

# 国家队运动员如何提升体能

本报记者 李 硕 孙龙飞

## 竞技观察

增强体能,是运动员提高竞技水平的重要课题。近日,本报记者走进国家队运动员,通过一堂别开生面的体能课、一次高手众多的体能测试、一条上升的体能变化曲线,探访国家队如何创新体能训练方法,帮助运动员提升竞技表现。

——编者

### 一堂别开生面的体能课

一条“扁担”,两端挂上摇摇晃晃的杠铃片、水球,重量不轻。国家举重队队员蒋惠花绷紧身体,专注地挑着“货物”绕过障碍物,完成了一次形式新颖的抗阻训练。“举重是抵抗地心引力的运动项目。充当‘扁担’的长杆有弹性,上面绑着的杠铃片和水球会晃动,这就要求运动员要稳稳收紧躯干中部,在不平衡中寻找平衡。”国家女子举重队主教练吴美锦介绍,体能训练对专项训练有促进和支撑作用,通过创新体能训练方法,可以帮助运动员提升稳定性,同时还能起到防伤防病的效果。

针对不同运动员,“扁担”的负重不同。奥运冠军李雯雯作为最大级别的运动员,挑起的担子也最重。

“刚开始练的时候很不适应,‘扁担’很重还晃得厉害。这就需要控制住身体,顺着‘扁担’的劲儿走,这样才能走得又快又稳。”如今,李雯雯已经掌握了这项训练的诀窍。

每周五,是吴美锦训练组的体能课。除了挑担折线走,还要训练抱水球原地纵跳、不稳定哑铃摆举、垫木壶铃提拉、两点支撑哑铃划船,4个动作一组,每组10次。

举重项目不仅注重力量,还有极强的技术含量。“举重的发力和支撑,需要全身肌肉‘协同作战’一气呵成,因而不能轻视小肌肉群的力量训练。”吴美锦表示,体能训练要与专项特点相结合,以体能强专项。

对于体能训练,李雯雯一度抱有畏难情绪,“我知道体能是我的薄弱环节,那就

咬牙去做。坚持下来后,确实感受到自己的进步。”

随后,队员们到篮球馆进行锻炼心肺功能和反应能力的小游戏,输的队员要做波比跳作为“惩罚”。“用游戏、比赛的形式带动训练,大家劲头更足了。”李雯雯笑着说。

汗水伴随着欢声笑语,队员们结束了两个小时多的体能训练。在日复一日的训练中,实现梦想的路径逐渐变得清晰。

### 一场高手众多的体能测试

一个测力台、一台电脑,国家举重队队员侯志慧双手扶膝下蹲起跳,然后高高跃起,稳稳落在测力台上。

“59.37厘米。”工作人员报出成绩。

“哇!第一名!”一旁的显示屏显示出实时排名,人群中传来赞叹。

侯志慧的第三次尝试,创造了她当天的最好成绩。这是2023年底国家队冬训体能大比武的第一个项目——纵跳,以此测试运动员的下肢爆发力。举重队包揽了这一项目的男子、女子前三名。

这次大比武共设6个项目,对运动员的力量、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,既是对冬训效果的检验,也为运动员补短板、提技能提供科学指导。

此次参加体测的143名运动员来自10

支国家队,被随机分成15组,每组尽量是来自不同项目的运动员。跳水队队员全红婵、举重队队员李雯雯,这两位身高、体重差异明显的奥运冠军就被分在了同一组。

“混合组队虽然增加了组织难度,但提升了比拼氛围,也让来自不同项目的运动员彼此激励、相互学习。”国家体育总局体育科研所体能训练研究中心副主任李清正说。

大比武的第二项是大腿中部拉,以此测试运动员的下肢力量和爆发力水平。当测试人员下达“开始”口令后,运动员要尽可能地用力蹬地,并保持6秒最大发力。

李雯雯是东京奥运会女子87公斤以上级举重冠军,还保持着该级别抓举、挺举和总成绩世界纪录。当李雯雯进行该测试时,她展现出的力量让围观者连连惊呼。不过,该测试标准为单位体重峰值,评估的是运动员每公斤体重的最大力量。因而,相较于李雯雯,体重轻了100多公斤的全红婵成绩反倒更优。

