

5战全胜,夺得2023年国际冰联女子冰球世锦赛(甲级A组)冠军——

# 时隔14年,中国女冰重返巅峰

■本报记者 马晶



嘉欣,后卫刘智新、黄慧儿等北京冬奥周期内的主力队员均因伤病缺席。不过,随着队员间的配合日益默契,球队对本届世锦赛充满信心,在赛前就提出了全力争取升入顶级组的目标。

在5场比赛中,主场作战的中国队连战连捷。她们先后以1比0战胜斯洛伐克队、5比3逆转击败挪威队、4比2战胜丹麦队、2比0轻取奥地利队、2比1力克荷兰队,以5战全胜的成绩夺得冠军,如愿升至顶级组,也成为女子冰球世锦赛甲级A组近6年来首支以全胜战绩夺冠的球队。

战胜奥地利队后,4战全胜的中国女子冰球队已经提前锁定了一个晋级顶级组的席位。此时,一向在球场上沉稳淡定的队长于柏巍泣不成声。

17岁进入国家队,21岁担任中国女子冰球队队长,如今已经35岁的于柏巍

跟随球队一起经历过高峰和低谷。同期队友先后退役,只有她仍然驰骋于冰球场上。

作为一名老将,于柏巍始终保持着良好的竞技状态。本届世锦赛,她担任球队的一组后卫,无论是在体能还是稳定性上都丝毫不输“00后”球员。“我对自己是有一定要求的,我不想上场起不到作用甚至拖后腿。”她说,“只要我还在打,就一定要呈现最好的状态。”

除了在球场上的出色发挥,作为队长的于柏巍还给小队员树立了一个好榜样。训练中,她以身作则、严格自律;比赛时,她始终斗志昂扬,每当队伍遇到困难,她都会第一个站出来。“其实不需要说什么,你的一举一动,大家都看在眼里,信任就是这样建立起来的。没有这份责任在肩上,我不会成为今天这个更好的样子,甚至可能走不了这么远。”

中国队提前一轮如愿晋级,于柏巍感慨万千:“非常开心,很想感谢大家,感谢每一个人的付出。”在更衣室里,她哽咽着说,“我们终于回到顶级组了。”

从2022年世锦赛5战全胜夺冠升入甲级A组,到2023年世锦赛5战全胜夺冠升入顶级组。两年时间里,中国女子冰球队一步一个脚印稳步前进,实现了从甲级B组到甲级A组,再到顶级组的“三级跳”,同时也为2026年米兰冬奥会资格赛争取到了更有利的排位。

明年的女子冰球世锦赛,中国女子冰球队就将重返顶级组,与世界强队同场竞技。这也是有着光荣传统的中国女子冰球队十几年来的一大夙愿。未来,期待中国女子冰球队再创佳绩、重铸荣光。

上图:8月26日,中国队球员康木兰(中)在比赛中拼抢。 新华社发

## 军体观察

弓步蹲、俯身抬腿、直立单腿撑……盛夏时节,在第80集团军某旅野外驻训场上,军体教员、一级上士高亚勇一边讲解动作要领,一边做示范。战士们纷纷跟着学、比着练,你追我赶的训练热情持续高涨。

不久前,该旅组织的军体骨干集训队让高亚勇对军体训练有了新的认识。“我喊开始后,大家测一测自己的脉搏,数数20秒内跳多少下……”每次军事体育训练的间隙,高亚勇都不忘提醒大家测测自己的脉搏,他把这叫“心率调控法”。

“以前掐秒表,现在掐脉搏!”参加集训的该旅五营副营长兼军体教员兰崇晖介绍,过去组织体能训练,他们都是一味掐秒表、看速度,现在他们将科学理念引入军事体能训练中,不但做足唤醒肌肉和运动系统的热身运动,还根据每名官兵的实际建立训练档案,有效促进了训练质效的提高。

如今,运动强度、训练负荷、心率等专业术语,已经成为该旅军体骨干口中的高频词。兰崇晖感慨地说:“军体训练理念转变了,恢复与训练同等重要,训练伤病越来越少;训练计划精细了,不仅有成绩指标、能力指标,还有负荷指标……”

“无科学不训练”,是该旅本次集训队向军体骨干们传达的重要理念。此次集训共分为5个模块18项具体任务,开设6门课程,共计56个学时。他们先后邀请5名军地体能训练领域的专家学者进行专题授课,在打牢理论基础的前提下,开展基础体能、实用技能以及伤病预防等训练课目教学,让军体骨干掌握科学的组训理念和方法。

集训期间,队员们还集中参加了携带装备翻越障碍、攀登索降、反弹药箱、背沙袋负重跑、武装泅渡等贴近实战的体能训练课目,以更好地遂行多样化军事任务。

## 实训磨利剑 淬火砺精兵

■王宏阳 孙朕

从操场到战场,从达标到实战——随着实战化训练的不断推进,体能训练被纳入实战化的视野,官兵体能素质的培养有了更为清晰的路径规划。该旅军体骨干集训队带来的积极效应正逐步显现。

## 科学施训打基础

■马力 李光瑞

## 体谈

体能,是一切战斗力生成的基础,重要性毋庸置疑。那么,如何才能抓好体能训练?

