



2024年国际举联世界杯收官,中国举重队收获11金9银7铜——

# 巴黎奥运阵容呼之欲出

■本报记者 马晶 通讯员 秋锦

7金1银。在东京奥运会上,中国举重队在参加的8个项目中夺得7个冠军,勇创佳绩。即将到来的巴黎奥运会,中国举重队将继续努力捍卫“梦之队”的荣耀。

4月11日,2024年国际举联世界杯在泰国普吉岛正式收官。中国举重队在本届赛事中发挥十分出色,共夺得11金9银7铜,此外还有4人打破5项世界纪录。

本届世界杯是举重项目在巴黎奥运会前的最后一项世界大赛,也是获取巴黎奥运参赛资格必须要参加的一站比赛。因此,中国举重队将此次赛事定为一项重要的奥运选拔赛,共派出15名队员参加了10个项目的比拼,为即将到来的巴黎奥运会做准备。

与东京奥运会相比,2024年巴黎奥运会举重项目在级别设置和参赛人数上有较大的调整,共设男女各5个级别,金牌总数从14枚减少至10枚。每支队伍最多参加6个级别的比赛,每个级别只能派出1名运动员参赛。这些调整再加上近年来不断涌现出的强劲对手,给中国举重队的排兵布阵带来不小的考验。

男队方面,中国队获得5金1银2铜,打破3项世界纪录。这其中,既有李发彬、刘焕华破纪录的高光时刻,又有石智勇带伤顽强拼搏的感人瞬间。本次比赛中,中国男举不仅收获了奖牌和新的世界纪录,还通过比赛进一步检验了实力,了解了对手,为接下来的巴黎奥运会备战找准了方向。

两届奥运冠军、老将石智勇依然在自己的奥运梦想拼搏。在男子73公斤级比赛中,他获得抓举金牌和总成绩银牌。该项目的总成绩金牌被印度尼西亚小将兹基·朱尼安夏夺得,他还打破了由石智勇保持的世界纪录。“我会尽最大努力把自己练好,促进队友们更努力地拼搏。”石智勇说,“因为我还在坚持,他们就不会放弃。”

当然,中国举重队也有希望之星。22岁的刘焕华夺得男子102公斤级抓举和总成绩两枚金牌,并刷新两项世界纪录,这也是中国男队首次创造该级别的世界纪录。

本届举重世界杯,中国举重队在多个项目上派出双人参赛。这既是“双保险”,也是队友之间的直接对话。男子61公斤级项目,奥运冠军李发彬和谌利



军一同亮相。最终,李发彬夺得抓举和总成绩两项金牌,并打破抓举世界纪录。谌利军则在抓举中3次试举全部失败,遗憾退出比赛。

由于巴黎奥运会项目设置的变化,在上个奥运周期征战67公斤级的谌利军在新奥运周期减重参赛,保持竞技状态十分不易。世界杯上的失利,也意味着这名31岁的老将基本退出了巴黎奥运资格的争夺。对此,李发彬表示,谌利军为了冲击奥运资格很不容易,接下来,他将带着好兄弟的梦想,继续奋战巴黎奥运会。

中国男子举重队主教练于杰在总结时坦言,中国男举本届世界杯的成绩有喜有忧。接下来,队伍将做好老队员的伤病防治工作,努力把伤病对系统训练的影响降到最低。“高成功率和稳定性一直是中国举重队的传统优势,但在这次比赛中,很多运动员成功率不高,接下来要在训练上更好地加以解决,提升队员在奥运会上稳定发挥的能力。”同时,于杰也表示,奥运会前出现问题

