

备战第五届冬季世界军人运动会一线传真

3月23日至30日,第五届冬季世界军人运动会将在瑞士卢塞恩举行,我军体育代表团将参加冬季两项、雪地巡逻、越野滑雪、滑雪登山、滑雪定向、越野跑、攀岩7个大项的比赛。让我们跟随记者的脚步,走进我军军事滑雪队、攀岩集训队和越野跑集训队,感受军体健儿紧张备战的场景,期待他们在本届冬季世界军人运动会上奋勇拼搏,为军旗增光添彩。

——编者

欲将轻骑逐,大雪满弓刀

——第五届冬季世界军人运动会前夕探营我军军事滑雪队

■本报记者 仇建辉



在一场漫天飞舞的大雪中,我们来到军事滑雪队探营。

按照训练计划,我们到的那天队内正举行一场越野滑雪10公里的测试赛。一下车,我们就踩着厚厚的积雪,艰难地走向不远处的训练场。在一片皑皑白雪中,一条红色的“全力备战第五届冬季世界军人运动会”横幅十分醒目。

第五届冬季世界军人运动会(简称五冬会)定于2025年3月23日至30日在瑞士举行。本届赛事共设14大项52小项的比赛,我军拟参加冬季两项、雪地巡逻、越野滑雪、滑雪登山、滑雪定向、越野跑、攀岩7大项28小项的比赛。为了备战第五届冬季世界军人运动会,军委训练管理部军事体育训练中心结合军事体育队伍的现状,从全军选拔了84名体能出色的军体骨干来这里参加集训备战。

队员们头戴帽子、雪镜和护脸,手持滑雪杖,脚踏滑雪板,从我们面前呼啸而过。“由于这里白天温度很低,所以队员们在训练时必须要做好脸部的保护,防止被冻伤。”看着我们好奇的眼神,军事滑雪队副队长丁太国解释道。

听到了副队长这么说,我赶紧拿出手机来看看温度——零下13摄氏度。看完之后,我不禁跺了跺脚。一阵风刮过,感觉更冷了。

八一滑雪场,是我军军事滑雪队的冬训基地,位于黑龙江省大海林林业局双峰林场的最深处,海拔1500米,冬季最低气温可达到零下40摄氏度左右。这里是我国年降雪量最多的地区之一,素有“中国雪乡”的美誉。

景很美,天更冷,但是队员们不畏严寒,越滑越快,谁也不想落后。

“李乔,这一圈不错啊,(比上一圈)快了5秒。”越野滑雪项目的教练陈海斌手里拿着秒表,盯着正在滑行的队员大声喊道。

提起李乔,丁太国副队长给我们讲起了她刚来参加集训的故事。

作为一名来自南方部队的女兵,李乔身体素质不俗,体能出色,曾在单位的军体运动会上拿到女子3000米跑、曲臂悬垂和仰卧起坐的冠军。能够参加冬季世界军人运动会的备战集训,让她倍感兴奋。

然而,和大多数参加集训的队友一样,从来没有滑过雪的李乔,在穿上滑雪板的那一刻就懵了眼,脚下的这两个“家伙”压根不听她的使唤,总是自己乱跑,把她带得人仰马翻。凭借着那股子韧劲,仅仅一个星期后,李乔就可以跟着队友们一起进行越野滑雪训练了。

八一滑雪场的雪道上有个“S”弯,那难度可是出了名的。在高速下坡时,队员滑行速度本来就快,还要连续

转弯,先右转弯,再接一个左转弯,这对滑行技术的要求很高。即便是国内顶尖越野滑雪高手来到这里也会倍加小心,何况李乔和不少队友的“雪龄”都只有一个月。

作为一名新手,李乔在第一回过“S”弯时,减速了,但也摔了。

第2次,又摔了。

第3次,还是摔了……

李乔整整摔了10次。

每次都摔得结结实实。教练陈海斌看了心疼,劝她:“今天就算了,你回去好好休息一下,明天咱们再继续练。”

倔强的李乔没听教练的,第11次滑上了“S”弯的顶端。这一次下滑,她又减速了,不过没摔。

下来后,李乔兴奋异常,她激动地与陈教练击了个掌。

晚上回去后,李乔发现自己的膝盖和脚踝都肿了,她有点担心,在训练日志中写道:“难道我的越野滑雪生涯还没有开始,就结束了?”

