体

兵

教

组

有

招

# 网球"中国赛季"渐入佳境

■本报记者 马 晶



每到金秋时节,网球"中国赛季"就 为网球迷带来一场别开生面的网球盛

以成都网球公开赛、杭州网球公开 赛为起点,延续到即将举行的江西网球 公开赛和香港网球公开赛,从9月中旬 到11月初,包括中国网球公开赛、上海 网球大师赛、武汉网球公开赛、宁波网 球公开赛、广州网球公开赛在内的9站 巡回赛,共同组成了今年的网球"中国 赛季"。

作为年终总决赛前的关键积分窗 口期,网球"中国赛季"是中国球迷在家 门口近距离观看高水平赛事的好机会。

过去,人们提到网球"中国赛季", 更多将它作为球迷之间约定俗成的称 呼,因为这段时间男子和女子网球赛事 集中在中国举办。而今年,"中国赛季" 不仅仅是一种共识,更成为一个品牌。 8月,国家体育总局网球运动管理中心 发布了"中国赛季"的品牌标识、主题口 号等信息,将9场巡回赛纳入到"中国赛 季"体系当中,开启了中国网球国际化 新征程的序幕。

作为"中国赛季"的揭幕战,率先开 打的成都网球公开赛和杭州网球公开 赛是两场男子250级别的赛事。尽管积 分不高,但两站比赛都凭借良好的赛事 口碑吸引了不少顶级运动员参加。世 界排名第5位的德雷珀和巴黎奥运会网 球男单季军穆塞蒂等众多好手挥拍成 都;卢布列夫、梅德韦杰夫、布勃里克3 位世界排名前20的球员来到杭州。最 终,从资格赛打起的智利球员塔比洛问 鼎2025年成都网球公开赛冠军;哈萨克 斯坦名将布勃里克一路过关斩将,获得 杭州网球公开赛冠军。

随后,作为亚洲首个扩容至3周的 国际网球赛事,中国网球公开赛在国家 网球中心开赛。率先结束的男单比赛, 意大利选手辛纳在决赛中击败19岁的 美国新秀勒纳·钱,时隔两年再次捧起 中网冠军奖杯。在女单比赛中,美国球 员阿尼西莫娃闯进决赛,尤其是在半决 赛以2比0战胜上届冠军高芙的比赛尤 为精彩,最终她也如愿赢得本届中网的 女单冠军。另一位闯入女单决赛的是



捷克新秀诺斯科娃,她的表现同样令球 迷大为惊喜,连续淘汰郑钦文、佩古拉 等高排位选手,展现出顽强的拼搏精 神。尽管有名将因伤退赛的遗憾,但中 网仍然给初秋的北京留下一道亮丽的 "网球风景线"。

紧接着,上海网球大师赛和武汉 网球公开赛两站高级别赛事相继挥 拍,给球迷们带来了更加赏心悦目的 观赛体验。出色的赛事服务,得到了 不少顶尖球员的称赞。许多知名选手 也在这个"中国赛季"找到"主场般的 感觉",贡献出多场精彩绝伦的比赛。 最终,世界排名第204位的摩纳哥选手 瓦舍罗捧起上海网球大师赛男单冠军 奖杯,创造了公开赛年代以来摩纳哥 网坛的历史最佳成绩。美国名将高芙 战胜同胞佩古拉,首次夺得武汉网球 公开赛女单冠军。

纵观网球"中国赛季",主场作战的 中国选手获得了更多的出场机会,也有 颇为亮眼的表现。

因伤休战许久,带着第196位的世

界排名重回杭州奥体中心网球场"小莲 花",吴易昺战胜多名强手,时隔两年再 次闯入巡回赛4强。杭州网球公开赛的 前三场比赛,吴易昺打满9盘,每一场都 是逆转取胜。

首轮比赛,他鏖战近3个小时,爆冷 战胜6号种子、法国选手马纳里诺,观众 用热情的欢呼声为他送上支持。在1/4 决赛中,他更是战胜了前世界第一、俄 罗斯名将梅德韦杰夫,取得双方3次交 手的首场胜利。取胜后,吴易昺振臂欢 呼,7000多名现场球迷的欢呼声几乎要 掀翻屋顶。"在我的家人、朋友和团队面 前,我战胜了强大的对手,这场胜利比 我在美国达拉斯拿到职业生涯首冠还 重要。"赛后,吴易昺有些激动,"能在家 乡取得这样的突破,对我来说是一种鼓 舞。"当他在男单半决赛负于布勃里克 无缘决赛后,家乡观众依然用热烈掌声 鼓励这位"杭州伢"。

