

# 举重奥运冠军原来是个隐藏的篮球高手?

## 1米67的石智勇轻松跃起抓篮筐

本报记者 曹林波

举重奥运会冠军石智勇是篮球高手?

最近这段非常时期,备战各项赛事的运动员们都在进行日常训练,也会在网上晒出自己的训练花絮,举重奥运会冠军石智勇就在最近晒出一个腾空抓篮筐的视频,只见身高1.67米的石智勇只助跑了一两步就高高跃起,成功抓住了标准高度为3.05米的篮筐。这让广大网友惊叹不已:原来举重运动员的弹跳力这么厉害。

石智勇还给自己跃起抓篮筐的视频配上了感慨:“如果我再高点?如果我经常打篮球?然而没有如果,哈哈。练习举重会让你拥有强大的爆发力。”

这段视频也引发了篮球迷的积极讨论:“举重队个个都是小钢炮啊。”

“稍微练习一下,不会比小土豆罗宾逊(NBA全明星赛扣篮冠军,身高1.68米)跳得矮。”

“举重运动员全身肌肉爆发力都是运动员最顶尖的那一批了。”

看到网友讨论得起劲,石智勇也在评论里回复,告诉大家自己纵跳一米没问题,“练举重的身高不到1.70米都能抓筐,”看到球迷们感叹,“不去打球可惜了。”他还可爱地回复:“我还是喜欢举重。”对于自己偶尔触发的篮球技能,石智勇并不是特别在意的样子。

最近这一个月时间,石智勇一直跟着国家举重队在北京进行场馆、食堂、宿舍的三点一线式训练。据了解,处于隔离封闭集训的中国举重队,为了给队员们放松解压,举行了一场队内趣味赛,内容丰富,包括了投准、套圈、平板支撑等诸多项目。

没想到弹跳力惊人的石智勇却在双杠臂屈伸这个项目上“翻车”了,居然一个都做不起来,直接弃权,笑翻全场。

对于在双杠臂屈伸项目上翻车,石智勇也有解释,这个动作自己平时没有练过,不知道该如何用劲儿,“我是来活跃气氛的,就是起不来,都笑岔气了。”

记者就这个视频请教了篮球圈专业人士,他们对于这个身高的运动员有这样的弹跳力并不奇怪,1.76米的“云南滑翔机”矣进宏,不是专业运动员,照样有很好的弹跳能力,做出高难度的扣篮动作,而且举重运动员本身爆发力和弹跳力就很厉害。

衢州银行男篮的体能教练马骥告诉记者:“举重运动员的训练内容确实对于发展爆发力有积极作用。”他告诉记者,举重运



动员的很多训练项目,比如高翻(挺举时把杠铃从地面快速发力放到肩部的过程),就是增强爆发力的手段之一,对于发展弹跳能力也有帮助。



小时新闻APP

扫码观看:1.67米的石智勇轻松抓住3.05米的篮筐

### 冷知识

#### 举重选手弹跳最好,篮球运动员不入前五

美国研究机构对奥运会运动员的研究发现,在众多运动项目中,弹跳力最好的是举重运动员,其次是排球、投掷、跳跃类的运动员,篮球运动员都没有排进前五。举重运动员平均纵跳90厘米以上,NBA平均纵跳在71厘米左右,科比96厘米左右,卡特109厘米左右,举重运动员弹跳力几乎可以达到NBA球星的水平。

而从雅典奥运会力量项目冠军的一些数据也可以看出这些举重运动员的爆发力:

举重105公斤以上级冠军伊朗队的拉扎扎德·侯赛因身高有1.85米,体重155公斤,立定跳远能达到3.7米;

举重105公斤级冠军俄罗斯的德米特里·别列斯托夫身高达到1.82米,体重有102公斤,他爆发力惊人,立定跳远达到3.8米,百米成绩为11.09秒;举重77公斤级冠军土耳其的萨吉尔·塔纳,身高1.77米,体重达到76公斤,深蹲408公斤,深蹲时能举起5.4倍的体重,立定跳远能到达3.4米。

相比篮球运动员的爆发力,身体素质超强的艾弗森当年参加NFL的训练营,身高1.83米的他立定跳远测试数据3.1米。

如此看来,石智勇腾空抓篮筐,只不过是试了一下身手而已,对于举重运动员来说并不是难事。

### “助力复工复产”

众志成城 共战疫情 携手共赢  
2020 杭州市线上人才招聘大会

咨询电话:0571-85165790、85167783、85062826、85164203、85166855



### 知名装饰

**伟杰装饰** 先装后付 品质保证 个性半包 精装全包  
真材实料 一线品牌 卓越设计 优质施工  
厨卫翻新 整屋刷新 家装别墅 商铺办公  
专业设计施工 16年 15306599028

### 分类广告

订版热线:0571-85310536 85311120

#### 公告

我单位于2020年2月25日—2020年3月4日,需在皇蒋路(皇蒋路与蒋家桥路交叉口西南侧30米)人行道开设规划道口,挖掘人行道:52.5m<sup>2</sup>  
对此施工给行人带来的不便深表歉意,敬请谅解!  
杭州市公共交通集团有限公司  
2020年2月25日

#### 遗失

**王振彬** 遗失身份证,身份证号码 220382198209291012,特此声明。  
**杭州登岸网络科技有限公司** 遗失公章一枚声明作废。

**湖州长兴新标准厂房出租**  
8000m<sup>2</sup>,独门独院,离杭州90公里交通便利。张13600513681

#### 仓库厂房

**温州市红星医疗器械厂** 遗失第二类医疗器械注册证《注射针》及技术要求,注册证号(同技术要求)浙械注准20192140195,声明作废。

**浙江增值税发票**,号码33946631,代码033001900104,作废。

**魏巍** 遗失警察证编号011219,声明作废。

**阿联酋格莱斯国际贸易公司** 绍兴代表处代表证,编号:03399-6,声明作废。

**临安良锦制衣厂** 财务章和法人章各一枚,声明作废。

**杭州广华机械制造有限公司** 遗失杭州市西湖区市场监督管理局2016年6月24日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码91330106143250357X;遗失公章一枚,声明作废。

**陈平** 遗失第二代身份证,号码:330881198805094919,声明作废。

**建德市梅城镇伟昊塑料加工厂** 财务专用章,作废。

**滕雪明** 遗失单证号33001901251425,保单号33001901534532商业险保单一份,声明作废。

**黄昌义** 土地证:建集用(1991)第01030343号,作废。