

❄️冬训 新春砺剑正当时

竞技场拼当下,训练场搏未来

为未来蓄力,足管中心小将迎来首个冬训

本报记者 谢嘉伟/文 潘笑坤/摄

冬藏蓄力,春发可期。在2026年名古屋亚运会、2028年洛杉矶奥运会的备战征程中,浙江健儿以“使命在肩、奋斗有我”的担当,将冬训化作夯实体能根基、打磨技战术细节的“黄金窗口期”,用科学化训练的精度、攻坚克难的力度,在坚守中传承冠军基因。本报即日起推出冬训系列报道,体现我省运动员在严冬苦寒中积极备战大赛大考,奋勇争先的竞技状态。

篮球队的非典型冬训

本报记者 易龙吟 杜欣羽

冬训,对于浙江篮球来说既熟悉又陌生。由于赛程的安排,联赛成了最好的冬训。

男篮:新星锐各自生长

2025—2026赛季CBA联赛常规赛于2025年12月12日开赛,计划于2026年4月24日结束,共进行42轮比赛。对于浙江男篮来说,以赛代练能够提升队伍的整体竞争能力,也能让年轻队伍通过高强度的比赛提高自身技战术水平,锻炼身体机能。

李悦洲今年首次升入浙江稠州金租男篮一队,对于自己的菜鸟赛季,他充满期待。本赛季截至目前,李悦洲打了13场比赛,在场均15.5分钟的上场时间里,得到4.9分1.3篮板1.9助攻。对于这位后起之秀,队长吴前在寄予厚望的同时,也给出了中

肯建议。“他天赋很高,现在大家对他的期望很大。希望他在后面的比赛中,不要太在意外界的声音,更专注于场上,做好自己,他一定能取得很好的成绩。”

除李悦洲外,浙江队本赛季还将潘柯宇、沈无敌、唐榕泽等年轻球员上调至一队。这同样也是他们首个CBA“冬训”。连轴转的赛事让这些队员们首次感受到了职业比赛的强度和残酷。

作为队内唯一留洋海外的队员,对于余嘉豪而言,今年的冬训格外不一样。去年夏天,余嘉豪加盟西甲篮球队毕尔巴鄂,开启全新的职业生涯。目前,他正被租借至西乙联赛。

事实上,谈起“留洋”,余嘉豪在自己的职业规划方面有清晰地考量:“在国内联赛打了一段时间以后,我觉得自己还有很多需要提高的地方,想要出来继续学习。另外,希望未来能在国家队有更多贡献——之前和国家队教练组沟通时,他们都认为欧洲联赛的比赛强度更贴近于FIBA

(国际篮联)的比赛,这也是促成我加盟西班牙联赛的原因之一。”

在CBA,余嘉豪是队内核心,也是国内炙手可热的新星,有教练、领队、队医都围着转;到了国外,训练之外,他买菜、做饭,照顾好自己,更要自主规划好训练。余嘉豪不仅在训练和比赛之余认真学习了西班牙语,更开始学习运动医学、运动康复等知识。父亲余乐平说:“他适应得挺好。”这或许要归功于余嘉豪少年时期在美国的留学经历。他对陌生环境并不恐惧,甚至乐于积极探索。余嘉豪说:“球队没有要求我学,但我还是想学一些。语言对融入当地文化很重要。”

在西乙联赛的赛场上,余嘉豪迎来了艰难的适应期。在最近一场比赛中,他出场21分钟,0得分3篮板2盖帽,数据并不算亮眼。“这边比赛节奏非常快,球员在每一次攻防中都要全力以赴。另外,不管有球无球都会出现很多身体对抗。”余嘉豪告诉记者,他仍在努力跟上西乙的节奏。

“我的优势在于投射和篮下,因为我的身高,不管是在进攻端还是防守端,对于对方球员都能制造很大的压力。但做得不好的地方也有很多。”他自我剖析说,无论比赛节奏、篮板球,还是防守,各方面都需要提高。尽快站在西甲赛场上是余嘉豪的短期目标,但他也清楚,自己必须一步一个脚印踏踏实实走好这条“留洋”之路。

