

面对洛杉矶冲金目标 国家飞碟射击队怎么“磕”？

新华社记者 王梦 樊欣阳

日前，在山西临汾结束的飞碟亚洲杯上，中国队在5个奥运项目中收获2金1银，加上此前两站世界杯的1金2铜，国家飞碟射击队在洛杉矶奥运周期的第一年迈出了坚实步伐。

据领队肖昊鹏介绍，新周期的首次冬训，队伍一方面着力规范化、程序化建设，另一方面针对运动员特点制定个性化方案，并借力科技，从而在国际比赛上收到了初步成果。以洛杉矶奥运会冲金为目标，队伍将全力在未来三年沿着正确的方向脚踏实地地前进。

标准化、个性化、科学化

肖昊鹏介绍，针对飞碟项目比赛时间长、技术复杂、临场要求高的特点，国家队在冬训中革新训练理念，着力建立核心技术的动作标准，做到“先要练对、然后练到”。

国家队领队助理王晓介绍，队伍确立了“从实战出发”的原则，多次与教练组和运动员研讨，系统梳理了双向、多向项目的核心技术动作，明确构建了“准备程序”和“操作程序”两大标准化流程。

在强调项目本质规律和技术核心标准的同时，队伍也注重个性化训练。针对每名运动员的技术特点、打法习惯和性格特质，教练团队会为其“量身定制”训练计划，充分发挥个人优势。肖昊鹏强调，这种个性化与标准化并不冲突，是在遵循项目普遍规律基础上的“一把钥匙开一把锁”。

从巴黎奥运会周期开始，国家队就逐步借助科技手段，提升科学训练水平。肖昊鹏介绍，冬训期间，队伍

与国家体育总局体科所技术分析团队深度合作，运用先进设备对运动员的技术动作（如身体重心变化）进行实时捕捉与分析对比，依靠大数据信息平台，给运动员的技术动作改进等提供建议。生理生化指标的的日常监测也成为常态，山西大学提供的脑电疲劳监测技术则能精准评估运动员的精神与身体疲劳状态，为训练负荷调控和赛前状态调整提供了客观、真实的依据，有助于避免过度训练造成的伤病。

肖昊鹏介绍，这套科技保障体系已应用于奥运备战的周期调控，帮助确定最佳出发时间和赛前状态调整方案。

对于运动员心理的监测也是重要一环。每周，心理团队通过心境状态量表、运动自信量表等方式，多维度评估运动员心理状态、压力水平、自信心等状况，并提供专业的一对一心理咨询服务，帮助运动员缓解训练和比赛的压力，提高心理素质。

培养年轻队员 奥运全力冲金

洛杉矶奥运周期，年轻队员逐渐“挑起大梁”。

肖昊鹏指出，为了加强梯队建设，今年的冬训“刻意地在培养年轻队员”，当前国家队的队员中70%是年轻队员，多人在世界杯上打出了达到国际健将标准的成绩。

面对新周期飞碟项目规则调

整，比如决赛阶段赛制变化、混团设项更改等，队伍态度明确：首要任务是提升自身硬实力。肖昊鹏强调，规则变化增加了进入决赛和争夺奖牌的机会，但根本的在于通过提高训练水平和加强国际比赛锻炼，增强队伍整体竞争力。

自张山1992年巴塞罗那奥运会夺

金之后，30多年来中国飞碟射击选手屡屡与奥运金牌失之交臂。去年的巴黎奥运会上，齐迎夺得男子多向银牌，刷新了中国男子飞碟射击选手在奥运赛场的最佳战绩。展望洛杉矶，国家飞碟队的目标也十分明确：努力拿下金牌。

从巴塞罗那的荣耀到巴黎的阶

段性突破，中国飞碟射击人从未懈怠。面对不变的梦想，在过往积累的基础上，他们正以科技赋能的标准程序、因材施教的个性方案、青春力量的蓬勃成长，努力构筑更强的竞争力。当靶标腾空而起，随之的枪响正是迈向奥运巅峰的冲锋号。

2025

全国普通高校招生咨询会

2025 National College Enrollment Consultation

时间：6月26日

地点：泰山国际会展中心

电话：18853886228 (何老师)

主办单位：泰安日报社 泰安传媒集团

承办单位：泰安市泰山国际会展中心