勤学苦练是基础,科学训练是关键。

所谓科学训练,就是在军体训练中运用先进的训练理念、前沿知识、科技手段,依照军体训练的客观规律,采用有效的训练方法,从而全面提升官兵遂行多样化军事任务的体能素质。

近年来,随着科学训练理念不断深入人心,基层官兵在体能训练的内容、方法和理念等方面都迎来新气象,一些与科学训练理念不适应的“老套路”正逐渐退出训练场。

科学训练,理念先行。理念是行动的“指挥棒”,直接影响军体训练的效果。对于军事体育训练来说,遵循科学的人体运动规律,注意合理负荷、循序渐进、分类施训、均衡发展,方能全面提升官兵体能素质。

科学训练,归根结底是对于训练过程的精确把控。因为军事体育训练课目众多,参训官兵年龄、兵龄、岗位各异,体能水平也参差不齐,如何把控不

同官兵和不同阶段的训练重点,训练内容、负荷安排以及训练强度,就成为了一门学问。

科学训练,兼收并蓄。当今的军事体育训练已日益科学化、系统化、精细化、流程化,不仅需要掌握运动训练学、运动生理学、运动解剖学、运动营养学、运动康复学及更多前沿的专业知识,还应配合大数据、人工智能和可穿戴技术等高科技产品,来构建完善的军体训练系统,从而提升训练质效。

科学训练,人才是关键。一支高素质高水平的组训骨干队伍,是有效实施科学训练的关键因素,因此我们应该多在提升军体教员、军体骨干的专业能力上下功夫。

提高军体教员的组训水平是一个长期过程,只有反复探索,才能逐步提升。在组训过程中,军体教员应从训练周期安排与调控、训练热身活动、训练中体能训练原则与方法、训练后放松恢复、预防运动损伤和损伤处理等多方面指导官兵进行科学训练,不断提升官兵的军体训练水平。

科学训练,永远只有“进行时”,带兵人的组训理念需要跟着时代走,贴着官兵训,瞄着战场研。只有不断推陈出新,才能真正打牢每名官兵的“地基”,夯实战斗力根基。

## 凤舞

8月25日,在西班牙巴伦西亚举行的2023年艺术体操世锦赛集体全能决赛中,中国队以70.050分的成绩获得亚军,拿到巴黎奥运会参赛资格。图为中国队选手在比赛中。 新华社发

## 体坛聚焦

14载奋战,一朝梦圆。

8月26日晚,2023年国际冰联女子冰球世锦赛(甲级A组)在深圳市大运中心落下帷幕。主场作战的中国女子冰球队以5战全胜的成绩夺得冠军,并升入顶级组。这是中国女子冰球队自2009年降级后,时隔14年重返世界顶级赛场。

首届女子冰球世锦赛于1990年举行,从1999年开始,世锦赛改为每年举办,并采用分组别、升降级的赛制。目前,女子冰球世锦赛分为7个组别,分别是顶级组、甲级A组、B组,乙级A组、B组,丙级A组、B组。

上世纪90年代,中国女子冰球队实力出众。1992年,中国队代表亚洲参加了第二届世锦赛,之后在1994年和1997年两届世锦赛上均打进4强。1998年长野冬奥会,女子冰球成为正式比赛项目,中国队以出色的表现获得第4名。

然而,由于人才基础薄弱等原因,中国女子冰球队的竞技实力在进入21世纪后持续滑坡。2009年,中国女子冰球队从顶级组遗憾降级,2011年又从世锦赛甲级A组中再次降级。

北京冬奥周期内,中国女子冰球队逐步实现“复苏”。北京冬奥会上,中国女子冰球队以东道主身份亮相,在小组赛中取得2胜2负的成绩。虽然球队没能从小组中突围而出,遗憾地与8强擦肩而过,但整体实力明显回升。去年4月,中国女子冰球队在甲级B组世锦赛上5战全胜,强势夺冠,成功升入甲级A组。

本届世锦赛,是中国女子冰球队时隔12年再战甲级A组。比赛共有6支队伍参加,除了东道主中国队外,还有丹麦队、挪威队、奥地利队、斯洛伐克队和荷兰队5支欧洲强队。根据规则,排名前两名的队伍将获得晋级顶级组的资格。