在冬训体能大比武现场,运动员们按照分组进行热身,之后前往篮球馆进行纵跳等四项比拼,然后转至田径馆,进行30米冲刺跑和3000米跑。

经过激烈角逐,最终,羽毛球队队员蒋振邦、游泳队队员张雨霏分别获得男

声接球等互动游戏,让队员在轻松的氛围中增强身体协调性和反应能力。

过去一年,福州游泳世锦赛、杭州亚运会以及全国游泳冠军赛等国内外赛事接踵而至,游泳队在比赛间隙进行了6次全体体能比武测试。一项项数据连点成线,直观反映了运动员的体能变化趋势。

“数据不断积累,对教练组及时掌握运动员的体能状态、制定针对性体能训练计划,以及顺利完成各项比赛任务起到了重要作用。”游泳队体能组负责人王明波说。2023年10月,游泳队为重点运动员进行了全面的身体素质和能力摸底检测,短板和弱项一目了然,冬训的方向更加明确了。

游泳队教练崔登荣每天穿梭在游泳馆和体能馆之间,密切关注着组内队员的训练



情况。他会根据每个人的情况,动态调整训练侧重点,保证训练的科学性和完整性。

张雨霏这次冬训的重点之一,便是提高最大力量、爆发力耐力等专项能力。体能馆内,她负重50公斤做引体向上,抱着60公斤重的杠铃片进行腰背肌训练……这样的体能课,往往一上就是两三个小时。

深蹲跳箱动作能有效锻炼下肢跳跃能力,进而转化为游泳比赛时出发起跳和池中转身的力量。张雨霏曾在该项训练中受伤,每次面对跳箱都容易紧张。但她努力克服内心障碍,一次次尝试,在不断突破的跳跃高度中收获了自信。

在崔登荣教练组,张雨霏和男子200米蛙泳世界纪录保持者覃海洋是训练“标兵”,二人不仅经常给自己加练,还帮助其他队友。2023年底的国家队冬训体能大比武,女子个人全能奖第一名的好成绩让张雨霏喜出望外。“这说明我近期的训练是有效的。”她说,“只要坚持努力,汗水不会白流。”

图①:国家举重队队员李雯雯进行体能训练。

袁雪婧摄(人民视觉)

图②:国家举重队队员丁红杰(中)进行纵跳项目测试。

新华社记者 雒 圆摄

图③:国家游泳队队员张雨霏(左一)进行体能训练。

本报记者 伊 霄摄



子、女子个人全能奖第一名,国家羽毛球队、国家跳水队和国家田径队分获团体奖前三名。

“第一次和这么多不同项目的国家队运动员同场竞技,是全新的体验。”蒋振邦说。乒乓球队队员林高远则感慨这次比赛让他更意识到自己在力量上的不足,“要在接下来的训练中有针对性地提高。”

### 一条上升的体能变化曲线

早上8点刚过,一段“广场舞”在游泳馆泳池边热情开跳。伴着流行音乐,张雨霏用一套动作“唤醒”肌肉,开启了一天的训练。

“经过几个月的适应,大家从最初的‘别扭捏捏’,变成了现在的‘不跳不欢’。”国家游泳队体能训练师倪刚说。把水下技术动作融入舞蹈,以跳舞的形式来热身,是她的创新举措。此外,她还设计了三人传球、听

## 体坛观澜

因为“十四冬”,这个冰雪季更加精彩纷呈,中国冰雪运动的精彩也将不断延续

# 「十四冬」有新气象

晨 曦

第十四届全国冬季运动会(以下简称“十四冬”)尚未正式开幕,已有速度滑冰、冰壶、跳台滑雪、北欧两项等多个项目先期举行。部分竞技项目提前举行是全国冬季运动会的惯例,而作为北京冬奥会后首次举办的全国冬季项目大型综合性赛事,“十四冬”为人们带来不少新意。

