

备战2028年洛杉矶奥运会,中国男排、女排全新出发——

迎难而上求突破

■秋 锦 本报记者 马 晶

长 镜 头

6月的西安,骄阳似火。中国男排全新出发,再一次踏上了世界男排联赛的征程。

6月11日至15日,2025世界男排联赛(西安站)在西安曲江竞技中心举行。本站比赛是新赛季世界男排联赛的首个分站赛,共有中国、波兰、荷兰、日本、土耳其、塞尔维亚6支国家队参赛。

本站比赛,中国男排派出了以老将为主的阵容,江川担任队长。在比利时名帅维塔利·海宁的率领下,中国男排在西安打出了精气神,以2胜2负的成绩结束世界男排联赛的首站比赛。

今年30岁的江川从东京奥运周期到巴黎奥运周期都是球队的主力接应,尽管由于伤病影响,他的状态有起伏,依然可以给对手带来不小的威胁。与他一起入选接应位置的,是1999年出生的温子华。

主攻线上有俞元泰、季道帅、翟德军、张景胤、王滨5人,他们都是中国男排备战东京和巴黎奥运会的主力队员。其中,33岁的老将季道帅是年龄最大的一位,从里约奥运周期起就入选中国男排,拥有丰富的大赛经验。

副攻位置上,1995年出生的张哲嘉和1996年出生的饶书涵都是从里约奥运周期入选国家队的老将,多年来保持着良好的竞技状态。

二传位置上有王鹤斌和于垚辰。王鹤斌从去年开始担任中国男排主力二传,于垚辰从东京奥运周期就进入国家队,在巴黎奥运周期担任球队主力二传。自由人位置上,中国男排采用了“一老一新”的组合。1999年出生的曲宗帅是巴黎奥运周期中国男排主力自由人,而2001年出生的李天乐在2024年首次入选中国男排,并代表中国男排在去年7月参加了韩国男子排球邀请赛。李天乐此前的国际比赛经验并不多,这一次世界男排联赛对他而言是一次很好的锻炼机会。

“执教中国队以来,我一直都在强调团队的整体表现。希望队员在比赛中发挥出自己的优势,展现出团队精神和积极的态度,越是重要的比赛越能凸显老将的作用。”赛前,中国男排主教练海宁强调了团队的重要性。

中国男排首场比赛的对手是上届赛事亚军日本队,他们目前世界排名第6



位,整体实力很强。首局比赛,中国男排在开局阶段与对手五度战成平分,在拦网、进攻等环节也有上佳表现。然而,过多的失误让中国男排在局末阶段陷入被动,以23比25先失一局。次局,中国男排进攻受阻,日本队乘胜追击,以11分的优势再下一城。第三局,中国队提升一传质量,与对手相持至局末,还是以22比25再丢一局,最终以大比分0比3落败。

12日,中国男排迎战目前世界排名第10位的塞尔维亚男排。在这场比赛中,中国队很快进入状态,通过进攻端的变化,有效破解了对手的防守。凭借关键分上的精彩表现,失误较少的中国男排以25比23、25比23、25比20直落三局,大比分3比0战胜对手。

经过一天的休整,中国男排以3比1力克荷兰队,取得两连胜。最后一场面对土耳其队,中国男排没能延续良好的状态,以0比3不敌对手。主教练海宁对队伍在本站比赛的整体表现感到满意,“在主力球员张景胤、王滨一等因伤缺席的情况下,我们取得了两连胜,前进了一大步。”

在过去的很长一段时间里,中国男排在国际赛场上竞争力偏弱。自2008年北京奥运会以东道主身份参赛之后,

已连续4届无缘奥运赛场。不过,自比利时名帅海宁挂帅后,中国男排正在悄然间发生改变。

去年,中国男排夺得国际排联男排挑战者杯冠军,得以重返本赛季世界男排联赛。国际赛场上,中国男排的目标很明确——避免降级,持续参加这项高水平赛事,不断提升队伍的整体实力。从长远来看,进军洛杉矶奥运会,是中国男排在这个奥运周期的最大目标。

不久前,新组建的中国女排同样以新面貌亮相国际赛场。在世界女排联赛(北京站)的比赛中,中国队取得了2胜2负的成绩。

在新任主教练赵勇的率领下,这支中国女排吸收了众多新生代选手。除了龚翔宇、王媛媛、王梦洁等少数经历过大赛洗礼的“老将”外,大部分球员都是首次或第二次入选成年国家队,平均年龄不到22岁,“00后”球员占比颇高。

对于新一届中国女排而言,在世界女排联赛首站比赛中战胜法国、比利时队,不敌波兰、土耳其队,4场比赛2胜2负,交出了一份不错的成绩单。主教练赵勇在总结球队这4场比赛的表现时说:“球队整体打得不错,年轻队员经受了考验,还有潜力可挖。”

