

积蓄力量 提升竞技水平

——国家队各支队伍备赛巴黎奥运会冬训进行时(下)

本报记者 季芳 孙龙飞

核心阅读

目前,各支国家集训队都陆续进入了冬训阶段。这是巴黎奥运会前最后一个冬训,也成为各支队伍夯实基础、积极备赛的关键期。

“2024年要为巴黎奥运会卫冕而努力。”这是体操奥运冠军邹敬园在社交媒体上写下的新年寄语。作为体操队的主力选手之一,邹敬园正全力投入冬训,打磨细节、提升能力,期待一步一个脚印,在巴黎奥运会再攀新高峰。

目前,各支国家集训队都陆续进入了冬训阶段。这是巴黎奥运会前最后一个冬训,也成为各支队伍夯实基础、积极备赛的关键期。运动员们全力以赴、顽强拼搏,为赛场上再创佳绩积蓄力量。

多措并举 提升心理素质

2023年的最后一天,羽毛球队组织了备赛奥运冬训赛,参赛队员分成两组,在11分制的对决中奋勇拼搏。

“不打到最后一球,胜负难分。这提醒我们球不落地,绝不放弃。”中国羽毛球协会主席张军说,羽毛球队在2023年经历了苏迪曼杯、亚运会团体赛落后局面追分的考验,值得用心

复盘。此次冬训,队伍在打磨技术的同时,也要积极调整心态,储备好打硬仗的能力。“队员们要继续发扬顽强拼搏、永不言弃的作风,全力投入到新的训练和比赛中。”张军说。

锤炼心态成为各队在冬训中的“必修课”。在比赛关键时刻能否稳住心态,发挥出应有水平,心理素质起到重要作用。

射击队训练馆内,加油助威声此起彼伏。一边是准备瞄准射击的运动员,另一边则是由教练员、运动员组成的“啦啦队”。在热烈的氛围中,队员们一次次扣动扳机,完成射击。

国家体育总局射箭运动管理中心副主任王炼表示,射击比赛对运动员心理素质要求极高,通过在训练中制造噪声,可以锻炼运动员的抗干扰能力,帮助他们适应大赛氛围,提高专注度,这也是射击队运用多年的训练方法。

为强化运动员的心理素质,各队在冬训中还采用外聘心理专家授课等方式,加强对运动员的心理辅导,帮助他们以良好的心态投入到巴黎奥运会备赛中。

“我们要结合运动员特点,按照不同阶段、不同项目的侧重点制定个性化的心理工作方案。”举重队科研团队工作人员说,这个奥运周期,举重项目的奥运资格获取方式发生了很大变化,队伍在冬训中的训练节奏和计划也随之调整,“主要是帮助队员们做好情绪调整和注意力集中。”

赛练结合 检验训练效果

在2023年12月举行的国际乒联混合团

体世界杯比赛中,作为主力出战的樊振东收获颇多。他说:“新赛制考验运动员在关键时刻的应变能力,这要求我们在训练中不断提升能力,做足应对困难的准备。”樊振东把这个冬训视为承上启下的关键时期,他表示要利用冬训努力调整状态,为新赛季的各项赛事积蓄力量。

“我们为队员量身定制了科学训练方案。”乒乓球队领队何潇介绍,队伍在冬训期间赛练结合,主力队员有针对性地解决技战术中存在的问题,进一步增强实力,队伍还组织年轻队员积极开展队内测试赛,以此调动大家的积极性,保持良性竞争氛围,让更多队员得到锻炼。

体操队2023年在国际大赛上取得了优异成绩,为备赛巴黎奥运会增添了信心。体操男队教练组组长金卫国表示,队伍的精气神很足,参加冬训的积极性很高。他介绍,目前,体操男队主要围绕专项体能、单项动作等进行针对性训练,每周进行测试。“我们希望通过定期测试,检验队员的训练效果,让他们拥有更好的竞技状态。”

在开展冬训的同时,羽毛球队还征战新赛季国际赛事。在日前结束的马来西亚羽毛球公开赛中,中国队取得了男双和女双两项冠军。梁伟铿/王昶在男双决赛首局落后的情况下连扳两局,最终夺冠。刘圣书/谭宁和队友张殊贤/郑雨包揽女双冠、亚军。年轻队员在关键时刻敢打敢拼、勇于发挥,他们表示,比金牌更重要的是收获了宝贵的经验。

“这次夺冠为我们增添了信心,也检验了冬训前期的训练成果。通过比赛,我们还发现了一些问题,需要在接下来的训练中弥补不

足。”刘圣书说。

团结协作 抓好梯队建设

举重奥运冠军石智勇在冬训中全力以赴。此前,石智勇受到腰伤困扰,但他克服困难,重返训练场。冬训中,他与团队密切配合,每天专项训练后进行充分的辅助练习及放松治疗,以保证第二天正常训练。石智勇的拼搏精神也带动了队里的年轻队员,22岁的刘焕华在2023年世锦赛和杭州亚运会中都获得了金牌,他在训练中一丝不苟,希望利用冬训进一步提升实力。

