

12个必选动作+3个自选动作 省射击射箭自行车运动管理中心完成体测

通讯员 王悦 本报记者 易龙吟

本报讯 昨日,省射击射箭自行车运动管理中心结束了两天的体能测试,事实上,这是中心200多名运动员的复训之后进行第三次体能测试。

因为疫情的原因,今年队员们的训练节奏被打断了,许多队员归队之后就暴露出因为长时间缺乏系统训练,无法发挥出原有水平的问题。

因此,在训练逐渐走上正轨后,射击、射箭、自行车等都将训练重点放在了狠抓体能、恶补短板。射击队领队方炎辉介绍说:“此前,省射击队的队员一周要进行两次万米跑,比国家队的一周一次频率更高,而在每天的专项训练后,也都大大增加了体能训练的内容。”长跑、引体向上、30米冲刺跑、卧推等体能训练项目正逐渐成为射击队员们的日常训练项目;而专项体能训练也增加了很多针对性的练习,比如核心力量、稳定性、纠正力量练习等。因

此,经过前段时间的高强度的体能训练之后,队员的体能水平都有了一个明显的提高。

这次体能测试,省射击射箭自行车运动管理中心设置了12个基础体能小项: BMI、30米冲刺、100米、400米、坐位体前屈、垂直纵跳、深蹲相对力量、卧推相对力量、引体向上、腹肌耐力、背肌耐力、3000米、肺活量,另外各队根据自己的项目特点,再增加3个“自选动作”。射击队选择的是单腿平衡、平板支撑、跳绳。

方炎辉说:“有了前段时间的训练基础,大部分队员都有了不错的提高,力量和跑步项目的体测成绩都是一次比一次好。”

值得一提的是,五一前从国家队返回浙江大本营的6名国字号射击队员也根据国家队要求,参加了部分体测项目。男子步



枪队员余浩楠说:“有了在国家队冬训,对这次体测的成绩比较满意。”

据悉,这样的体能测试在省射击射箭自行车运动管理中心将成为常规动作,每月一小测,三月一大测,以便及时掌握队员们的体能状况,查找体能方面的短板,让训练更加科学、高效。

打好基础 疏导堵点 中国篮协打造 校园篮球的沃土

本报综合报道

本报讯 日前,中国大学生体育协会、中国中学生体育协会与中国篮球协会在北京大学签署了“促进体教融合发展谅解备忘录”。甲乙双方计划在教练员、裁判员培训与赛事数据共享以及联合培养篮球人才等方面展开更进一步的合作。

自2017年中国篮协实体化改革以来,打通体教之间的政策壁垒,扩充中国篮球人口“塔基”,成为新一届中国篮协的工作重点。从备忘录的具体合作项目来看,体教融合过程中一些长期存在的“堵点”有望得到疏导,比如教练员的培训。教练员等级制度和晋级方式将被逐步理顺,中国篮协将分步骤向教育系统教练员开放申请高水平教练员等级。另一方面,在运动心理学、运动医学乃至队伍营销、管理、法律、外语等方面,学校可以为教练员综合能力的提升助力。

原来针对学生球员参加学校赛事有“三在”的资格规定,即须同时满足在籍(有学籍)、在读(在校上学)、在训(在校队训练)3项条件,否则不能参加学校系统的比赛,这方面在未来或许会有更灵活的办法。球员平日可以在学校训练,周末和假期可以接受俱乐部更高水平的指导,推动更多高水平运动员出现在校园赛场。

此外,双方还将建立大数据信息系统,努力实现大学篮球赛事数据与职业联赛数据的互通互联。“数据的想象空间是非常大的。”姚明认为,利用数据,可以追踪一名球员从小到大的各项身体、运动数据以及比赛经历,从而判断他的发展潜力。从宏观上看,数据也有利于更准确地掌握篮球人口数量。

姚明坦言,体教两部门合作,希望补强中国篮球的“基础部分”,篮球和学业不应该成为孩子“二选一”的问题。

体坛短讯

切尔西官宣续约两名老将

昨日,切尔西通过官方网站宣布完成两位球员的续约,吉鲁和卡巴列罗都和切尔西续约到了2021年。

WWE 巨星溺水身亡

5月20日,经洛杉矶警方证实,世界摔跤娱乐集团(WWE)前职业摔跤手加斯帕德在游泳时溺水身亡。加斯帕德在2010年从职业摔跤表演行业退役,近年经常在影视作品出演一些角色。

桃田贤斗是最大对手,争夺金牌是最终目标 国羽男单为东京奥运会苦练内功

本报综合报道

连日来,国羽正在成都进行进行封闭训练,男单主管教练陈郁对国羽男单目前的情况进行了详细介绍。面对推迟一年的东京奥运会,他表示:“利用休赛期,队员们进行系统训练、做好储备,在明年东京奥运会上拼力一搏。”



羽坛竞争激烈 提升自身实力

世界羽坛男单项目影响力大、关注度高、竞争激烈,目前世界排名第一位的日本名将桃田贤斗无疑是国羽男单最强的对手。陈郁表示,他无论是技战术还是大赛心理的稳定性,都已达到了顶尖男子单打的层次,尽管石宇奇和谌龙都有过战胜他的经历,但是从过去一年的成绩来看桃田贤斗是最稳定,也最有威胁的。



训练稳步推进 奥运奋力一搏

受疫情影响,东京奥运会推迟一年,世界羽联也暂停了8月之前的比赛,国羽近期没有比赛计划。对此,陈郁认为这是难得的系统和储备时期,男单组要充分利用好这一时期。“去年因为是奥运积分赛的原因,比赛非常繁重压力很大,基本没有长时间的系统训练时间,个别队员出现了一些伤病,现在我们有了充足的训练时间去治疗和恢复伤病,巩

固和强化基础力量和体能,就是为了下阶段在专项能力和对抗方面能够再上一个台阶。”

截至目前,世界羽联对于奥运积分和后续巡回赛事还没有明确的说法。但陈郁介绍说,国羽男单组以明年8月东京奥运会为终极目标,已经制订好了前期、中期、后期的训练和备战计划。“目前距离奥运会还有14个月,我们不会去考虑不确定的因素,只专注做好前期的储备和针对性改进的训练过程。”

陈郁表示,一方面收集和整理之前的对手录像和资料,研究应对策略和针对性战术;另一方面巩固自身特长,改进不足,做好随时可以重新投入比赛的准备。展望东京奥运会,陈郁表示,无论面对的困难多大,国羽男单组都要奋力一搏。