

# 寒假不“打烊”，看中大运动队的别样冬训

寒假已至，当大多数大学生陆续返程回家，中山大学的体育场里却依然跃动着不少训练的身影。他们之中有人早已习惯“假期不停训”的节奏，数年如一日坚持锤炼，也有人初入赛场，仍会在疲惫时踌躇，却最终选择留在跑道、球场，一次次推开犹豫，拾起决心。

## 跑道上的“严”与“暖”

在南校园英东体育场，田径队教练禩达军带着七八名队员，依旧日日活跃在跑道上。这群年轻人来自天南地北，专业不同，却都是田径队里肯吃苦、能“扛虐”的好苗子。

每天的正式训练内容，禩达军总是“秘而不宣”，队员们只能从热身项目中略窥一二。这天布置的是热身要求是“核心激活”，大家便心照不宣：接下来，将是4个300米的速度冲刺。

“寒假正好加大训练量，让队员适应更高强度，打好身体基础。”禩达军解释道。平日里，队员们每天训练约两小时；而在寒假，训练强度则翻倍，并增设专门的速度与力量课程，“让力量匹配速度，需要投入大量时间。”

禩达军说，4个300米的训练内容，实则是速度耐力的专项训练，让队员们在无氧的情况下完成糖酵解的供能，就需要他们在最疲劳、最困难的时候顶住强度，防止在比赛后半程因耐力不够降速。

禩达军自己也曾是这条跑道上的佼佼者。作为中山大学2016级本科生，他曾凭出色成绩入选国家队，2016至2018年间几乎包揽全国大学生田径锦标赛学生组冠军，2019年代表中大参加第二十九届世界大学生运动会获得4X100米亚军。

从赛场“飞人”转型为教练，他坦言压力不小：“以前只管自己跑出成绩，现在要面对不同队员的训练状态、生活情况，我要学的还有很多。”

当天训练中，女队员王欣雨在完成三圈后出现腹痛、恶心的症状，面对最后一圈有些犹豫。但她咬了咬牙，还是重新走向起点。望着她的背影，禩达军语气严肃：“站上起跑线却跑不完，是能力问题；不敢站上去，就是



中山大学羽毛球队寒假训练

意志问题。”话虽严厉，他却也有细腻的一面。趁着掐表计时的间隙，他忽然转向记者，压低声音问：“你说，我要不要偷偷给她们多休息20秒？”

天色渐暗，跑道上身影依旧。最后一组冲刺结束后，队员们呼吸仍显急促，脸上却带着完成任务的释然。

夕阳西下，体育场笼罩在一片温柔的暮色里。对这群年轻人来说，每一天的训练，不只是为了某个赛季、某场比赛，更是不断超越的过程——就像曾经的禩达军那样，从这条跑道出发，奔向更远的地方。

## 迎战超级联赛

寒假的南校园英东体育馆内，战意正浓——排球在中大校队与广东青年队之间来回奔驰，球网两侧，呼声与击球声交织。

今年二月，中山大学排球队将首次出征中国排球超级联赛B级联赛。这项国内顶级排球赛事去年首次“扩军”，增设青年组与大学组，为中大队员打开了通向全国赛场的大门。为此，球队寒假集训不停，不少队员推迟了回家日程，全力投入备战。就在1月25日的小组赛上，中大男排以25:23击败青岛队，获得本阶段首胜。

“从去年九月开学至今，训练基本没断过。考完试就接着恢复训练，节奏一直很紧。”教练李润铭说。

高强度训练下，伤病成为不少队员面临的考验。中大公共事业管理专业大四学生徐鑫是队中“老将”，不久前在一次训练中不慎小拇指骨折，不得不暂离主力

阵容，但他仍盼着能在正式比赛前康复归队。

“排球不是靠一个人就能赢的比赛，它靠的是团队。”徐鑫认为：“当所有人都在为同一个目标拼搏时，我不想中途退出。慢慢地，自己也开始渴望成绩，愿意为训练投入更多。”