本站比赛,中国女排一批新面孔给

人留下了较为深刻的印象,张籽萱、陈厚羽、唐欣、王奥芊等新人朝气蓬勃的表现,也让人们颇为看好中国女排的未来。不满17岁的二传张籽萱在4场比赛中全部首发,已成为队伍中不可或缺的一员。21岁的接应唐欣也把握住了机会,首次入选中国女排的她在与波兰队的比赛中拿到12分,表现抢眼。

副攻是中国女排在比赛中重点考察的位置之一。4名年轻队员中,陈厚羽、万梓玥、王奥芊均获得了出场机会。其中陈厚羽连续获得首发机会,与队友的配合愈发默契。万梓玥在第二场比赛替补登场后得到5分,贡献3次进攻、1次拦网、1次发球直接得分。17岁的王奥芊作为“奇兵”登场,在对阵土耳其队的国家队“首秀”中交出6扣6中的高分“答卷”。

当然,我们也要看到,中国女排的姑娘们还很年轻,因为缺乏经验而在比赛中稍显稚嫩,仍需接受磨炼。对于这支中国女排而言,通过国际赛事锻炼队伍、磨合阵容,是当下球队的主要任务。

洛杉矶奥运周期才刚刚开始,中国男女排都面临着不小的挑战。唯有迎难而上、全力拼搏,打出自身的水平,才能在与强手的对决中争得胜利,不断进步。

上图:中国男排球员俞元泰(左)在比赛中进攻。 新华社发



2025年世界泳联花样游泳世界杯总决赛于6月13日至15日在西安举行,中国队获得7金3银1铜。图为中国队在集体技巧自选决赛中获得冠军。

新华社发

十五运会奖牌“同心跃”发布

■叶玉伯 买吾拉江

体 坛 热 点

6月10日,第十五届全国运动会奖牌“同心跃”发布仪式,在位于广东奥林匹克体育中心的十五运会赛事指挥中心举行,标志着全运会筹备工作迈入新阶段。

“同心跃”奖牌以匠心设计融合粤



港澳大湾区发展脉搏、中华文化底蕴与全运历史传承。竞技体育项目奖牌重354.5克,一面正中上方的会徽,由代表粤港澳三地的花瓣交叠扭转形成同心礼花,下方牡丹花托举而上,寓意粤港澳大湾区依托祖国的坚实后盾蓬勃发展,为民族复兴贡献力量;另一面中间的吉祥物中华白海豚手举火炬,灵动活泼,周围浪涛造型的数字“15”巧妙地将全运会届别与体育精神的传

承完美结合。群众赛事活动奖牌重232克,一面刻有会徽和运动会名称,另一面则是吉祥物中华白海豚浮雕及毛泽东同志的题词“发展体育运动 增强人民体质”,充分彰显“全民全运,全运惠民”理念。

在细节方面,奖牌挂扣采用了港珠澳大桥的同心结造型,寓意三地同心、紧密团结、共同发展。奖牌边缘特意设

计了66道纹路,代表全国运动会已走过了66年历程。奖牌绶带以“三花映牡丹”为纹样,左右对称印有会徽、运动会举办地和时间,尽显粤港澳大湾区的独特风采。

第十五届全国运动会将于2025年11月9日至21日在广东、香港、澳门举行。届时,“同心跃”奖牌将见证运动员的巅峰时刻,也将激励更多人超越自我、争创佳绩。

聚焦夏季体能训练

夏练三伏有门道

■周 洲

运动与科学

夏练三伏很重要,但面对高温、高湿环境,如何科学开展体能训练?

在夏训的开始阶段,官兵需要积累训练量,以提升有氧耐力和专业技术能力,防止因为技术的缺陷和有氧能力的不足,影响下一阶段的高强度训练。

在夏季进行体能训练,官兵必须要控制好训练强度和训练量,谨防中暑和训练伤。

科学开展夏季体训,要注意以下方面的细节。

第一,选择合适的时间和地点。尽量选择清晨或晚上温度较低的时段进行体能训练,避开中午至下午时段的炎热和强烈阳光。选择有树荫或通风良好的地方进行训练,可以减少阳光直射下的暴露和热量积聚。

第二,合理调整训练强度。由于在高温、高湿环境下,身体容易发生疲劳和脱水,官兵在夏季进行体能训练时需要适当降低训练强度。可以从较短距离和低强度的训练开始,逐渐增加距离和强度,给身体足够的时间适应,并以短距离高强度的训练为主。

第三,增加间歇训练。在保证有氧耐力的基础上,适当增加一些提高速度耐力的间歇训练,通过“以短促长”来强化速度能力。例如,进行400米×12组、600米×8组、800米×6组的间歇训练,运动强度控制在最大心