同样是在杭州,张之臻和布云朝克 特再次上演"中国德比",携手打出经典 对局。在上海,持外卡参赛的商竣程在 次轮比赛中战胜卡恰诺夫,职业生涯首 次击败世界排名前10的球员。

回到本土作战,36岁的老将张帅状 态明显回暖。在中网跻身32强、武网打 进16强后,她的单打世界排名大幅上 升。临近赛季末,张帅依旧斗志满怀, "现在的张帅是有史以来最好的张帅, 但更好的张帅还没到来。"

借助中国网球运动员在国际赛场 上的精彩发挥,近年来国内掀起网球运 动热潮。今年,通过网球"中国赛季"体 系,各地组委会互相交流经验,拓展球 迷群体,提升赛事转播能力,在办赛模 式和观众体验上不断创新,开设"第二 现场"、球迷互动、城市嘉年华等多种活 动,助推网球运动融入更多人的日常生

这个秋天,网球赛事在中国各地热 度不减,看网球、打网球的人也越来越 多。这对中国网球发展来说是件好事, 也有望激励中国球员取得更好的成绩。

上图:张帅在武汉网球公开赛女单 新华社发 比赛中回球。

### 军体达人

"要提升过障碍的能力,必须注重 不同肌肉群的强化训练,循序渐进,固 强补弱。"金秋时节,第78集团军某旅军 体骨干集训现场,教导队军体教员、三 级军士长秦盼盼站在通用 400 米障碍器 械前,结合新编修的《军事体育训练大 纲》,耐心细致地与战友分享科学训练 理念和招法。

"哪有那么麻烦,多跑几趟,练熟就 行了""通用400米障碍,拼的就是体力 和速度"……听着战友们的讨论,秦盼 盼感觉到部分战友在思想观念上依然 存在误区,他并没有急于纠正,而是选 择来一场小比武。

秦盼盼和一名年轻军士一起站上通 用 400 米障碍起点。场边观战的军体骨 干心想,年近40岁的老班长怎么能比得 过20岁的小伙子?然而,出乎大家的意 料,只见秦盼盼跨越壕沟、跳越矮墙、快 速通过高板跳台……以5秒的领先优势 率先冲过终点。

走下训练场,大家都对秦教员充满 了敬佩,纷纷向他请教训练方法。秦盼 盼也毫无保留地分享了诀窍,"要想练出 成效,不仅要有干劲闯劲,更要讲科学规 律"。这是他教学组训一贯坚持的原则, 也是他多年来军体训练的心得。

2019年,秦盼盼被选调到教导队, 担任军体教员。他在走访各连队时发 现,不少官兵还是习惯"以跑练跑""以 杠练杠"等高强度、高爆发的训练方式, 短期内看似效果不错,但从长期来看, 后续进阶训练相对较难,还容易引发训

"给别人一碗水,自己先要有一桶 水。"秦盼盼决心在军体组训领域干出一 番名堂。当年,他踊跃报名参加了北部 战区陆军组织的军体骨干集训。

集训的第一堂单杠课,便让秦盼盼 大开眼界。教练教授了宽握引体向上、 离心引体向上等十余种训练方法。对肱 二头肌、背阔肌、斜方肌等发力肌群的系 统讲解,更让他找到了提升军体训练质 效的"密码"。

休假期间,秦盼盼专程前往河南省 中长跑训练基地参观学习。专业运动员 在训练前的热身很充分,通过慢跑完成 "心肺预热",再组织臀大肌拉伸、股四头 肌拉伸等动态拉伸训练,而后进行开合 跳、弓箭步跳、高抬腿等神经激活动作, 这些都让他深受触动。

为了掌握科学的军体组训原理和模 式,秦盼盼开始自学《运动解剖学》《运动 训练学》等专业书籍,尝试高强度间歇训 练、平衡与敏捷训练、核心稳定性训练等 多种训练方式。

