

日常训练



队员们备战马拉松赛事



# 向前冲!

4月9日9时,在内蒙古自治区田径和水上运动中心的训练场,内蒙古中长跑队的队员们准时集合,有的身形矫健、技术纯熟,有的满脸青涩、冲劲十足。

“内蒙古中长跑队运动员有28名,去年新入队的小运动员占到一半左右。所以目前培养这些有潜力的后备人才,是我们工作的重点之一。”主教练包峰林说。

运动员简单的拉伸和热身

后,10~15公里的长跑训练随即开始。“小腿迈出去!”“前面控制一点,不要太快!”……包峰林在场边紧盯运动员,一声声提醒,督促运动员调整动作。

内蒙古中长跑队曾经是国内的一支劲旅,特别是在马拉松项目上,走出了众多全国冠军。近几年,内蒙古中长跑项目发展陷入了低谷,马拉松项目人才储备和年龄结构问题显现,后备人才的科学培养成为突破这一“痛

点”的关键。

“去年,我们一方面通过内蒙古自治区第十五届运动会的契机,选拔了一些表现突出的运动员,另一方面前往基层体校选拔人才。在发现好苗子的同时,也要想办法把人才留住。”包峰林说。

进入专业队的后备力量,首要的是打牢基础。“对于新入专业队的运动员来说,打基础、练体能是关键。”包峰林希望通过让运动员达到“有效跑量”来提升训练质量。

进入4月,各类赛事竞相开展,年轻队员们也将迎来对训练成果的检验。“马上要进行的有2024年田径分区邀请赛华北赛区的比赛,还有各地举办的马拉松赛事,希望通过比赛让孩子们积累经验,收获更多成长的动力。”包峰林说。

**文·摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲**

## 朱婷宣布回归中国女排

4月8日晚,中国女排运动员朱婷在社交媒体上宣布,将在世界女排联赛期间回归国家队,“我此次归队,唯一目的就是为中国女排夺取巴黎奥运会参赛资格尽一份力。”中国女排2024年世界女排联赛的首战日期为5月15日,若一切顺利,朱婷届时有机会上演回归首秀。

朱婷透露,从去年年底到今年春节,她的身体处于疲劳期,竞技状态严重下滑,甚至无法应付日常比赛,而目前的身体和心理都做好了准备,所以正式确认回归国家队,再次为国征战。她表示,接下来将努力打好本赛季意甲联赛的最后几场比赛,之后抓紧恢复体能,早日跟上国家队的节奏,全身心投入训练比赛。为避免一切干扰和误解,在国家

队期间不参加任何商业活动,不接任何商业代言合作。和团队一起全力以赴为中国女排获得巴黎奥运会参赛资格努力。

作为中国女排的功勋队员,朱婷曾长时间担任中国女排队长,帮助中国女排获得2015年世界杯冠军、2016年奥运会金牌、2019年世界杯冠军等重要荣誉,2021年东京奥运会开幕式还担任了中国体育代表团旗手。

东京奥运会也是朱婷此前代表中国女排参加的最后一项大赛,由于受到手腕伤病困扰,在球队确定晋级淘汰赛无望的情况下,朱婷缺席了最后两场小组赛。其代表国家队参加的最后一场比赛是在2021年7月29日,当时中国女排不敌俄罗斯队,带伤出战的朱婷贡献17分。

过去几年时间里,朱婷均未入选中国女排集训名单,也未代表中国女排参加世界女排联赛、奥运资格赛等赛事。今年2月,中国女排举行公开训练课,对于朱婷未出现在集训名单中,主教练蔡斌回应:“我们和朱婷一直有交流和沟通,她在意大利联赛的赛程比较忙,同时她对于自己的身体状态感觉不是特别好,我们尊重她的个人想法,国家队的大门还是会向她敞开,希望她能有一个好的状态为国而战。”

如今,朱婷正式宣布归队,争取巴黎奥运会参赛资格。去年的巴黎奥运会资格赛,中国女排战绩不佳,未能第一时间取得奥运席位,需要参加2024年世界女排联赛,通过排名力争巴黎奥运会门票。

2024年世界女排联赛的赛



程目前已公布,分站赛将于5月14日开始,6月16日结束,中国女排将在5月15日首战韩国,6月16日打分站赛最后一场比赛,对手是波兰。分站赛所有比赛结束后,最新的世界排名将决定最终的奥运门票归属。(据《新京报》)