率的80%~85%左右。

第四,注意补充水和电解质。在训练前、中、后都要确保充足的水分摄入,并根据个人体质选择合适的运动饮料来补充电解质。

第五,穿着透气的运动装备。选择透气性好的运动服装,以帮助身体保持凉爽和干燥。可以戴上帽子和遮阳镜来保护头部和眼睛,避免阳光的直接照射。穿着合适的运动鞋,给足部提供足够的支撑和保护。

第六,时刻关注身体信号。夏季体能训练过程中,官兵应密切关注自己的身体警示信号,如头晕、乏力、呼吸急促、恶心等不适症状。如果出现不适,立即停止训练,并寻求医疗帮助。官兵也可根据天气情况和个人身体状况,灵活调整训练计划。当天气过于炎热或身体不适时,可以适当减少训练量。

第七,给身体足够的休息和恢复时间。在高温、高湿环境下训练后,需要给身体足够的休息和恢复时间,充分补充能量和水分。训练后,可以通过冰敷帮助肌肉加速恢复,也可采用跑后拉伸或按摩等辅助恢复方式。

夏训是一个漫长的过程,官兵要有足够的耐心和恒心。在制订和执行训练计划时,不能急于求成。状态好的时候,可适当增加训练强度;状态不好的时候,应降低训练强度。

此外,夏天温度高,体能消耗大,官兵要加强饮食营养,保证睡眠质量,从而能以更好的状态参加体能训练。

夏训,一起“加速度”

■宋 强 郑洋榕

军体小知识

有人说,夏训肯吃苦,秋后猛如虎。

进入盛夏,天气渐热,气温持续走高。烈日炎炎的夏季,是部队官兵锤炼体能素质、打磨技术细节和磨砺意志品质的好时机。

夏天进行体能训练的核心目标,是在高温、高湿环境下,通过针对性训练提升官兵的综合素质。

冬练三九,夏练三伏。对于我军官兵而言,在冬天进行体能训练,侧重于强化自身有氧耐力储备。在跑步训练中,倾向于“长距离、堆跑量”;夏天则是提升自身速度能力的季节,跑步时可采取“高强度、短间歇”的训练模式。

近几年,通过对运动生理学的研究,人们发现跑步时采取“以短促长”的训练方法颇为奏效。在夏天高温、高湿的环境下,不适合进行大强度训练、长时间训练,这时采取“以短促长”的训练模式更为科学有效。目前,世界上有很多顶级中长跑运动员都会采用这种训练模式。

何谓“以短促长”?“以短促长”,核心是通过高质量的短距离跑步训练,来提升长距离跑步能力。对于官兵来说,采用“以短促长”的训练方式,可以快速提升3000米跑的成绩。

“以短促长”训练理念,强调通过短距离高强度的训练,如间歇跑、节奏跑、短程冲刺等来提高官兵的速度能力和心肺功能,从而间接提升长距离跑的耐力和表现。

“以短促长”的训练方法好处不少。首先,短距离高强度训练可以提升最大摄氧量和乳酸阈值,帮助官兵在考核时跑得更省力。其次,通过短距离高强度的训练,可以优化步频、步幅和跑姿,减少中长跑过程中的能量浪费,跑得更省力。最后,官兵还可以通过短距离高强度的训练,增强肌肉力量和爆发力,提升神经和肌肉的适应性,改善中长跑后半程的抗疲劳能力。此外,短距离高强度的训练还可以增强有氧系统和无氧系统的协同工作能力,改善长跑过程中的能量分配比例。

由于夏天温度高、湿度大,在保持训练强度总量不变的基础上,缩短单组训练的距离,提高每组的奔跑速度,增加组数和频次以提升训练的质量,能够为后续提升速度耐力做好能力储备,这就是“以短促长”训练模式的优势所在。比如,官兵在天气凉爽时可完成800米×10组的间歇训练,那么在夏天温度较高时,可转换为400米×20组的间歇训练。

三伏天时,对于体能基础较弱的官兵,更推荐进行200米、300米、400米、600米的短距离速度训练,从而在保证训练安全的前提下更快提升自己的速度能力。

虽然“以短促长”训练模式可以帮助官兵在炎炎夏日保持训练质量,提升无氧耐力,但长距离耐力训练对于提高3000米跑成绩同样非常重要。官兵可利用清晨或傍晚温度相对较低时段,每两周进行一次长距离耐力训练。

还需要注意的是,官兵应避免过度追求训练强度。短距离高强度训练占比过高,可能会导致疲劳积累。建议官兵每周至少进行2天低强度训练,并保持良好的睡眠,以便于更快恢复体能。

连日来,武警海南总队三亚支队官兵克服高温影响,锤炼体能素质。图为抓绳上训练。

黄文涛摄