是好事,队伍接下来将会进行有针对性的训练,逐一解决暴露的问题,进一步提升运动员的大赛心理素质和应对不同环境的抗压能力。

女队方面,中国队本届世界杯拿下6金8银5铜,但出战的8名选手中,只有李雯雯一人包揽了抓举、挺举和总成绩3枚金牌。

尽管未能打破由自己保持的世界纪录,但李雯雯325公斤的总成绩领先第二名的韩国选手朴惠贞29公斤,在该级别上可谓一枝独秀。东京奥运会上,出生于2000年的李雯雯一鸣惊人,夺得金牌。奥运会后,李雯雯一直延续着良好的训练和状态。但在去年的举重世锦赛上,她意外受伤退赛,并缺席了随后的杭州亚运会等多项赛事。李雯雯说,自己在受伤后着手改进技术动作上的问题,这才有了如今赛场上的表现。

从世界杯的表现来看,中国举重队在女子49公斤级和女子81公斤以上级别都保持着压倒性优势;男子61公斤级的

成绩较为稳定。作为年轻运动员,刘焕华在男子102公斤级的表现也令人欣喜。在女子59公斤级这个巴黎奥运会的新增项目上,罗诗芳拿下2金1银,总成绩也打破了世界纪录,同样给中国举重队带来惊喜。

通过本次比赛,中国举重队检验了队伍的冬训成果,考验了队员的比赛能力,同时更清晰地掌握国际举坛动态和主要对手信息,为打好巴黎奥运会参赛准备打下良好基础。接下来,中国举重队将展开奥运选拔工作,备战巴黎奥运会也将进入最后冲刺阶段。

展望巴黎奥运会,由于参赛人数的缩减和选项的变化,中国队只有6名队员能站到奥运会的舞台上。既要与对手“较劲”,也要同队友竞争,中国举重队队员通向奥运之路的竞争可谓空前激烈。

上图:中国选手石智勇在2024年举重世界杯男子73公斤级比赛中获得抓举金牌。

新华社发

# 全军军事体能技能组训骨干培训落幕

■王景

“祝贺你们,获得军事体能技能组训骨干(专项培训)考核合格证书。”4月16日,在2024年度第一期全军军事体能技能组训骨干培训结业典礼上,结业学员身穿迷彩服、手捧结业证书,笑容中透着满满的获得感与喜悦感。

3月18日至4月16日,来自不同单位的112名全军组训骨干,在中央军委训练管理部军事体育训练中心昆明某营区,顺利完成了为期一个月的军事体能技能组训骨干培训。结业学员回到各自所在单位后,将会成为优化组训方法的骨干力量。

本次培训,依据《中国人民解放军军事体育训练组训骨干初级培训实施办法》,设置34课时的理论知识、110课时的实操技能、6课时的体育活动与28课时的结业考核,邀请军内外多名军事体能技能组训专家,重点解决日常训练中力量练习错误动作模式、发力顺序错误、跑步动作

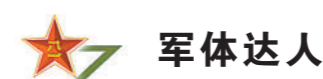
技术不规范、组训方式不准确等问题。培训通过传授运动训练、生物力学、运动生理学等知识,对潜在的军事训练损伤风险进行评估和预防,纠正训练前不做准备活动、训练后不重视放松拉伸等观念,引导官兵学会科学组训、合理施训,促进训练质效的提高。

培训期间,参训学员虚心向军事训练专家请教,带着问题学,带着任务练,一个个军事训练问题的难点、短板被逐一破解。军事训练专家随课跟训、课后辅导,实现了对培训任务的全方位把关,有效提升了培训效果。

通过培训,参训官兵实操动作的准确性明显提升,组训模式更加标准规范。他们将把此次培训所学的知识带回到单位,传播正确的组训方法,传授科学的组训方式,为部队降低训练伤发生率、提升训练质效提供有力支撑。

# 单杠上的“标杆”

■孙宇辰 万家骏



军体达人

“连长加油!马上破纪录了!”