“当时为什么那么拼?”

面对我的问题,李乔不假思索地说:“因为我们基础相对较差,所以就想尽快迎头赶上。拼,是我们所有队员的状态,大家都在玩命地训练。”

看了看窗外的雪,李乔继续说:“再说当时队友最多摔六七次,就能站住了。我摔了10次,还没站住,我内心无法接受。当时就是不想放弃,要争一口气。好在我克服了心理上的障碍,也在连续摔倒中掌握了过‘S’弯的技巧。”

全力以赴,苦练不辍。从去年11月初正式进驻八一滑雪场,开启雪上训练以来,100多天的时间里,军事滑雪队的所有人员全部驻扎在这林海雪原深处,苦练体能,打磨技术,提升队员的比赛能力。“我们连除夕都是正常训练,只有大年初一放了一天假,其他的时间都在按照制订好的训练节奏走。”军事滑雪队队长张涛认真地说。

越野滑雪属于冰雪运动中的耐力项目,练起来很辛苦,陈海斌教练对此感触颇深。遥想当年,他当队员时每年都要在这里训练小半年的时间。“那时,感觉比现在还冷,不过那会儿队伍里队员比较多,一线队、二线队再加上青年队队员有上百人,每天的训练都是热火朝天,很热闹,倒是也不觉得辛苦。”陈海斌教练侃侃而谈。

滑雪登山,是本届冬季世界军人运动会新增项目之一。滑雪登山比赛由3个技术环节组成,分别是登山爬坡、设备转换和过旗门下滑。比赛路线包含上坡和下坡路段。上坡路段,运动员需穿着有止滑带的滑雪板向上攀登。随后,运动员将滑雪板和固定器调整至滑降模式,在类似高山滑雪大回转项目的

比赛场地上飞驰而下,滑至终点。

作为滑雪登山的教练,张兆涵是我军冬季两项的名将。她当队员时,先后拿到过全国冬季两项短距离、接力赛的冠军,以及全国越野滑雪女子接力赛冠军、10公里自由技术亚军等。由于表现优异,张兆涵自2022年11月开始担任军事滑雪队滑雪登山项目的教练员工作。

对于她来说,滑雪登山是新项目。跨项而来之后,为了能够尽快熟悉滑雪登山项目的规则和特点,她还曾作为队员参加了第55届国际军体滑雪锦标赛滑雪登山比赛的争夺。“刚接手后,我也是和队员们一起学习、钻研,共同进步。目前来看,效果还不错。我们这批队员虽然基础相对薄弱,但通过这几个月的训练,进步都挺明显的。”张兆涵教练说。

男队员朱磊曾参加过2024年“萨彦岭行军”国际雪地作战行军比武,具有一定的滑雪基础,但这也是他第一次接触滑雪登山项目。“这个项目很有实战意义。穿着雪板爬上山顶,再从山顶上高速滑下来,是力量和速度的综合考验,在极寒或高海拔地区作战时完全有可能遇到这样的情况,所以我们在苦练,不仅是为了参赛,更是为了提高战场打赢能力。”朱磊说。

当然,在冬季世界军人运动会的赛场上,他们面对的可是全世界在这个项目上最顶尖的军人运动员,如何才能在这个竞技舞台上战胜对手?