与北京冬奥会和去年世锦赛相比,本届世锦赛上,中国女子冰球队人员变化较大。门将周嘉鑫缺阵,前锋米勒、林



2023年世界羽毛球锦标赛落幕——

# “凡尘”组合勇夺女双第四冠

■本报记者 仇建辉

孔昭容才跻身决赛。不过,整体实力高出一筹的贾一凡/陈清晨并未给对手太多的机会,以21比16、21比12直落两局,赢下比赛。

从2017年在格拉斯哥第一次夺得世锦赛冠军,到2021年在西班牙韦尔瓦和2022年日本东京连续夺冠,“凡尘”组合一直保持着良好竞技状态。6次参加世锦赛,拿到4枚金牌,陈清晨说,就当这次比赛是自己的第一届世锦赛,很有当年在格拉斯哥为了梦想而战的感觉。

带着这样的状态,贾一凡/陈清晨将迈向她们的第二次奥运之旅。展望明年的巴黎奥运会,贾一凡坦言,“这一年非常不容易,特别是随着年龄的增长,我们会尽量保持好身体状态,尽可能做到最好。”

混双赛场,第四次跻身决赛的中国

组合郑思维/黄雅琼对阵韩国选手徐承宰/蔡侑玎。韩国组合是首次闯进世锦赛决赛,并且此前曾连续9次输给郑思维/黄雅琼,然而这场比赛的结果却出乎很多人的意料。郑思维/黄雅琼未能像往常一样在开局阶段就占据主动,面对韩国组合的防守并没有太多办法,以17比21先丢一局。不过,很快他们就调整了状态,以21比10扳平了比分,双方回到了同一起跑线。

决胜局,韩国组合徐承宰/蔡侑玎的防守依然顽强,并抓住机会积极反攻,最终越打越兴奋的他们以21比18锁定胜利,拿下世锦赛混双冠军。

虽然未能拿到冠军,但黄雅琼表示,这场决赛双方发挥都非常好,打出了很多精彩的回合。作为目前实力最强的混

双组合,郑思维/黄雅琼一直被认为是国羽在巴黎奥运会上重要的冲金点,但通往成功的道路也不会一帆风顺。

男单赛场,国羽派出赵俊鹏、陆光祖、李诗沣、石宇奇4人参赛,最终仅有石宇奇闯进8强,且被日本选手奈良冈功大淘汰出局,无缘奖牌。世界羽坛新人辈出,奈良冈功大、昆拉武特、安东森、骆建佑、李梓嘉等年轻选手早已崭露头角,国羽的男单选手急需迎头赶上。

女单赛场,陈雨菲、何冰娇、王祉怡、韩悦联袂出战,最终陈雨菲闯进4强。虽然成绩尚可,但需要注意的是,在马林回归、安洗莹崛起、山口茜和戴资颖依然强势的背景下,陈雨菲何时重回巅峰犹未可知。

男双赛场,相较于去年没有拿到参赛资格,这一届世锦赛上,国羽不仅拿满4个参赛席位,梁伟铿/王昶首次参赛还收获一枚铜牌,从成绩上看有了长足的进步。从刘雨辰/欧烜屹的提前止步,梁伟铿/王昶输给从未输过的对手的情况来看,国羽男双整体还是有些遗憾。未来,国羽男双依然有不小的进步空间。

距离巴黎奥运会已不足一年,期待国羽通过这次世锦赛查漏补缺,尽快解决暴露出来的问题,以待来年奥运再战。

## 如何完成户外长距离游泳

■汪国旭 赵永鹏

## 军体小知识

户外长距离游泳训练是部分官兵的“拦路虎”。其实,在训练时遵循以下几个原则,相信大家都能顺利完成户外长距离游泳。

**刚入水时,速度要慢。**想要完成长距离游泳,在最初一定不要游得太快,特别是在前半程不能拼命游,否则可能会很快失去体力,出现抽筋等意外。

**保持专注。**长距离游泳是一次孤独的旅程,需要保持高度的耐心和专注才能游完。特别是在挑战5000米以上的距离时,更需要官兵保持专注,紧盯目标。

此时也是官兵体会自己的动作、检验姿势是否正确的最好时机。如果每一次划水都能保持正确姿势,累加起来游进速度就会出现指数效应。

**变换泳姿不要停。**在户外长距离游泳训练的过程中,官兵一定会感到疲劳。此时千万不要随意停下来休息,可以变换泳姿或者降低速度,也就是用不疲劳肌肉代替已经疲劳的肌肉去做动作,从而让体能得到恢复。

**保持节奏和动作的稳定性。**长距离游泳最好的节奏是匀速游。很多人游不下来是因为配速与自身能力不符。事实上,只要选择了适合自己的配速,绝大多数人都是有能力完成长距离游泳的。

在游泳过程中时常会碰到游得更快的好友,此时不要轻易改变自己的节奏去跟游,而是应该保持自己的节奏。在户外进行长距离游泳训练时,一旦体能透支,不足以支撑完成正确的游泳姿势时,就要及时停训。否则,受伤的概率会大大增加。