



女排运动员们正在抓紧训练。



市击剑队的运动员们正在进行重剑训练。



运动员们正在进行皮条抗阻训练。

冬训不能停 越冻越要“动”



通过排球接发球练习等, 来增进队员间的默契。



通过增加一些富含蛋白质的食物, 保证运动员们的饮食营养。

记者 江潇扬/文 徐伟杰/图

冬季的温岭, 室外温度接近0℃, 每周二、周五的清晨5:30, 当人们还在被窝里酣睡的时候, 我市的运动员们已经踏上操场, 开始早操训练, 这是他们冬训计划中的关键一环。

冬训顾名思义, 即为冬季训练, 通常从每年的11月拉开帷幕, 一直延续到来年3月。“冬训是运动员打基础、出成绩的黄金阶段, 是解决运动员训练时间不够、训练系统性不强等问题的有效手段, 也是备战2026年省运会的重要时期。”市体育事业发展中心党组成员、副主任罗湛告诉记者, 冬季气候寒冷, 气压较低, 人的肌肉密度大, 氧气相对稀薄, 冬训苦练不仅能有效提升运动员的体能、心肺功能、速度、耐力和力量, 更能磨炼运动员的意志力。

目前, 我市击剑队、排球队、跆拳道队等10余支体育队伍已经全面进入冬训时期。

以量为主, 夯实体能基础

“把身体运转起来, 出脚速度才会快。”“注意力集中, 不要看旁边, 保持与对手的前后距离。”虽然室外温度很低, 但位于箬横中学的台州市跆拳道训练基地里一片火热, 运动员们正在进行皮条练抗阻训练, 大家绑着弹力带, 一遍遍地重复踢腿动作。

和运动员们一起忙碌的还有教练团队, 他们忙着对运动员们进行训练安排和动作指正。台州市跆拳道训练基地教练员陈鑫介绍, 皮条练抗阻训练是跆拳道训练中的常规项目, 冬训期间的皮条练抗阻训练磅数更高, 牵扯力更强, 有助于锻炼运动员的核心及控制能力。

“相比其他时期, 冬季赛事比较少, 所有时间都可控, 是一个补足短板、储备体能的关键时期, 主要目的是打基础。”在他看来, 冬训的整体思路就是用不慌不忙的周期训练来规划这几个月, 按部就班地强化耐力基础, 有针对性地弥补短板, 有节奏地稳步提升。

与陈鑫一样, 市四中击剑教练毛昱培秉持着以量为主的训练理念, 根据运动员的状态增加身体素质训练、混氧训练和无氧训练。“冬训肯吃苦, 开春猛如虎。无氧训练能够通过高强度的肌肉收缩, 增强肌肉力量、爆发力和耐力, 从而提升整体训练质效。”

当天的冬训中, 毛昱培将双人对抗训练的标准由得分改为时间, 要求运动员们打满5分钟、10分钟等不同时间。“在这样高强度的训练下, 寒假期间一周的训练量相当于一个学期的总和。”毛昱培说, 他相信, 经过补强蓄力的冬训阶段, 运动员们一定能突破自我, 取得更好的成绩。

和跆拳道、击剑的个人式训练不同, 排球队运动员的冬训更多聚焦于团队协作。新河中学男排教练江庭指出, 冬季往往是队伍人员调整的高峰期, 因此他们尤为重视队内配合, 通过小组对抗训练, 如接发球练习等, 来增强队员间的默契与协作能力。

训练很辛苦, 但是收获也很多

相较于教练们从容不迫的态度, 运动员们对于冬训显得有些胆怯。虽已历经3年严冬的磨砺, 但女排队员金紫燕仍然不适应冬训的气候变化, 她坦言: “冬天容易让人生出懒惰的感觉, 特别是训练开始前, 冷得完全不想动。”男排队队员胡云飞认为, 冬训时, 身体必须保持运动状态, 一旦停下, 运动产生的热量就会迅速消散, 重新调整状态变得异常艰难, 有时甚至难以找回运动的感觉。

虽然环境严苛, 但队员们深知, 想要出成绩, 唯有咬牙坚持。“既然选择了这条路, 就一定要坚持下去, 我想在春天表现得更好更强。”金紫燕是

这么说的, 也是这么做的。“训练很辛苦, 但是收获也很多。”从2019年进入跆拳道队伍, 队员陈泯惠已经多次获得浙江省青少年跆拳道锦标赛冠军。但是回想多年的冬训, 跑操一度是她的噩梦。可如今, 这里已是她不断突破自我的战场。“虽然冬训的每天都是筋疲力尽, 但是每次到开春, 我都能明显地感受到体力的增长, 连打3局比赛, 仍留有余地。”

2026年省运会, 是这个姑娘最后一次省运会之旅。陈泯惠说, 在集训期间, 她和队友们会全力以赴, 完成训练计划, 争取以最佳状态迎接省运会比赛。

运动有讲究, 热身需科学

其实, 除了运动员们通过冬训实现成绩上的“弯道超车”, 市民在冬天多锻炼也是好处多多。在训练中, 所有教练不约而同地强调了运动热身的重要性。“冬天是运动员伤病的高发期。”陈鑫解释道, “人体肌肉就像橡皮条一样, 在天气冷的时候处于一个僵直的状态, 剧烈运动很容易对肌肉造成损伤。因此, 我们的动作速度一

定要循序渐进, 由慢及快; 动作幅度也应由小至大。”

市少体校教练陈明华还为市民提供了冬日锻炼的建议: “在运动之前, 热身运动是不可或缺的环节。可以先进行拉伸、有氧慢跑和有氧操等准备活动, 以充分激活身体。热身时间应控制在半小时到一小时之间, 以确保身体达到最佳运动状态。”



健走与慢跑, 都是非常适合冬季健身的项目。



经过高强度的训练, 运动员早已大汗淋漓。



在运动之前, 可以先进行拉伸、有氧慢跑等准备活动。