张兆涵教练给出的答案是苦练+钻研。“苦练,这个不用说,我们的队员训练都十分刻苦。”张兆涵教练坦言:“我现在都不敢给队员加压,担心他们训练太刻苦,导致意外伤病。”即便她再三叮嘱,队员还是会利用每天晚上的按摩恢复时间加练核心力量。

特别能吃苦、特别能战斗,是我军一贯的优良传统,在军事滑雪队从全军抽调备战五冬会的运动员身上表现得尤为明显。他们虽然大多不是专业运动员,但为了能够拉近与世界顶尖选手的距离,不仅日夜苦练,还钻研赛场内外的每一个细节。举个简单的例子,滑雪登山运动员在往山顶攀爬前,需要给滑雪板粘上止滑带,国外的优秀选手可以在10秒,甚至8秒内完成,但我们的队员往往需要20秒,甚至更长。别小看这10秒,在赛场上那可是不小的差距。

于是,他们就把世界顶尖选手如何粘贴止滑带的视频反复观看,研究细节,并在训练中不断地模仿,终于将时间缩短了6-8秒,这已是十分不易。

滑雪定向,是智力与体力相结合的项目,需要队员熟练掌握定向越野和滑雪两种技能。

为了能够更好地进行滑雪定向的

训练,王春丽教练带着队员们在大山里硬是用脚踩出了一条又一条弯弯曲曲的雪道来开展训练。王春丽教练坦言,队员在训练中个个斗志昂扬、精神饱满。能够代表中国军人亮相冬季世界军人运动会的舞台,让大家的训练热情非常高。

在这4个多月的训练中,王春丽教练主要是强化队员的滑雪基本功和定向技能,并根据不同队员的薄弱环节进行针对性训练。队内还进行了10多次的模拟比赛测验,并将队员组织到陌生地形进行演练,队员们的进步十分明显。

作为一名老队员,曲颖坦言:“经过这段时间的训练,我们的滑行能力提高了不少,识图用图的能力也在快速进步。不过距离顶级强队还有不小的差距,我们需要继续努力。”

军事滑雪队的前身是我军的雪上运动大队。雪上运动大队成立于1960年,在50多年的时间里,他们在国内外各类比赛中夺得金牌1300多枚。

在全军专业体育力量调整改革之后,军事滑雪队不仅担负参加冬季世界军人运动会和国际军体比赛的任务,更主要的是面对部队、面向基层,承担了为寒区部队和特种部队培训滑雪和射击骨干的任务。

“冬季两项,是我国雪上运动最先实现突破的项目,那时候冬季两项国家队我军运动员占绝大部分。”在采访中,队长张涛谈及往昔的辉煌仍是一脸自豪。

冬季两项比赛军事特色浓郁。它是越野滑雪和射击相结合的运动,起源于挪威的纳维亚半岛,盛行于欧洲,历史非常悠久。

冬季两项比赛要求运动员身背专用小口径步枪,每滑行一段距离,进行一组5发子弹或卧姿、或立姿的射击,一发不中就要被罚多滑一小圈,最先到达终点者即为冠军。高速滑行后,呼吸难以调匀,准星会微微抖动,选手能在世界大赛中取得射击全中成绩,殊为不易。

练习冬季两项14年的谍红茹,第二次获得参加冬季世界军人运动会的机会,她期待能够将自己最好的水平展示出来,和队友一起在团队项目中向最好成绩发起冲击。

夜深风寒,雪舞双峰。采访结束的那晚,双峰雪场又一次迎来了降雪。瑞雪兆丰年,这是个好兆头。

距离3月23日,第五届世界军人冬季运动会开幕只剩下最后几天的时间,我军健儿正厉兵秣马、枕戈待旦,力争在国际军体赛场上凌霜傲雪、勇创佳绩。

上图:军事滑雪队队员在进行越野滑雪训练。

本报记者 穆瑞林摄



辗转贵州、海南等多个训练基地,外训111天之后,参加第五届冬季世界军人运动会的攀岩集训队教练金花和队员们回到北京,进行最后的冲刺备战。

在五冬会上,攀岩项目包含难度攀岩、速度攀岩和攀石3个小项。在这3个小项里,难度攀岩和攀石是模拟户外攀爬岩壁和山体,对运动员的攀爬能力要求很高,而速度攀岩则主要是考验选手的爆发力和反应速度。

难度攀岩要求运动员在至少15米高的岩壁上攀爬,攀爬得越高越好,限时6分钟。攀石要求参赛者在没有绳索保护的情况下,尝试爬上4.5米高的岩壁,所尝试次数越少越好。速度攀岩则需要选手攀爬高度为15米的标准赛道,预赛中,通过两次攀爬取最快成绩决定排名,前16名晋级决赛。决赛采用两两对决淘汰制,胜者晋级,直至决出冠军。

