真情。第十四届全国冬季运动会不仅是对运动员冰雪运动技艺的检阅,也是对组织筹备工作的考验。“当赛会火炬被点燃,我们相信,这不只是开启一场盛会,更是由此开启冰雪运动新的篇章。”第十四届全国冬季运动会竞赛组织委员会技术官员丁振平说。

本版责编:塔怀朔 唐天奕 王博

## 世乒赛团体赛分组确定

赛,每组前三名出线,出线的队伍再进行淘汰赛,直至决出最终排名。中国男队与克罗地亚队、比利时队、匈牙利队和古巴队同在一组。中国女队将与匈

牙利队、印度队、西班牙队和乌兹别克斯坦队展开竞争。

国际乒联指出,其官方网站日前根据2023年第四十五周的排名(发布规程时

# 别克MPV: 深挖用户需求 推动产品质量、体验双升级

2023年,各大汽车品牌推出的燃油、纯电动、插电式混合动力等不同类型的MPV产品接连上市。上汽通用汽车别克品牌展现出强大的市场号召力,其大型豪华MPV全年销量达131258辆,在细分市场中占据领先地位。与此同时,别克MPV家族迄今累计销量已突破180万辆。

## 深耕细分市场,提升产品质量

深耕MPV市场20多年,别克深入洞察中国汽车市场的细微变迁,捕捉中国消费者用车需求的变化,以及对产品品质、品牌口碑的偏好及认可。

以别克GL8为例,自1999年进入国内市场以来,

别克GL8以超170万辆的市场保有量连续23年稳居市场前列。2023年,别克GL8凭借强大的产品实力与良好的用户口碑,成为博鳌亚洲论坛、第六届中国国际进口博览会等重大活动官方指定的接待用车。

别克GL8围绕“舒适感”持续打造竞争优势,提升用户体验舒适度。搭载图书馆级静音科技,前后门及前风挡配备声学静音玻璃,整车超过80%的饰板采用优质声学材料,前围内隔音垫采用变密度EVA复合材料,打造静谧驾乘空间,配合应用Bose Centerpoint®虚拟环绕声技术的12扬声器等,营造舒适愉悦的座舱环境。

别克GL8采用精心调校的舒适取向底盘系统,通

过增强型麦弗逊悬架及后多连杆独立悬架的组合,保障车辆的稳定性,在过弯时具备更好的支撑性,避免车辆侧倾,同时,降低路面振动,提升驾驶舒适度。

此外,立足MPV使用场景多元化需求趋势,别克GL8围绕“商务出行”和“家庭出行”细分产品线,凭借扎实的用料和灵活的空间布局,受到消费者青睐。

## 布局高端市场,升级用户体验

过去两年,高端豪华MPV市场备受瞩目,别克推出别克世纪CENTURY,为用户提供更多选择。别克世纪CENTURY有四座尊享版、四座逸世版、六座蕴世版、七座蕴世版、七座臻享版等5款车型。作为别克MPV旗舰车型,别克世纪CENTURY的车身长、宽、高分别为5230毫米、1980毫米、1867毫米,轴距为3130毫米,宽敞舒适。

别克世纪CENTURY四座尊享版后排配备了32英寸智能大屏,并可一键升降,支持多媒体内容在线播放、多模式智能手机投屏。此外,该车型后排还配置8英寸时钟显示屏、Bose音响、13升冰箱、弹

出式大容量储物箱、扩香盒等。

六座蕴世版车型第二排采用Nappa真皮座椅,采用直瀑式靠背及坐垫设计;座椅配备一体展开式电动腿托和电动无级调节脚踏,提供加热、通风、位置记忆、按摩功能,配备翻折小桌板、无线充电手机槽、USB接口和6英寸智能触控屏。第三排采用与第二排座椅相同的骨架,配备双向头枕、可调节扶手,具有加热、通风功能。

为打造更好的交互体验,别克世纪CENTURY四座版在前后排座舱采用两颗高通骁龙8155芯片,后排乘客还可通过“前车实况”功能查看前舱情况和前方路况,需要时,后排乘客可通过Cabin talk前后舱对讲系统进行双向通话,满足商务人士在后排处理公务的需求。

2023年,别克世纪CENTURY凭借PURE DESIGN设计理念,荣获G-MARK设计大奖。

展望未来,别克MPV家族将肩负锻造好车使命,持续为用户提供舒适、安全、优质的驾乘体验。

数据来源:上汽通用



别克世纪CENTURY



别克GL8家族