

冬训「热练」，运动员们全力备战省运会。



文/本报记者 李小委 实习生 张睿乔
图/本报记者 刘冰 通讯员 谢森

大寒时节，寒意正浓，但在徐州市各训练馆内，却是一派热火朝天的景象。江苏省第二十一届运动会将于今年在连云港举行，面对省运会前的最后一次冬训，我市各运动队正以拼搏之姿全力冲刺，在训练场上挥洒汗水，为赛场上的绽放积蓄力量。

武术套路队 加强难度，选拔人才

下午3点，武术套路训练馆内，队员们正专注地进行每日必修课。腾如燕、落如松，每个动作都力求精准；刀光剑影、拳脚生风，每一处细节皆经反复打磨。这支队伍中不乏年幼的队员，但他们训练时的那股认真劲丝毫不输年长队员。

“这是我第二次参加冬训，相比4年前，技术不再那么笨拙，心理素质也更强了。”队员张尊富说，“这次冬训对我而言，主要是提高难度动作的成功率，实现技术提升。”

14岁的张曦月明显感觉到自己在进步：“现在的运动量比平时大，我的武术套路比之前更连贯、更标准了。”

教练史偏偏介绍，武术套路队这次冬训重点围绕体能储备、难度动作巩固和套路编排细化展开。队员们每周训练6天，每天至少4小时。“针对不同组别，训练重点也不同。小队员主要提升动作规格和演练水平，大队员则要全面提升综合素质。”

作为徐州竞技体育的传统优势项目，武术套路队这次冬训还承担着为省运会选拔与储备人才的重要任务。

射箭队 封闭集训，力求突破

1月23日，徐州射箭队赴广西，在南方温润的气候条件与专业训练环境中开展封闭式训练。

本次外训是徐州射箭队全力备战2026年省运会的关键举措。为突破训练瓶颈、提升竞技水平，市体育训练中心积极争取政策支持，并在资金保障上予以倾斜，最终促成射箭队赴广西北海金羽射箭训练基地开展为期50天的封闭训练。

据了解，近年来，越来越多的北方

运动队选择在冬季前往南方训练。南方冬季气候温暖，更适合户外项目开展系统训练，有利于运动员保持状态、提升技术。徐州射箭队此次南下，也正是顺应这一趋势，主动创造更佳训练条件的积极尝试。

徐州市体育局相关负责人表示，此次冬训正值省运会前的冲刺关键期，全市备战工作正围绕七大重点任务全力攻坚。目前来看，队员们无论是在基础体能上还是专项技术上，都有明显进步。

冬训砺锋芒 汗水筑梦想 ——徐州健儿全力备战冲刺省运会



摔跤队 “体能”“技术”，双重打磨

下午2点，结束文化课学习的徐州市摔跤队队员们准时出现在训练馆。几个回合的高强度热身后，队员们已是满身大汗。

“目前摔跤队共有60名队员，分为甲组和乙组，年龄从13岁到16岁不等。”教练员张宁介绍，在2025年江苏省青少年摔跤锦标赛上，这支队伍一举拿下7枚金牌，位居全省体校排名前列。

冬训是全年训练的关键期，也是伤病高发期。在制订训练计划时，教练团队格外注重科学性，时刻关注队员们的身体状况。张宁表示：“我们的目标很明确，一是夯实队员的力量和体能基础，二是打磨摔跤技术和动作细节。”

16岁的魏圣杰接触摔跤运动已有3年。他坦言，训练艰苦时也曾想过放弃。“慢慢深入后，我发现这是一项非常有趣的运动，需要勇气和过硬的身体素质。”他的目标很明确，“往更快、更高、更强的方向冲刺。”

队员刘子顺曾在2025年江苏省青少年摔跤锦标赛上摘得金牌，“敢拼、敢摔、敢搏”是他的座右铭。“我的目标是夺得省运会金牌，未来希望能进省队发展。”刘子顺说。