如今，尽管手指缠着绷带，他依然每天出现在体育馆。就像所有正在寒假中挥汗的队员一样，他们相信：每一个扣杀、每一次扑救，都在为二月的那场“重要亮相”积蓄力量。

## “破浪”冬训

寒假气温虽低，英东游泳场里，依旧水花翻腾。

2025年秋，中山大学时隔八年再度招收游泳高水平运动员。4名大一新生由此来到这里，并在今年寒假，于原中国女子游泳队蝶泳运动员、奥运冠军焦刘洋的带领下，开启冬训。

对于这支正在重建的队伍而言，今年四月的全国大学生游泳锦标赛总决赛，是他们在全国赛场上的重要亮相。

因此，这个寒假的训练被赋予了特殊意义。队伍将一直练到春节前三天，仅休整九天后，将再度集结。

泳池里，五名队员正划破水面。除了四张新鲜面孔，还有一位“老大哥”——体育部研二学生何彦辰。作为队里最年长的成员，他坦言体力量已难与年轻的学弟们匹敌。“速度爆发确实不如年轻人，训练时心里有压力，”他说，“但他们带来的那股朝气，也推着我往前。”



中山大学游泳队教练焦刘洋指导学生训练



队员在田径场进行起跑训练

何彦辰的学生运动员生涯，常与“遗憾”相伴。单项冠军不多，比赛结果也常与预期存在差距。“必须学会如何尽快从失败中调整，投入下一阶段。”他说，每一次赛后回归训练，他都会复盘，寻找细微的改进空间，“这个过程，反而让训练有了更清晰的目标。”

这个寒假，队伍的训练负荷增至平时的1.5到2倍，接近专业运动员水准。据体育部讲师赵鑫辰介绍，整个冬训将分为四个阶段：首先筑牢有氧基础，提升心肺功能；随后转入高强度的无氧训练，专注爆发力与速度；第三阶段进行赛前减量调整，让超量恢复的身体达到最佳状态；最后则专注于保持手感，进行心理与技术的最终微调。

训练持续了一个多小时后，主教练焦刘洋吹响哨子，示意大家改变训练节奏，而她自己则提笔，在泳池边小白板上记录下队员们方才的成绩。

“还是游得有点慢。”她评价道，目光仍停留在那些数字上，手指无意识地敲了敲秒表的边缘。她曾是伦敦奥运会泳道中最快的浪花，如今正看着新的波澜从自己手中漾开。

## “非典型”强队的训练哲学

寒假伊始，中山大学羽毛球馆内，击球声依旧清脆响亮。场地一侧，校队教练、奥运冠军张洁雯正带领十余名留校队员进行多球训练。与其他运动队紧张的冬训氛围不同，此时的训练显得轻松而有序。

“我们是一支甲组学生队伍，并非高水平运动队。”在张洁雯看来，校队训练的意义远不止于

提升球技。“除了技术，我更注重帮助队员培养体育精神——比如在疲惫时如何坚持，在困难中如何寻找突破。”她认为，这种精神层面的锤炼，往往比单纯的技术训练更能让学生终生受益。

中山大学地理科学与规划学院博士生、球队成员程子朗说：“这里的训练氛围比想象中更加融洽。平时训练要求严格，但队员之间始终互帮互助、关系紧密。球队对我来说，不仅是训练的地方，更是科研之外一个温暖而珍贵的归属。”

就在几天前，中山大学羽毛球队在第二十七届中国大学生羽毛球锦标赛总决赛中，荣获女子团体季军。面对这一成绩，教练张洁雯连称“意外惊喜”：“今年队员刚刚结束考试，在没有组织赛前集训的情况下，依然能取得如此出色的表现，这正是大家长期坚持训练、踏实积累的结果。”

寒假不“寒”，热情不减。当校园逐渐宁静，这些仍在挥洒汗水的身影，正用行动诠释着另一种“假期”——没有懈怠，只有专注；不见松懈，唯有坚持。

他们的故事或许不同：有人为首次亮相的联赛蓄力，有人为重返赛场的梦想扎根，也有人将训练视为超越自我的日常修行。但相同的是，那份对体育纯粹的热爱，与对“更高、更快、更强”不变的追求。

(记者：崔文灿)



扫码观看相关视频



排球队教练李润铭为队员进行战术指导



中山大学排球队与广东青年队进行友谊赛