此次比赛首次设置了群众项目,展现了中国冰雪运动的普及成果,更是对“带动三亿人参与冰雪运动”的积极回应。在呼和浩特,群众项目的场地设计颇有创意,办赛方将越野滑雪和速度滑冰赛场结合,选手们内圈滑冰、外圈滑雪,赛场上氛围热烈。场地旁还设置了群众娱乐区,观众既能近距离为参赛选手加油鼓劲,又可以观赏冰雕、感受雪趣。不仅如此,“十四冬”群众比赛场馆赛后将向市民免费开放,“全运惠民”持续推进。

与往届冬运会以地市为参赛单位不同,“十四冬”的参赛队伍第一次以省、自治区、直辖市为单位,展示了中国冰雪运动“南展西扩东进”战略深入推进的成果。在“十四冬”群众项目速度滑冰2000米混合团体赛中,四川队获得第三名,这让第一次参加冬运会的四川代表团兴奋不已。此外,重庆、贵州、香港和澳门特别行政区代表团也是首次亮相冬运会,中国冰雪运动范围不断拓展。

“十四冬”拥有完备的赛场设施,办赛水平“升级”成为我国冰雪运动高质量发展的生动写照。北京冬奥会后,一批具备国际水准的冰雪场馆、赛事运营人才持续为我国冰雪运动发展贡献力量。此次冬运会北欧两项和跳台滑雪比赛均在河北崇礼的冬奥场地举行,由参与过北京冬奥会服务的工作人员提供赛事保障。北京冬奥会的举办为我国后续举办高水平冰雪赛事留下宝贵财富,这也将持续惠及冰雪运动的长远发展。

因为“十四冬”,这个冰雪季更加精彩纷呈,中国冰雪运动的精彩也将不断延续。

## 辽宁沈阳——

### 雪地“村超”助力文旅消费

本报记者 胡婧怡

白雪铺就的足球场,玉米、辣椒装饰的球门,整装待发的运动员,摇曳呐喊的啦啦队……近日,“幸福岛·稻梦杯”辽宁省沈阳市首届雪地足球“村超”联赛打响,八强争夺赛在沈北新区兴隆台街道稻梦冰雪小镇举行。

“立新立新,焕然一新!”“小黑小黑,展翅高飞!”立新村辣白菜队和小黑村蟹田稻米队展开争夺,热情的观众喊声震天。场上球员来自附近村庄、企业单位,裁判员来自辽宁省足球运动协会,每次面对跳箱都容易紧张。但她努力克服内心障碍,一次次尝试,在不断突破的跳跃高度中收获了自信。

赛场上,队员们拼抢激烈,雪花飞溅。立新村辣白菜队先进1球,随后小黑村蟹田稻米队连得3分反超,并将优势保持至上半场结束。

中场休息时,一场场精彩的歌舞表演不仅为队员们加油助威,更让观众感受到浓浓乡情。

下半场,比赛节奏加快,双方战至6:6平,比赛进入加时阶段。最终立新村辣白菜队率先破门,赢得比赛,并成功晋级八强。

“参加雪地‘村超’,不仅让我感受到运动的快乐,也把大家的心聚拢在一起!”立新村辣白菜队队长王健兴奋地说。2022年,王健从城市回到村里生活,现在是当地的种粮大户。

雪地“村超”还助力当地旅游发展。赛事举办期间,主办方为游客设置了足球脚法赛、进球换特产等活动,雪地摩托、雪圈冲浪、冰上单车、冰上陀螺等冰雪休闲项目则满足了合家欢游客的需求。坐着景区小火车,穿过雪洞,去品尝石佛烤地瓜、立新辣白菜、稻梦米线、米花糖等特色美食,文旅融合发展,丰富了人们的出行体验。

“举办雪地‘村超’,既让更多群众参与到健身运动中来,也把沈北的乡村风貌展现到游客面前,让体育赛事带来的‘流量’转化为文旅消费的‘留量’。”沈北新区文化旅游和广播电视局(体育局)局长杨树铭说。