经过不断摸索和苦练,秦盼盼不 仅个人体能训练成绩快速提升,还掌 握了多个肌群的训练方法。针对战友 的困惑,他可以快速给出有针对性的 训练方案。

今年初,备战军考的大学生士兵李 帅向秦盼盼求助——他在引体向上训练

中遇到了问题。在仔细观察李帅的训练 后,秦盼盼发现他背肌力量偏弱、训练 方法单一。为此,秦盼盼专门为李帅制 定了"1+X专属套餐",每天全力完成 1组引体向上后,立即转入辅助训练,包 括使用20公斤杠铃模仿划船动作、通过 双杠进行斜身引体等。通过半个多月的 训练,李帅成功突破瓶颈,达到优秀标 准。圆梦军校后,李帅专门打电话向秦 盼盼致谢。

"我希望自己的军体组训方法能够 使战友们受益,实现军体训练效益最大 化。"为了更好地帮助战士们提升成绩, 秦盼盼在旅里首次开通了军体训练服务 热线,专门解答官兵的疑问。

"当前,《军事体育训练大纲》对军体 训练考核内容进行了整体性优化重塑, 新的训练模式对组训者能力素质提出更 高要求,从练好到教好,还有很长的路要 走。"他利用休息时间查资料、编教案,针 对通用战斗体能等课目研究精准化施训 手段,在创新军体组训模式的攻关之路 上执着前行。

2025年举重世锦赛在挪威举行,中国队收获3金1银3铜——

#### 锻炼新人 打好基础

■本报记者 仇建辉

## 长 镜 头

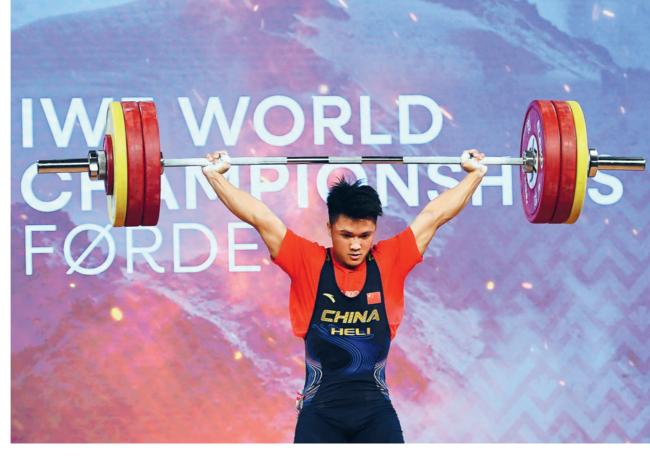
举重是中国队在奥运会上的夺金 大户,向来备受瞩目。在洛杉矶奥运会 上,举重项目的级别将迎来大调整。

10月2日至11日,2025年举重世 锦赛在挪威小城弗勒举行。新一届世 锦赛对项目级别进行了全新设置:男 子分为60、65、71、79、88、94、110公斤 级和110公斤以上级,女子分为48、 53、58、63、69、77、86公斤级和86公斤 以上级。本届世锦赛是新级别首次在 国际大赛亮相,因此吸引了多位奥运 冠军参赛。此外,近几年鲜少露面但 实力不俗的朝鲜队派出了全主力阵容

由于今年世锦赛与全运会间隔时 间较短,中国举重队以锻炼新人、适应 新级别、为新奥运周期备战打基础为主 要目标,派出了11名选手参赛,女子6 人、男子5人。其中,只有男子71公斤 级的何岳基和男子88公斤级的潘云华 有过世锦赛参赛经历。

在男子60公斤级比赛中,首次参加 世锦赛的中国运动员王浩获得抓举、总 成绩两枚金牌以及挺举铜牌。1998年 出生的王浩赛后表示,自己首次参加高 水平国际赛事感到十分兴奋,很快进入 到比赛状态。他说:"教练想保护我,避 免受伤,所以在抓举已经把对手拉开的 情况下,选择了稳扎稳打,并没有在挺 举比赛中去冲击更大的重量。"教练万 建辉也表示,队伍提前准备了比赛战 术,根据比赛实际进展情况,选择了稳 中求胜的策略。

在男子71公斤级别比赛中,中国选 手何岳基夺得抓举金牌、总成绩铜牌, 并刷新了抓举世界纪录。另一名中国 选手元浩获得该级别抓举银牌。



该级别争夺相当激烈,前五名的总 成绩依次仅有1公斤的差距。抓举比赛 中,何岳基在第二、三次试举中两度刷 新世界纪录。凭借第二把举起157公 斤,他已经拿到单项头名,但为了拉开 更大的差距,他在第三把又增加了3公 斤的重量并试举成功。随后进行的挺 举比赛不是何岳基的强项,他稳扎稳 打,以184公斤的成绩结束挺举比赛。 何岳基的成绩定格在抓举160公斤、挺 举184公斤,总成绩344公斤,收获抓举 金牌、总成绩铜牌。