据了解,在联赛比赛日外的时间,球队保持着一日两练的模式,连续主场的时候调整至一日三练,稳定全面的训练可以提升球员身体对抗能力和体能储备,从而为高强度比赛提供支撑。教练组会根据球员身体状态调整训练模式,避免过度疲劳导致伤病风险。顾佳晴表示联赛是暴露问题和解决问题的过程:“特别是在防守上,训练和实战是不同的节奏,很多方面我们需要更加细化。”

女篮:困境中培育新花

作为WCBA本赛季A组唯一的“全华班”球队,浙江稠州银行女篮通过以赛代练,磨炼本土班底实力。

新老交替带来的成长阵痛是球队必须要面对的课题。随着前队长单婉丽退役,主力球员王佳琦和张敏分别租借至武汉和合肥,浙江女篮6名05后小将进入一队,开启自己的职业联赛之旅。这个赛季,比起酣畅淋漓的胜利,球迷更多看到的是年轻的姑娘们一次次向困难发起挑战的身影。

联赛第11轮浙江女篮客场对阵武汉女篮,面对有3名外援的对手,浙江女篮展现出了球队团队篮球的特质,最终上演逆风翻盘的热血场面。单婉丽用“坚韧不拔”来形容球队,“我们虽然身材条件不占优势,但不到最后一刻绝不放弃,这也是浙江女篮的传统。”

主帅顾佳晴坦言本赛季对于球队的期许更多是历练:“我们的阵容在多方面都落后于其他队伍,在这样的情况下,队员们要认识到差距,放下思想包袱,打出自己的特点。”

在WCBA联赛中,外援是大部分球队的战术发动机和主要得分点,因此采用全华班是大胆的尝试,在没有外援助力下,让本土年轻球员有更多控球时间,虽然过程是艰难的,但从长远意义来看,是提升“家底”厚度的有效手段。

球队在磨合期,难免“交学费”,顾佳晴认为如今的新人、小将会是之后周期的主力军,这个赛季对她们而言是很好的锻炼机会:“希望队员们可以减轻压力,把联赛看作学习的平台,展现日常训练的成果。”此外,老将也是队内不可或缺的中坚力量,她们在球队中“传帮带”,分享战术经验,树立榜样,让年轻球员快速进步。

据了解,在联赛比赛日外的时间,球队保持着一日两练的模式,连续主场的时候调整至一日三练,稳定全面的训练可以提升球员身体对抗能力和体能储备,从而为高强度比赛提供支撑。教练组会根据球员身体状态调整训练模式,避免过度疲劳导致伤病风险。顾佳晴表示联赛是暴露问题和解决问题的过程:“特别是在防守上,训练和实战是不同的节奏,很多方面我们需要更加细化。”

作为浙江足球发展道路上的里程碑,浙江省足球运动管理中心(以下简称“省足管中心”)在去年2月正式揭牌,中心逐步组建起U12、U14和U16三支集训队,并围绕“强根基、畅机制、优梯队、破瓶颈、谋长远”的思路,将蓝图逐步化为训练场上的日复一日。近段时间,这批浙江足球的新鲜血液,迎来了首个冬训。

在训练基地东区足球场,U12队主教练斯蒂芬正充满激情地指导队员们训练。作为足管中心最先建立、也是年龄最小的梯队,这些小球员们不仅在训练场上展现出了出色的积极性,对于自己的首次冬训也表现出最佳的适应度。

“进入冬训后,我们首先加强了对球员在思想建设方面的指导,让他们了解什么是冬训,为什么队伍要冬训。”对于队伍在冬训期间所要达成的目标,斯蒂芬表示,根据他多年在足球青训领域方面的经验,以及针对目前孩子们十二三岁的年龄特点,需要根据他们的身体状况以及年龄特点,系统性地提升他们的耐久力及爆发力。