为了备战本届冬季世界军人运动会,攀岩集训队完成了从无到有的蜕变。通过在全军范围内进行选拔,一支由16人组成的攀岩集训队伍应运而生。这些队员中有个人在队前接受过短暂的攀岩培训,但大多数没有接受过专业训练,可以说是从“零”起步。

从基础动作开始练起,为了能在短时间内帮助队员们快速提升成绩,在金花教练的带领下,教练团队设计了专项训练计划,特别是针对攀岩项目所需要的指力、握力和核心肌群力量等,采取形式多样的训练方式,让队员感到新鲜而有趣。当然枯燥的力量训练也是一种常态,负重引体向上、负重深蹲等高强度训练成为大家的必修课。队员们一遍遍摸索学习,汗水在岩壁上飞溅,各方面能力都有了较大提高。从最开始爬15米都费劲,到后来20多秒能完成,再到现在能够在7-8秒完成,这期间队员们所付出的汗水和艰辛难以言表。

在五冬会攀岩项目的3个小项中,速度攀岩是团队重点突破的项目。为了0.001秒的进步,教练团队和运动员

反复研究录像、打磨技术细节。电子计时器的数字定格在6.523秒,比昨天慢了0.017秒。方双龙眉头紧锁,汗水溅落地面。他深吸一口气,调整呼吸节奏,再次审视赛道。新改的起步方式他计算过,明明能节省0.03秒,实战时成绩却连续3天退步。

方双龙心中不甘,却明白急躁无益。和教练反复回看录像后,他发现自己左手第三抓握点时,小拇指提前松开了0.2秒。这个细微的泄力,让他的重心产生了偏移,影响了后续攀爬的节奏。找到问题后,方双龙立即调整训练重点,有针对性地强化小拇指力量和抓握稳定性。经过反复练习,他的动作愈发精准。15米高的岩壁上,他不知道尝试了多少遍,终于在一次冲刺中,突破了自己的最好成绩。进步虽微,却是攀岩队教练和队员对细节极致追求的胜利。

除了体能和技术,队员的心理素质同样不可忽视。

集训队采用每周测试,每月选拔的方式,帮助队员们不断提升体能水平、优化技术细节,并逐步适应高强度的比赛节奏。经过几个月的集训,队员们不仅在技术、成绩上取得了长足进步,更在心理上变得愈发坚韧。

经过一次次挑战与突破,最终有10名队员脱颖而出,代表我军参加五冬会攀岩项目的角逐。

五冬会的脚步越来越接近,攀岩集训队也进入到最后的冲刺备战阶段。打磨细节、做好自己,在赛场上直面强手,他们的信心愈发坚定。

左上图:攀岩队队员李仁杰在训练中。金花摄

顽强拼搏勇争锋

■本报记者 仇建辉 特约通讯员 王景



越野跑是冬季世界军人运动会比赛的一项内容。越野跑比赛通常在草地上进行,是为了模拟军人在雪地行军时可能遇到的突发情况。

第五届冬季世界军人运动会的越野跑比赛,包含男子10公里越野跑、女子8公里越野跑和男女混合4x2公里越野接力比赛3个项目。

为了全力备战五冬会的越野跑比赛,军事体育训练中心从全军选拔了64名队员参加集训。集训期间,张毅教练带领团队根据队员的竞技水平、训练后身体机能反应情况和生理生化指标来科学安排训练内容,快速提升队员的能力和水平。

考虑到队员此前基本没有专业训练基础,集训队刚开始的训练一直是以有氧能力和身体素质训练为主,直到队员达到一定水平和能力之后,才开始上量提速。在岁末年初的两个月里,集训队进行了强化训练。男队员平均月跑量达到780公里,与专业队训练量相差无几,日跑量达30公里;女队员平均月跑量达到600公里,日跑量达25公里,提升了队员的体能水平和专项能力。