本届世锦赛前,国际举联公布了各 个新级别世界纪录的"世界标准",只要 在国际比赛中举起超过"世界标准"的 重量就能拥有世界纪录。

此外,李树妙在女子48公斤级比赛 中获得挺举铜牌。

最终,中国举重队在本届世锦赛上 收获3金1银3铜。

据悉,洛杉矶奥运会举重项目具体 比赛级别预计在2025年底确定。国际 奥委会执委会近期批准洛杉矶奥运会 举重比赛从男、女各5个级别变为各6个

级别,但120人(男、女各60人)的总参 赛人数维持不变。

新周期新级别,给世界各地的举 重高手们带来了新挑战,同时也是新 机遇。以年轻队员为班底的中国队通 过本届世锦赛锻炼了新人、积累了经 验,也见识到了世界顶尖选手的强劲 实力。明年,举重世锦赛将在中国宁 波举行,中国举重队力争取得更好的

> 上图:中国选手何岳基在比赛中。 新华社发

#### 军体小知识

长期高强度训练后,肌肉恢复越来 越慢,酸痛感挥之不去?深蹲、硬拉时关 节隐隐作痛,担心运动损伤积累?训练 成绩卡在瓶颈期,一直徘徊不前?

面对训练中的瓶颈,我们想要突破, 科学的训练方法、合理的恢复策略以及 精准的营养补充,一样都不能少。

训练中有3个问题,会阻碍成绩突破。 首先,过度追求训练强度,忽视恢复

不少新战友为了快速提升体能水 平,在军体训练中一门心思地增加训练 量,却没意识到肌肉修复、体能恢复也需

长期进行高强度训练,身体也吃不 消,不仅会引发慢性炎症,关节韧带也会 跟着受损,就连免疫力都有可能下降。

其次,关节压力积累,埋下损伤隐患。 长期高负荷的进行3000米冲刺跑、 引体向上、手榴弹投掷、深蹲等训练,对 关节韧带的冲击不小。如果没有采取科 学的保护措施,关节就会慢慢出现疼痛,

严重的话影响训练和生活质量 再次,在高强度训练后,没有及时补 充营养。

高强度训练后,肌肉肌糖原储备下 降,肌肉纤维受损,电解质流失明显,必 须补充碳水化合物、蛋白质,以及水分和 电解质。否则,机体恢复效率将会大受

那么,面对训练中的困境应该怎么

办? 首先,合理安排训练与休息。

战友们不应一味地追求高强度和大 运动量训练,而是要找到训练与休息的

如何突破训练"瓶颈期

■孙华宇 吴英灼

我们的肌肉在训练中会受到微小的 损伤,而在休息的过程中,身体会对这些 损伤进行修复和重建,从而使肌肉变得 更强壮。因此,给肌肉足够的恢复时间 至关重要。

此外,充足的睡眠也是关键。睡眠 是身体进行自我修复和恢复的重要时 期。高强度训练后的官兵要尽量保证每 天7~8小时的高质量睡眠。

战友们可以制订周期性训练计划, 合理安排计划与休息。例如,前4周慢 慢增加训练强度,给身体一个适应的过 程,到第5周就适当减量,让身体好好休 息、恢复。

这种方式能在持续刺激肌肉生长的 同时,让身体得到休息,避免过度疲劳, 保障训练效果和身体状态。

其次,强化关节稳定性训练。

长期高强度运动、姿势不对或缺乏 针对性锻炼,容易削弱关节稳定性。当 关节稳定性降低,运动时软骨、韧带、肌 肉无法协同工作,疼痛便会找上门。

像跑步时,膝关节承受数倍于体重 的压力,如果周围肌肉力量弱,无法缓 冲,韧带受损,疼痛随即而来。

要摆脱运动后的关节痛,强化关节 稳定性训练很关键,主要从热身、力量训

练、拉伸三方面着手。 最后,科学的训练与营养补充缺一

有的官兵认为要控制体型就不能吃 含脂肪较多的食物,但其实优质脂肪和

碳水化合物一样,对身体非常重要。 体能训练是一场持久战,避开训练 误区,掌握科学的方法才能事半功倍。

愿战友们都能在科学训练的道路上 越走越远,让军体训练成为战斗力生成

的推进器。