## 吉林省发布滑雪场所巡查救助人员管理规范

本报长春2月1日电(记者郑智文)日前,吉林省发布地方标准《滑雪场所巡查救助人员管理规范》,该标准由吉林省体育局组织起草编制,于2月1日起正式施行。

据悉,该标准旨在解决吉林部分滑雪场所存在的巡查救助人员数量不足、服务不规范、救助标准不统一等问题,对滑雪场所巡查救助人员进行科学管理,规范巡查、救助行为,明确工作范围、内容,进而提升滑雪场所巡查救助人员的服务能力和水平,进一步保障大众安全参与滑雪运动,助推滑雪产业健康有序发展。

本版责编:巩育华 高 信 刘佳华  
版式设计:张丹峰

2月1日,第四届冬季青年奥林匹克运动会在韩国江原道落下帷幕。经过十几天的激烈角逐,中国体育代表团勇夺6金9银3铜,创历届冬奥会最好成绩,实现了锤炼队伍、积累经验、提升水平的目标,为备战2026年冬奥会积蓄力量。

冬青冬奥会是青少年运动员展示自我、奋勇拼搏的舞台,也是小将们向冬奥会迈进的重要台阶。自由式滑雪名将谷爱凌、单板滑雪运动员克洛伊·金,都是在冬青冬奥会上崭露头角,进而站上北京冬奥会的最高领奖台。本届赛事是北京冬奥会后,中国首次组队参加冬季项目国际综合性运动会,56名青年运动员赛出了水平,在赛场尽显青春风采。

短道速滑是中国队的传统优势项目。本届冬青冬奥会,中国短道速滑队派出李金恣、杨婧茹、张柏浩、张心喆参赛,4人均有金牌入账。在女子1500米决赛中,小将杨婧茹和李金恣通过战术配合,最终杨婧茹夺得中国体育代表团在本届赛事的首金,李金恣获得亚军。随后,李金恣和杨婧茹又包揽

## 冬青冬奥会,6金9银3铜

# 中国队实现多个“第一次”

本报记者 李 洋 季 芳

女子1000米冠军,帮助队伍夺得混合团体接力金牌。

16岁的张心喆在短道速滑中短距离项目上展现出强劲实力,夺得男子1000米金牌和500米、1500米银牌。另一名男选手张柏浩夺得混合团体接力金牌。

本次中国短道速滑队派出的4名队员中有3名是参加完“十四冬”的比赛后,无缝衔接到冬青冬奥会赛场,队员们调整状态时间短。“队员们非常团结,打出了凝聚力。面对强手敢打敢拼,很好地执行了教练布置的技

战术。”在教练刘晓亮看来,中国短道速滑项目呈现多点开花的局面,具有一定的人才储备。

速度滑冰项目的比赛同样引人关注。中国队选手潘宝硕和刘刘琪分别在男子1500米和女子1500米比赛中获得银牌。在之后的混合接力决赛中,两人组成搭档,在最后一圈实现超越,以0.04秒的优势夺得金牌。最终,中国队在速度滑冰项目收获1金3银1铜。

冰上项目捷报频传,雪上项目也看点

十足。在自由式滑雪女子U型场地技巧决赛中,刘奕杉和陈紫茵分获冠亚军。16岁的刘奕杉,3年前才开始练习自由式滑雪,经过一系列大赛历练,技术进步很快;14岁的陈紫茵曾练习武术,在自由式滑雪项目上颇具天赋。“接下来会继续冲击高难度动作,希望能站上更高的赛场。”刘奕杉说。

中国队在本届冬青冬奥会上实现了很多“第一次”——16岁的匙翔宇为中国队摘得第一枚冬青冬奥会雪车奖牌,中国女子冰球队拿下第一枚冬青冬奥会冰球奖牌、冬青冬奥会高山滑雪速度类项目首次出现中国选手的身影……在北京冬奥会的带动下,中国冰雪运动实现跨越式发展,以往“冰强雪弱”的现象得以改善,各项目可持续发展能力持续增强。

中国在北京冬奥会筹办过程中注重发展冬季项目所付出的努力,如今正在结出硕果。国际奥委会主席巴赫表示,“相信中国运动员将在未来的冬奥会中取得更大成功。”