由于前两个月打下的良好基础,队员的平均水平都有了大幅提高,目前队

内有6名男队员的10000米能跑进31分,达到了国家一级运动员的水平,比刚入队时成绩提高了六七分钟,这个进步幅度还是非常喜人的。越野跑集训队形成了“你追我赶、比学赶超”的良好氛围。

以赛代练,也是越野跑集训队经常采用的方法。队内先后进行了7次模拟测试赛,才最终确定了5男5女的参赛队员名单。

随着比赛日益临近,张毅教练表示,队伍正结合男子10公里越野跑和男女混合4x2公里越野跑和专项能力,有针对性地组织训练,逐步将训练强度向比赛强度靠拢,以适应比赛节奏。

与此同时,队内还将充分利用最后的几堂训练课,打磨接力比赛参赛队员的团队协作能力和配合能力,寻求战术配合的突破口。

不畏强手,勇于亮剑。虽然五冬会的赛场上有不少世界顶尖高手,但我军越野跑运动员们将在赛场上向世界展现中国军人顽强拼搏的风采,用超越自我的精神和积极向上的风貌去争取最好的成绩。

上图:越野跑队队员在进行长跑耐力训练。谢泽如摄

岩壁上的比拼

■本报记者 马晶 特约通讯员 王景

反复研究录像、打磨技术细节。电子计时器的数字定格在6.523秒,比昨天慢了0.017秒。方双龙眉头紧锁,汗水溅落地面。他深吸一口气,调整呼吸节奏,再次审视赛道。新改的起步方式他计算过,明明能节省0.03秒,实战时成绩却连续3天退步。

方双龙心中不甘,却明白急躁无益。和教练反复回看录像后,他发现自己左手第三抓握点时,小拇指提前松开了0.2秒。这个细微的泄力,让他的重心产生了偏移,影响了后续攀爬的节奏。找到问题后,方双龙立即调整训练重点,有针对性地强化小拇指力量和抓握稳定性。经过反复练习,他的动作愈发精准。15米高的岩壁上,他不知道尝试了多少遍,终于在一次冲刺中,突破了自己的最好成绩。进步虽微,却是攀岩队教练和队员对细节极致追求的胜利。

除了体能和技术,队员的心理素质同样不可忽视。

集训队采用每周测试,每月选拔的方式,帮助队员们不断提升体能水平、优化技术细节,并逐步适应高强度的比赛节奏。经过几个月的集训,队员们不仅在技术、成绩上取得了长足进步,更在心理上变得愈发坚韧。

经过一次次挑战与突破,最终有10名队员脱颖而出,代表我军参加五冬会攀岩项目的角逐。

五冬会的脚步越来越接近,攀岩集训队也进入到最后的冲刺备战阶段。打磨细节、做好自己,在赛场上直面强手,他们的信心愈发坚定。

左上图:攀岩队队员李仁杰在训练中。金花摄

内有6名男队员的10000米能跑进31分,达到了国家一级运动员的水平,比刚入队时成绩提高了六七分钟,这个进步幅度还是非常喜人的。越野跑集训队形成了“你追我赶、比学赶超”的良好氛围。

以赛代练,也是越野跑集训队经常采用的方法。队内先后进行了7次模拟测试赛,才最终确定了5男5女的参赛队员名单。

随着比赛日益临近,张毅教练表示,队伍正结合男子10公里越野跑和男女混合4x2公里越野跑和专项能力,有针对性地组织训练,逐步将训练强度向比赛强度靠拢,以适应比赛节奏。

与此同时,队内还将充分利用最后的几堂训练课,打磨接力比赛参赛队员的团队协作能力和配合能力,寻求战术配合的突破口。

不畏强手,勇于亮剑。虽然五冬会的赛场上有不少世界顶尖高手,但我军越野跑运动员们将在赛场上向世界展现中国军人顽强拼搏的风采,用超越自我的精神和积极向上的风貌去争取最好的成绩。

