



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练抗阻训练。

## 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”，市民在冬天气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。