

徐梦桃试跳



在食堂改造而成的临时体能训练馆里，队员徐梦桃在进行体能和力量训练。



队员齐广璞(右)和孙佳旭专心训练



在宾馆走廊上练习拉伸



教练们平整、修葺场地



风雪中，队员们在牵引下爬上雪场，准备开始技术训练。



10月27日至11月20日，自由式滑雪空中技巧国家集训队在内蒙古阿尔山开展冬季专项训练，队员们在风雪中磨炼技术、锤炼意志，为明年的米兰冬奥会积蓄力量。

阿尔山市位于内蒙古东北部大兴安岭西南麓，这里雪期长、雪质优、上雪早、化雪迟。自2003年开始，自由式滑雪空中技巧国家集训队便将其作为冬训基地，每年11月左右都会来到这里展开为期约一个月的训练。

队员们的日常训练通常从清晨开始，天光初亮，他们已经在宾馆的走廊、会议室甚至电梯间门口开始拉伸和热身训练。简单的早饭后，他们会来到雪场顶着寒风反复起跳、旋转、落地，专注打磨每一个动作细节。3个小时的空中动作技术训练结束后，队员们在下午来到宾馆附近由食堂改造成的临时体能训练馆进行体能、力量训练。体能教练根据每个队员的身体状态科学安排训练强度和项目，确保他们在完成核心力量、爆发力及柔韧性等训练的同时保持良好状态。晚饭后，队员们相继走进由宾馆房间临时改造的恢复区，随队医生、康复师将为他们进行理疗、按摩，帮助恢复体能。

阿尔山的风雪见证了集训队全体成员的坚韧与执着，队员们将带着从阿尔山上磨砺出的锋芒，在2026米兰冬奥会的赛场上绽放光彩。

(据新华社报道)

# 目标米兰 他们在阿尔山积蓄力量……



队员李天马在进行技术训练