北部战区海军航空兵某团的训练场上,一场军体运动会暨破纪录训练对抗赛正热火朝天地进行着,该团某连连长吴志超正在挑战引体向上项目。

“29、30……”

尽管已经追平了往年的纪录,但吴志超仍要挑战自己的极限。此刻的他,眼中仿佛燃起一团烈焰。

“33、34、35。”

最终,他以标准计数35个的成绩,创造了全团同年龄段引体向上项目的新纪录。

在大家的欢呼声中,吴志超从单杠上轻轻跳下,脸上露出了灿烂的笑容。吴志超有着一米八几的个头与健硕刚毅的形象,他在执行任务和日常工作时的雷厉风行和认真细致,给官兵留下了深刻印象,是该团出了名的“标杆”连长。

殊不知,吴连长曾经面对体能考核也很打怵。2013年9月,吴志超带着梦想,如愿考入军校。刚入伍时,吴志超甚至连一个标准的引体向上都做不了,其他军事体育训练项目也只是勉强及格。虽然他身材魁梧,但体能并不出色。

体能,是军人的“硬指标”。于是,要强的吴志超很快就给自己制订了训练计划,要刻苦训练迎头赶上。他先从减脂增肌开始,改善饮食结

构,循序渐进地加大有氧运动量;后续再利用大强度的体能训练,一步步提升耐力、爆发力、反应力。在那段日子里,陪伴他最多的就是清晨的柏油马路和夕阳下的塑胶跑道。

功夫不负有心人。经过数月的训练,吴志超奋起直追,体能成绩进入到优秀行列。更为重要的是,那段时间的科学训练,让他对军事体育训练产生了浓厚的兴趣。他买来运动训练学、运动生物力学、运动康复学等方面的书籍钻研,学习各种关于军事体育训练方面的知识,并亲自试验各种训练方法。视野一经打开,思路随之清晰,训练也更加科学有效。

靠着持之以恒的训练和积累,他连年在单位军事体育运动会上夺得多个项目的冠军,打破了单位的多项纪录。“给战友一碗水,自己要有一桶水。”数年来,吴志超将自己的训练心得都一一记录下来,积攒了四五本厚厚的笔记,并将自己的经验分享给身边的战友。

担任连长后,吴志超深感责任在肩。他更加注重官兵身体素质提升和战斗精神培育,针对基层官兵的特点,通过组织开展训练理论知识串讲、军体达人传授经验等活动,从思想层面深入发动,在实施层面认真落实,助推官兵自觉重视体能训练,培养军人血性。

日拱一卒,驰而不息。十年的坚持,让吴志超养成了不服输的韧劲、不畏难的拼劲,也给他带来了又一个又一个突破。如今,他正带领战友们在军旅赛道上不断破风前行。

提升3000米跑成绩的小技巧——

# 强化上肢力量训练

■童日武 邓文庆



军体小知识

消耗更多的能量。所以,想要提升3000米跑的成绩,不仅需要锻炼腿部的力量,也需要重视上肢力量的训练。以下几个简单的训练方法,可供官兵参考。

站姿哑铃肱二头肌交替弯举。站立时双脚分开与肩同宽,膝关节微微弯曲。两只手各握一个哑铃,手臂从肩部自然下垂,掌心向内。向上弯举一个哑铃,掌心向上,在整个运动范围内动作流畅;注意运用肱二头肌而非手部力量。降低哑铃回到弯举前的姿势,动作缓慢且流畅,注意感受肌肉拉伸。接着换另一侧手臂继续训练。

仰卧哑铃肱三头肌伸展。仰卧于平椅上,双脚置于地面,上半身保持平直。双臂分开与肩同宽,肘关节弯曲90度角,手掌向内。从肘部向后伸展前臂,用肱三头肌引导,缓慢、流畅地完成动作。保持肘部位置固定不动,且平行于上半身,切勿过高。轻轻抵抗阻力,让握住哑铃的手臂回到90度弯曲的姿势。

上肢力量训练,可因地制宜,长期坚持,自然会收到成效。

众所周知,想要跑得快,必须得练腿。因此,很多官兵想提升3000米跑成绩,都会把腿部力量和核心力量作为日常训练的重点,却往往忽视了上肢力量的训练。

可能有战友会问,跑步不是用腿吗?难道想要提升跑步成绩,还要练上肢吗?