男子举重队主教练于杰表示,全队上下目标明确,干劲十足。“运动员的冬训目标都锁定各级别的世界纪录,我们将贯彻高标准、严要求,进一步加强专项训练,提升比赛中的成功率和稳定性。”

此次冬训,体操女队阵容较为齐整。在杭州亚运会、2023年世锦赛表现突出的邱祺缘、周雅琴、欧钰珊、章瑾等队员状态良好,一批更年轻的选手也在冬训中提升能力,增强动作难度。此外,罗欢、杜思雨等队员也重回训练场。体操女队教练组组长王丽明表示,这些队员拥有丰富的比赛经验,特点突出,她们能对年轻队员起到很好的传帮带作用。

男子手枪速射运动员李越宏在2023年创造佳绩,在射击世锦赛上,他以决赛39中的成绩夺冠,刷新了世界纪录,为中国队拿到男子手枪速射巴黎奥运会参赛资格。此次冬训,李越宏目标明确,“全力以赴保持状态,比好奥运选拔赛。”

体坛观澜

行进在新时代新征程上,弘扬中华体育精神,传承中华体育文化,将为加快建设体育强国提供强大的精神力量

岁末年初,“体育力量 中国精神”中国体育文化展在全国巡展。一张张珍贵图片和海报,生动展现了新中国体育事业的发展历程与辉煌成就。重温经典瞬间,让人心潮澎湃。

党的十八大以来,体育文化的内涵日益丰富,团结奋进的体育故事与时代同频共振,一次次激荡中华儿女的奋斗豪情。行进在新时代新征程上,弘扬中华体育精神,传承中华体育文化,将为加快建设体育强国提供强大的精神力量。

回望2023年,中国运动员用拼搏成就梦想,用奋斗书写佳绩。从多名网球选手取得突破,到丁立人勇夺国际象棋男子个人世界冠军,再到中国女篮时隔12年再捧亚洲杯,中国运动员的自信、阳光、开放,透过体育之窗精彩呈现。

文化自信自强,投射在竞技舞台,也绽放在广袤乡村。在以“村BA”“村超”为代表的乡村赛事中,在冰雪运动热潮中,在日渐壮大的跑步、骑行人群中,体育文化以多样形态走进千家万户,让人们收获更强健的体魄、更积极的心态。全民健身中展现的昂扬风貌,为体育事业高质量发展注入源源动力。

体育铺路搭桥,文明交流互鉴。从成都大运会到杭州亚运会、亚残运会,泱泱大国的文化自信和创新活力借助赛事平台充分展现,传递出和平友好、开放共赢的信号。抓住办赛机遇,讲好体育故事,将为世界了解中国、中国拥抱世界搭建更多桥梁。

新时代气象万千,呼唤体育事业展现更大作为。不断提升体育文化感召力,需要在传承中创新,在创新中发展。久久为功,生机勃勃的体育画卷必将绽放更夺目的光彩。

不断提升体育文化感召力

——新时代新征程推动体育事业高质量发展⑤

李硕

第四届冬青奥会中国队再入两金

本报北京1月21日电 (记者李洋、季芳)第四届冬青奥会21日在韩国江原道进行第二个金牌日的争夺,中国队在短道速滑项目上发挥出色,收获2金1银,目前共获得3金3银,暂列奖牌榜第三。

在当天进行的短道速滑女子1000米决赛中,中国队选手李金恣和杨婧茹全程领滑,最终分别

包揽冠、亚军,率先撞线的李金恣成绩为1分40秒803。短道速滑男子1000米决赛,中国队选手张心喆状态最佳,以1分26秒257夺得冠军。

20日,在短道速滑女子1500米决赛中,杨婧茹获得金牌,这也是中国体育代表团在本届冬青奥会上获得的首枚金牌,李金恣紧随其后获得银牌。在该项目男子组决赛中,张心喆摘得银牌。

中国轮椅女篮获得巴黎残奥会参赛资格

本报北京1月21日电 (记者孙龙飞)在泰国曼谷举行的2024年亚大区轮椅篮球锦标赛于20日进行了五人制女篮决赛,中国队以54:35战胜日本队夺得冠军,由此获得2024年巴黎残奥会参赛资格。当日,中国男队以86:74战胜东道主泰国队,在五人制比赛中获得第五名。

本次锦标赛共有来自14个国家和地区的11支男队和9支女队参加,五人制男篮和女篮比赛冠军队伍直接获得巴黎残奥会参赛资格。为推动项目发展,本次锦标赛期间还举行了三人制篮球比赛,中国女队以6场全胜的成绩获得冠军,男队以4胜2负的成绩获得第三名。

本版责编:巩育华 高 倩 王 博

国网北京市电力公司

战寒潮 保供电

全力以赴守护温暖光明



广告