上图:越野跑队队员在进行长跑耐力训练。谢泽如摄

为了全力备战五冬会的越野跑比赛,军事体育训练中心从全军选拔了64名队员参加集训。集训期间,张毅教练带领团队根据队员的竞技水平、训练后身体机能反应情况和生理生化指标来科学安排训练内容,快速提升队员的能力和水平。

考虑到队员此前基本没有专业训练基础,集训队刚开始的训练一直是以有氧能力和身体素质训练为主,直到队员达到一定水平和能力之后,才开始上量提速。在岁末年初的两个月里,集训队进行了强化训练。男队员平均月跑量达到780公里,与专业队训练量相差无几,日跑量达30公里;女队员平均月跑量达到600公里,日跑量达25公里,提升了队员的体能水平和专项能力。

由于前两个月打下的良好基础,队员的平均水平都有了大幅提高,目前队

内有6名男队员的10000米能跑进31分,达到了国家一级运动员的水平,比刚入队时成绩提高了六七分钟,这个进步幅度还是非常喜人的。越野跑集训队形成了“你追我赶、比学赶超”的良好氛围。

以赛代练,也是越野跑集训队经常采用的方法。队内先后进行了7次模拟测试赛,才最终确定了5男5女的参赛队员名单。

随着比赛日益临近,张毅教练表示,队伍正结合男子10公里越野跑和男女混合4x2公里越野跑和专项能力,有针对性地组织训练,逐步将训练强度向比赛强度靠拢,以适应比赛节奏。

与此同时,队内还将充分利用最后的几堂训练课,打磨接力比赛参赛队员的团队协作能力和配合能力,寻求战术配合的突破口。

不畏强手,勇于亮剑。虽然五冬会的赛场上有不少世界顶尖高手,但我军越野跑运动员们将在赛场上向世界展现中国军人顽强拼搏的风采,用超越自我的精神和积极向上的风貌去争取最好的成绩。

上图:越野跑队队员在进行长跑耐力训练。谢泽如摄

为了全力备战五冬会的越野跑比赛,军事体育训练中心从全军选拔了64名队员参加集训。集训期间,张毅教练带领团队根据队员的竞技水平、训练后身体机能反应情况和生理生化指标来科学安排训练内容,快速提升队员的能力和水平。

考虑到队员此前基本没有专业训练基础,集训队刚开始的训练一直是以有氧能力和身体素质训练为主,直到队员达到一定水平和能力之后,才开始上量提速。在岁末年初的两个月里,集训队进行了强化训练。男队员平均月跑量达到780公里,与专业队训练量相差无几,日跑量达30公里;女队员平均月跑量达到600公里,日跑量达25公里,提升了队员的体能水平和专项能力。

由于前两个月打下的良好基础,队员的平均水平都有了大幅提高,目前队

内有6名男队员的10000米能跑进31分,达到了国家一级运动员的水平,比刚入队时成绩提高了六七分钟,这个进步幅度还是非常喜人的。越野跑集训队形成了“你追我赶、比学赶超”的良好氛围。

以赛代练,也是越野跑集训队经常采用的方法。队内先后进行了7次模拟测试赛,才最终确定了5男5女的参赛队员名单。

随着比赛日益临近,张毅教练表示,队伍正结合男子10公里越野跑和男女混合4x2公里越野跑和专项能力,有针对性地组织训练,逐步将训练强度向比赛强度靠拢,以适应比赛节奏。

与此同时,队内还将充分利用最后的几堂训练课,打磨接力比赛参赛队员的团队协作能力和配合能力,寻求战术配合的突破口。

不畏强手,勇于亮剑。虽然五冬会的赛场上有不少世界顶尖高手,但我军越野跑运动员们将在赛场上向世界展现中国军人顽强拼搏的风采,用超越自我的精神和积极向上的风貌去争取最好的成绩。

上图:越野跑队队员在进行长跑耐力训练。谢泽如摄

为了全力备战五冬会的越野跑比赛,军事体育训练中心从全军选拔了64名队员参加集训。集训期间,张毅教练带领团队根据队员的竞技水平、训练后身体机能反应情况和生理生化指标来科学安排训练内容,快速提升队员的能力和水平。