其实,上肢在跑步中的作用也非常重要,还会影响到跑步的质量和成绩。平衡、动力和耐力,在跑步中均至关重要。而手臂,恰恰跟这三要素都密切相关。

上肢对于跑步的重要性主要体现在以下三个方面:首先,是保持平衡。力的作用是相互的。在快速奔跑的过程中,当双腿迈开大步时,需要手臂以相似大幅度的前后移动来保持平衡。

其次,是助推前行。通过手臂推动使身体的重心向前移动,起到助推作用。尤其在快速奔跑时,手臂和肩膀在推进动作中发挥着重要作用。

最后,是节省体能。强壮的上肢,不仅有助于全速冲刺时产生充分的爆发力,也有助于肩部放松,节省体能。疲惫的手臂和紧张的肩膀,会导致手臂的摆动不流畅和幅度减小,这样会在奔跑时

2024年攀岩世界杯吴江站落幕

# 中国攀岩队表现不俗

■秦浩翔 刘成亮

攀岩,在东京奥运会上正式成为奥运会比赛项目,备受瞩目。在今年的巴黎奥运会上,攀岩项目的金牌将从2枚增加至4枚,分别为男、女全能及男、女速度攀岩,因此也吸引了全球更多攀岩高手参加奥运会赛事角逐。

作为巴黎奥运会资格赛前最重要的热身赛,2024年攀岩世界杯吴江站于4月12日至14日在苏州吴江汾湖举行,共有来自37个国家和地区的236名世界优秀选手参赛,决出男女速度、难度两个项目的4枚金牌。中国攀岩队在速度、难度项目中均有所收获,伍鹏在男子速度赛中夺冠,骆知鹭在女子难度赛中获得亚军。

本届世界杯高手云集。目前排名男女难度世界第一的日本选手安乐布斗、斯洛文尼亚选手亚妮娅·加恩布雷特,以及速度项目的男女世界纪录保持者印尼选手莱昂纳多和波兰选手米罗斯瓦夫·沃森参赛。

在男子速度赛的比拼中,中国选手伍鹏的6次攀爬,成绩都在5秒之内,展示出了超强的稳定性。其中,半决赛4秒86的成绩,更是打破了亚洲纪录。决赛中,他战胜了现世界纪录保持者、美国选手塞缪尔·沃森,强势夺冠。“太高兴了!我在训练的时候最快成绩只有4秒99,所以完全没想到能取得这么好的成绩。”伍鹏赛后说。面对下个月在上海举行的巴黎奥运会资格赛,伍鹏充满信心。

女子速度赛,中国攀岩队也是6人晋级决赛,但都未能晋级四强。世界纪

录保持者、波兰选手米罗斯瓦夫在决赛中再平世界纪录,以6秒24夺冠。

难度赛中,正在冲击巴黎奥运会参赛资格的中国选手骆知鹭再次给人们带来了惊喜。相对于攀岩,难度项目原本是她的弱项。但在本届世界杯赛中,她在预赛和两次攀爬登顶,与亚妮娅·加恩布雷特、意大利选手劳拉并列第一晋级。

“我自己都没想到,两次都能到顶。”这是中国选手在攀岩世界杯比赛中首次实现两次攀爬均成功登顶,也是中国选手第一次以预赛第一的身份晋级半决赛。“冬训主要强化了体能和力量,耐力的增强对成绩提升无疑是有很大帮助的。”骆知鹭表示。

目前世界排名第一的亚妮娅·加恩布雷特继何桥站夺得女子攀岩冠军之后,本站又展现了她在难度项目上的绝对实力,半决赛和决赛她都是全场唯一登顶的选手,一气呵成,最终顺利夺冠。骆知鹭在决赛中,也表现不俗,获得一枚银牌。