训练现场,记者看到小球员们不仅仅是简单地通过有氧、力量锻炼提高体能,而是将体能训练融入有球训练。此外,球员们还会两人一组,通过互相配合使用弹力带进行爆发力训练。斯蒂芬向记者介绍:“我们对于这次冬训的理念是,希望球员的体能锻炼是在有球的情况下进行,通过控球、带球、战术演练的跑动,使他们能够在提高个人技术的同时,为下一阶段即将到来的赛事积攒比赛耐久力。另一方面,考虑到孩子当前这个年龄段,冬训也不能局限于体能训练,通过利用弹力带等工具,不仅能够使他们的爆发力得到提升,还能够锻炼他们的身体柔韧性及对抗能力,将来能够更加适应比赛的激烈节奏。”

“从目前情况来看,这些孩子总体适应情况还不错。”省足管中心U14队主教练李繁清向记者介绍,队伍的冬训大概分为五周时间,将按照训练计划层层递进。队伍的目标一方面是提高球员们对于技战术以及比赛方面的理解,另一方面就是包括速度、耐力、柔韧性、平衡性等各方面在内的综合体能:“例如在冬训开始时我

们对队员的体能进行了综合性的总结测试,而在冬训结束之后我们也将再次对他们进行测试,以此检测队伍的整体效果。”

对于省足管中心的足球小将们来说,2026年是重要的赛事年,从3月开始,各支队伍将接连参与长三角杯、中青赛以及三大球运动会等国内各大青少年足球赛事,并在这些赛事中检验冬训成果。

李繁清表示,尤其是在比赛中遇到一些攻防转换的情况,如果队员在冬训期间的体能积累以及战术理解都到位的话,不仅能够轻松应对这种长距离往返的情况,并且在压迫、对抗、反抢再到重新组织进

攻时能够衔接得更加流畅。

不难看出,尽管成立至今尚不满一年,但作为浙江足球未来人才培养的“蓄水池”,足管中心已然在冬训期间迈出了稳健且坚实的步伐。

“我知道现在中国对于足球青训工作非常重视,我们也在新的一年和省内地市,乃至国内各省市一起携手,一起进步。”斯蒂芬表示,面对新一年的比赛任务,除了继续带领队员们以“为浙江而战”的目标前进,也希望能够通过比赛发掘更多好球员加入,成为队伍迈向未来的动力源泉。



寒岁淬火,浙江排球冬训双重奏

本报记者 余敏刚 陆英健

浙江排球队伍以“三从一大”原则为核心,展开一场淬火般的冬训。男排青年队通过高强度系统化训练,体现从难、从严、从实战出发的内涵。男排成年队在密集联赛中以赛代练,淬炼了心理抗压能力,凸显从严和从实战出发的试炼价值。女排新老队员结合,在严苛训练中践行大运动量原则,确保训练从实战出发提升团队深度,使冬训不仅锻造技战术能力,更磨砺意志品质。

男排:青训联赛“两手抓”

对于浙江男排来说,成年队与青年队正以截然不同的节奏,经历新老交替的全新局面。

今年的冬训,男排青年队是“蓄水池”和“加工厂”,致力于打好基础、挖掘潜力。在相对稳定的训练环境中,浙江男排青年队的冬训显得目标明确、层次分明。队伍当前的核心任务是双线备战:一是1月下旬开赛的全国男子排球冠军赛(甲B联赛),二是春节后的全国中学生区域联赛总决赛。训练紧密围绕赛事展开,强调以赛代练。

面对特殊的队伍构成——既有等待政策与选调的全运会适龄队员,也有为2029年全运会储备的09年后新生力量,教练组采取了差异化的训练策略。青年队主教练宫在峰告诉记者,老队员侧重身体素质的巩固与全面提升,为升入一队或进入大学打下坚实基础;新队员则进行全方位的“打基础”,从身体素质到专项技术,系统打磨。目前,除4名入选国少队的队员外,其余人保持着每周十次课的高强度常态训练,内容覆盖技战术及体能。