考虑到队员此前基本没有专业训练基础,集训队刚开始的训练一直是以有氧能力和身体素质训练为主,直到队员达到一定水平和能力之后,才开始上量提速。在岁末年初的两个月里,集训队进行了强化训练。男队员平均月跑量达到780公里,与专业队训练量相差无几,日跑量达30公里;女队员平均月跑量达到600公里,日跑量达25公里,提升了队员的体能水平和专项能力。

由于前两个月打下的良好基础,队员的平均水平都有了大幅提高,目前队

内有6名男队员的10000米能跑进31分,达到了国家一级运动员的水平,比刚入队时成绩提高了六七分钟,这个进步幅度还是非常喜人的。越野跑集训队形成了“你追我赶、比学赶超”的良好氛围。

以赛代练,也是越野跑集训队经常采用的方法。队内先后进行了7次模拟测试赛,才最终确定了5男5女的参赛队员名单。

随着比赛日益临近,张毅教练表示,队伍正结合男子10公里越野跑和男女混合4x2公里越野跑和专项能力,有针对性地组织训练,逐步将训练强度向比赛强度靠拢,以适应比赛节奏。

与此同时,队内还将充分利用最后的几堂训练课,打磨接力比赛参赛队员的团队协作能力和配合能力,寻求战术配合的突破口。

不畏强手,勇于亮剑。虽然五冬会的赛场上有不少世界顶尖高手,但我军越野跑运动员们将在赛场上向世界展现中国军人顽强拼搏的风采,用超越自我的精神和积极向上的风貌去争取最好的成绩。

上图:越野跑队队员在进行长跑耐力训练。谢泽如摄

为了全力备战五冬会的越野跑比赛,军事体育训练中心从全军选拔了64名队员参加集训。集训期间,张毅教练带领团队根据队员的竞技水平、训练后身体机能反应情况和生理生化指标来科学安排训练内容,快速提升队员的能力和水平。

考虑到队员此前基本没有专业训练基础,集训队刚开始的训练一直是以有氧能力和身体素质训练为主,直到队员达到一定水平和能力之后,才开始上量提速。在岁末年初的两个月里,集训队进行了强化训练。男队员平均月跑量达到780公里,与专业队训练量相差无几,日跑量达30公里;女队员平均月跑量达到600公里,日跑量达25公里,提升了队员的体能水平和专项能力。

由于前两个月打下的良好基础,队员的平均水平都有了大幅提高,目前队

内有6名男队员的10000米能跑进31分,达到了国家一级运动员的水平,比刚入队时成绩提高了六七分钟,这个进步幅度还是非常喜人的。越野跑集训队形成了“你追我赶、比学赶超”的良好氛围。

以赛代练,也是越野跑集训队经常采用的方法。队内先后进行了7次模拟测试赛,才最终确定了5男5女的参赛队员名单。

随着比赛日益临近,张毅教练表示,队伍正结合男子10公里越野跑和男女混合4x2公里越野跑和专项能力,有针对性地组织训练,逐步将训练强度向比赛强度靠拢,以适应比赛节奏。

与此同时,队内还将充分利用最后的几堂训练课,打磨接力比赛参赛队员的团队协作能力和配合能力,寻求战术配合的突破口。

不畏强手,勇于亮剑。虽然五冬会的赛场上有不少世界顶尖高手,但我军越野跑运动员们将在赛场上向世界展现中国军人顽强拼搏的风采,用超越自我的精神和积极向上的风貌去争取最好的成绩。

上图:越野跑队队员在进行长跑耐力训练。谢泽如摄

为了全力备战五冬会的越野跑比赛,军事体育训练中心从全军选拔了64名队员参加集训。集训期间,张毅教练带领团队根据队员的竞技水平、训练后身体机能反应情况和生理生化指标来科学安排训练内容,快速提升队员的能力和水平。

考虑到队员此前基本没有专业训练基础,集训队刚开始的训练一直是以有氧能力和身体素质训练为主,直到队员达到一定水平和能力之后,才开始上量提速。在岁末年初的两个月里,集训队进行了强化训练。男队员平均月跑量达到780公里,与专业队训练量相差无几,日跑量达30公里;女队员平均月跑量达到600公里,日跑量达25公里,提升了队员的体能水平和专项能力。

