



测试垂直弹跳

射击、举重、田径、游泳、跳水……

十支国家队体能大比武 最牛的竟是举重队

本次大比武以体能训练国际前沿研究成果为依据,共选取纵跳、大腿中部拉、Y型跑、30秒功率自行车、直线30米冲刺和3000米跑六项测试内容,对核心体能素质的最大力量、爆发力、速度、灵敏、无氧能力、有氧能力水平进行综合考察。

最终,国家举重队运动员拿下了12个男女单项中的7个第一,成为名副其实的“体能标兵”。

平日里,在电视上看到的举重比赛中,运动员一发力,杠铃便被举过头顶。这样看似简单的动作,也让很多人想不到举重实际上是一项需要极高身体素质的运动。

作为一项极具挑战性和综合性的竞技项目,举重项目涵盖多个关键要素,包括力量、速度、协调和心理素质。

其中,作为举重的基础,力量不仅仅是肌肉力量,还包括爆发力和稳定性。在极短的时间内将杠铃迅速抬升,这要求运动员在短时间内就要达到最大力量输出。

不仅如此,举重不仅是提重物,还包括提重物的速度,并且保持动作的稳定性。因此,速度和协调性是举重项目中不可或缺的元素。

“所以举重运动员拿下7项第一,这其实并不意外。”浙江省举重队男子组教练员周伦美告诉记者,这些项目中,除了3000米跑之外,其余项目都对运动员爆发力、核心能力有极高的要求,相比其他项目,举重运动员的训练在这些方面有更多的侧重。

有意思的是,虽然举重运动员在单项上拿了7个第一,但男女全能冠军却属于国家羽毛球队蒋振邦、国家游泳队张雨霏。这又是为什么呢?周教练表示,这几年各个项目都加强了体能训练,即便像游泳,也开始关注“岸上的力量”。所以虽然举重运动员在爆发力方

面具有优势,但论综合,还是羽毛球运动员或者游泳运动员能力更强,像张雨霏的负重引体向上,如今能达三四十公斤,甚至可以超过许多男运动员。

而在3000米这样更考验耐力的项目,举重运动员就处于劣势,这是因为举重专项训练要求上,对爆发力的要求更高,但假如在举重的级别上训练耐力,对运动员膝关节的损伤较大。但反之,对于羽毛球这样会产生拉锯战的项目来说,耐力方面的训练就尤为重要。

一直以来,对于举重项目和举重运动员,大众都有些“误解”:如练举重是越练越矮、运动员空有一身腱子肉等等。实际上,这都是误解。“举重运动员没有游泳或水上项目运动员那般身材高挑,这是选材时就决定的,我们现在挑举重女运动员基本在1.55米~1.6米之间,男运动员身高在1.7米左右。”

周教练表示,有别于健美运动员如小山包一样明显的大块肌肉,举重运动员的肌肉更具弹性,肌肉线条都是很柔顺很优美的,并不是想象中那样硬邦邦,“得益于优秀的身体体能条件,除了大级别的举重运动员,大部分举重运动员退役后身材还是很好的。”

实际上,任何一个体育项目都离不开力量,即便是跑步运动员,也会增强上肢力量,只有上肢摆臂更有力了,才能带动整体跑得更快。所以在周教练看来,2023

年末的这场体能大比武,可以看到不同项目的运动员都在重视体能训练,同时,项目之间的差距也在缩小,但不同项目专项训练带来的体能特点和侧重也会有所不同。“其实除了运动员之外,青少年也需要加强体能,或者说是增加体适能训练。虽然不用像专业运动员那样练,但从这些项目中学习一下增强身体的灵敏度、协调性和身体力量,养成基本的身体素质,还是很有必要的。”



张雨霏荣膺女子全能王

本报记者 李文瑶

2023年末,一场面向国家队运动员的体能“期末考”在体育总局训练局拉开帷幕。来自射击、举重、田径、游泳、跳水、花样游泳、体操、蹦床、乒乓球、羽毛球等10支国家队的150名运动员参加了这场冬训体能大比武。

让人意外的是,经过激烈的角逐,最终,国家举重队在男、女共12个单项狂揽7项第一。团体奖方面,国家羽毛球队、国家跳水队和国家田径队获得前三名。

虽然不及羽毛球、跳水这般群星闪耀,但在体能项目上,举重运动员是名副其实的“标兵”。自古以来,举重运动对身体素质的要求就是众多项目中最为严苛的,运动员在弹跳、力量、速度方面比普通人想象的要出色得多。

Table for 2024001 lottery results showing winning numbers (03, 05, 06, 07, 12) and prize tiers.

Table for 2024001 lottery results showing winning numbers (4, 3, 9, 7, 0, 5, 35) and prize tiers.

Table for 2024001 lottery results showing winning numbers (2, 1, 8) and prize tiers.

Table for 2024001 lottery results showing winning numbers (06, 07, 14, 11, 17, 23, 27, 28) and prize tiers.

中国体育彩票浙江省20选5第24001期开奖公告. 开奖日期: 2024年1月1日. 本期销售金额: 166,174元. 本期开奖号码: 03 05 08 09 17. 本期出球顺序: 05 09 17 03 08.

中国体育彩票排列3(浙江省)第24001期开奖公告. 开奖日期: 2024年1月1日. 本期销售金额: 60,811,786元. 本期开奖号码: 403.

中国体育彩票排列5第24001期开奖公告. 开奖日期: 2024年1月1日. 本期销售金额: 21,934,452元. 本期开奖号码: 40339.

中国体育彩票超级大乐透第24001期开奖公告. 开奖日期: 2024年1月1日. 本期销售金额: 288,568,779元. 本期开奖号码: 17 03 09 35 26 07 02.