在宫在峰看来,冬训不仅是赛前冲刺,更是构建未来框架的铺垫。队伍将全力备战今年的“三大球”运动会,从而确立面向新全运会周期的主力阵容。

与青年队的“按部就班”形成鲜明对比,浙江男排成年队是“试炼场”和“终极舞台”,检验成色,实现价值。密集的联赛



赛程取代了封闭集训,队伍自去年11月起便持续处于“在路上”的状态。这背后是阵容的变化——张景胤、王滨受伤,李永臻留洋、杨一鸣退役,主攻线面临火力锐减的挑战。以余翔、史泰尔为代表的青年队来到成年队的年轻队员被推至台前,经验、技术稳定性及抗压能力的不足在比赛中显露无疑。

主教练沈安东坦言,联赛以赛代练的模式,让训练重点压缩为临场的技战术磨合与微调。

然而,联赛本身也成为了成长的双重课堂。它不仅是技术的试金石,更是心理的淬炼场。年轻队员在主客场表现出的巨大心理反差,这也使得新一代在最短时间内承受高强度的成长阵痛。

女排:“成团”新军且徐行

球馆的窗外,寒意不动声色地渗透进每一片玻璃,而室内却蒸腾着另一种热度——汗水肆意滴落在地板上的节奏与排球狠砸中线的声响此起彼伏。

第十五届全运会结束后,浙江女排U20、U18两支梯队增补多名新队员进入一队,球队在原有核心架构上各个位置都进行了补强。这支平均年龄刚过18岁的联赛新军正经历着联赛的淬炼,无论主客场,每天上下午,她们的身影都会伴着骤起的哨声刺破沉寂。

倪梦杰、刘雨这些“姐姐妹妹”核心队员并未松懈半分,以更苛求的姿态锤炼着自己。力量房内,杠铃每一次被咬牙举起又稳当回落,蛰伏在肌肉深处的酸痛在日复一日的加码中成了习惯。“队里来了那么多很棒的新队员,我希望自己能在各方面给她们帮助,这样我们的队伍也会越来越强。”倪梦杰说。

作为新入队的自由人,17岁的王诺平压低重心每一次全力扑救后,旋即爬起又狠狠扎回原位,直至膝盖护具下的皮肤早已磨得通红,她仍紧紧盯着对练的队友掌心旋转而来的排球,随时准备做出下一个鱼跃。

而对于同样初入队中的副攻沈佳一而言,跟上姐姐们的步伐需要努力。助理教练戚丽丽的反复提醒“重心压低!再压低!”犹在耳畔,她一次次在网前起跳拦网,脚步踉跄却未曾停下,直到每一次踏

地的瞬间都迸发出更清晰的爆发力。对于有着出色防守嗅觉的她,基础动作的千次锤炼弥合着天赋与经验间的缝隙。

休息的短暂时光里,总能看到刘雨走到被汗水模糊了视线的沈佳一身边轻声指点师妹,比如手指如何精准包球,如何预判那瞬息万变的拦网点。当小将们疲惫的脚步在训练结束前出现迟滞,大队员们会下意识地缓下节奏,用眼神或一个轻拍给予无声的支撑——这无声的“接力”是薪火相传里最踏实的暖意。

训练馆灯光明亮,映着那些主动加练的身影。杨可欣、孔莉雅、黄海欣等年轻攻手在常规训练时间结束后加练,已成为这些女孩的习惯。而教练组观察队员加练的目光里,既有赞许亦有关切。“看大家都很努力很高兴,也希望大家保持健康,减少伤病。”队医董懿嘉告诉记者,当前队伍健康状况良好,除曾洁雅尚在手指手术恢复期,其余队员目前基本没有重大伤病。

新赛季排超联赛季后赛竞争机制进一步优化。B级赛制常规赛阶段成年队与青年队、大学队分别进行组内比赛,青年队和大学队前6名与成年队共同进入季后赛角逐。进一步年轻化的浙江女排,有机会在B组冲击分级升降的机会。主教练王贺兵表示,不少年轻队员的加入让队伍阵容更加齐整,轮换更加深厚,相信她们在主客场密集的赛程中能逐渐适应高强度的训练和比赛,将自己的天赋进一步打磨成实力。