此前,2024年攀岩世界杯首站比赛于4月8日至10日在绍兴柯桥举行,仅设攀岩一个项目。骆知鹭在女子攀岩比赛中获得了一枚铜牌。

目前,中国攀岩队的主要目标是备战5月、6月在上海和匈牙利布达佩斯举办的两场奥运资格赛。继去年攀岩世锦赛及各大洲锦标赛决出部分巴黎奥运会参赛名额之后,这两场奥运资格赛是运动员争夺巴黎奥运会门票的最后机会。为此,中国攀岩队已经做好了准备,向巴黎奥运资格发起全力冲刺。

羽毛球亚锦赛落幕

# 国羽摘得3金3银

■王亚鹏 谭鹏飞

4月14日,2024年亚洲羽毛球锦标赛在宁波落幕,国羽表现不俗,拿到3金3银。王祉怡战胜队友陈雨菲拿到女单冠军,梁伟铿/王昶击败马来西亚组合夺得男双冠军,冯彦哲/黄东萍击败韩国组合拿下混双冠军。

在女单决赛中,国羽队员一路高歌猛进,5个单项均有选手挺进决赛。其中在女单赛场中,国羽包揽4强,决赛也是队内较量,由奥运冠军陈雨菲对阵8号种子王祉怡。此前双方8次在国际赛事中交手,王祉怡8战皆败。不过,这一次王祉怡凭借更加出色表现,以2比0锁定胜利。

赢下最后一分后,王祉怡双手掩面,久久没有放下。“有一种释放的感觉。这两年有些起伏,经历了很多事情,所以比2022年夺冠时更激动。”她透露,打第一局时她其实不小心伤到了腰,因此后续精力有点分散,但还是坚持了下来。

颁奖仪式上,陈雨菲、王祉怡和队友何冰娇、韩悦一同站上领奖台。对此陈雨菲笑言:“包揽4强,我们都很激动。这是一个非常好的趋势,希望我们可以继续一起进步。”

男双决赛中,3号种子梁伟铿/王昶以21比17、15比21和21比10击败马来西亚组合吴世飞/伊祖丁。宁波籍的王昶如愿在家乡夺冠。赛后他说,自己就是冲着冠军来的。

本届羽毛球亚锦赛,最大的看点便是国羽男双能否拿满两个奥运参赛席位。巴黎奥运周期,国羽男双经过一段时间的低迷后状态逐渐回升,“00后”

组合梁伟铿/王昶排名高居世界第一,刘雨辰和新搭档欧烜屹再次冲击奥运资格。

只是刘雨辰/欧烜屹的冲击之旅并不顺利,他们需要在亚锦赛夺得相应的积分,才能保住自己的奥运排名。好在,二人虽然表现一般无缘4强,但能够威胁到他们奥运席位的印尼组合和中国台北组合也没能走得更远,刘雨辰/欧烜屹顺利搭上巴黎奥运末班车。

混双金牌也归属中国队。一场“火花四溅”的较量后,冯彦哲/黄东萍以13比21、21比15和21比14逆转韩国的世锦赛冠军组合徐承宰/蔡侑玎。

男单决赛中,杭州亚运会冠军、中国选手李诗沣对阵雅加达亚运会冠军乔纳坦。最终,近来状态正佳的印尼选手乔纳坦直落两局收获胜利。

女双赛场上,韩国组合白荷娜/李绍希以2比0战胜中国组合张殊贤/郑雨昀。

随着羽毛球亚洲锦标赛的落幕,也标志着为期一年的巴黎奥运积分赛正式鸣金收兵。国羽通过一年的征战,也通过最后一役的拼搏,最终成为唯一一支满巴黎奥运会羽毛球赛事5个单项全部10个参赛席位的球队。在巴黎奥运会上,国羽需要把优势变成胜势,也需要立足巴黎展望2028年洛杉矶奥运会,让年轻选手更快地成长和进步。

经过短暂休整后,国羽将于本月底出战在成都举行的汤姆斯杯和尤伯杯比赛。