由于前两个月打下的良好基础,队员的平均水平都有了大幅提高,目前队

内有6名男队员的10000米能跑进31分,达到了国家一级运动员的水平,比刚入队时成绩提高了六七分钟,这个进步幅度还是非常喜人的。越野跑集训队形成了“你追我赶、比学赶超”的良好氛围。

以赛代练,也是越野跑集训队经常采用的方法。队内先后进行了7次模拟测试赛,才最终确定了5男5女的参赛队员名单。

随着比赛日益临近,张毅教练表示,队伍正结合男子10公里越野跑和男女混合4x2公里越野跑和专项能力,有针对性地组织训练,逐步将训练强度向比赛强度靠拢,以适应比赛节奏。

与此同时,队内还将充分利用最后的几堂训练课,打磨接力比赛参赛队员的团队协作能力和配合能力,寻求战术配合的突破口。

不畏强手,勇于亮剑。虽然五冬会的赛场上有不少世界顶尖高手,但我军越野跑运动员们将在赛场上向世界展现中国军人顽强拼搏的风采,用超越自我的精神和积极向上的风貌去争取最好的成绩。

上图:越野跑队队员在进行长跑耐力训练。谢泽如摄

为了全力备战五冬会的越野跑比赛,军事体育训练中心从全军选拔了64名队员参加集训。集训期间,张毅教练带领团队根据队员的竞技水平、训练后身体机能反应情况和生理生化指标来科学安排训练内容,快速提升队员的能力和水平。

考虑到队员此前基本没有专业训练基础,集训队刚开始的训练一直是以有氧能力和身体素质训练为主,直到队员达到一定水平和能力之后,才开始上量提速。在岁末年初的两个月里,集训队进行了强化训练。男队员平均月跑量达到780公里,与专业队训练量相差无几,日跑量达30公里;女队员平均月跑量达到600公里,日跑量达25公里,提升了队员的体能水平和专项能力。

由于前两个月打下的良好基础,队员的平均水平都有了大幅提高,目前队

内有6名男队员的10000米能跑进31分,达到了国家一级运动员的水平,比刚入队时成绩提高了六七分钟,这个进步幅度还是非常喜人的。越野跑集训队形成了“你追我赶、比学赶超”的良好氛围。

以赛代练,也是越野跑集训队经常采用的方法。队内先后进行了7次模拟测试赛,才最终确定了5男5女的参赛队员名单。

随着比赛日益临近,张毅教练表示,队伍正结合男子10公里越野跑和男女混合4x2公里越野跑和专项能力,有针对性地组织训练,逐步将训练强度向比赛强度靠拢,以适应比赛节奏。

与此同时,队内还将充分利用最后的几堂训练课,打磨接力比赛参赛队员的团队协作能力和配合能力,寻求战术配合的突破口。

不畏强手,勇于亮剑。虽然五冬会的赛场上有不少世界顶尖高手,但我军越野跑运动员们将在赛场上向世界展现中国军人顽强拼搏的风采,用超越自我的精神和积极向上的风貌去争取最好的成绩。

上图:越野跑队队员在进行长跑耐力训练。谢泽如摄

为了全力备战五冬会的越野跑比赛,军事体育训练中心从全军选拔了64名队员参加集训。集训期间,张毅教练带领团队根据队员的竞技水平、训练后身体机能反应情况和生理生化指标来科学安排训练内容,快速提升队员的能力和水平。

考虑到队员此前基本没有专业训练基础,集训队刚开始的训练一直是以有氧能力和身体素质训练为主,直到队员达到一定水平和能力之后,才开始上量提速。在岁末年初的两个月里,集训队进行了强化训练。男队员平均月跑量达到780公里,与专业队训练量相差无几,日跑量达30公里;女队员平均月跑量达到600公里,日跑量达25公里,提升了队员的体能水平和专项能力。

由于前两个月打下的良好基础,队员的平均水平都有了大幅提高,目前队

内有6名男队员