

体能项目也要强化体能

国家举重队连续6周密集强化体能训练

本报综合报道

奥运延期的背景下如何科学备战,转危为机?国家举重队提出要做“体能训练排头兵”,从3月底到目前,队伍已进行了为期6周的密集强化体能训练,且成效明显。

国家举重队苦练体能从全队转变思想认识开始。“举重项目的传统认知里,举重本身就是体能和力量项目,许多教练也认为举重不需要练体能。”国家体育总局举摔柔运动管理中心主任周进强表示,里约奥运周期邵国强教练组率先尝试配备了体能教练,帮助出现腰伤的石智勇进行功能性体能训练,最终拿下了奥运金牌。新的备战周期开始后,男女队各个教练组都认识到了体能训练的重要性,在队里的统一安排下,开始引进外教进行体能和康复训练。

国家举重队在3月底进行了第一次体能摸底测试,随后进行了约6周的密集强化体能训练,

并于5月中旬进行了第二次体能测试。测试项目包括基础体能测试、躯干稳定性和上下肢左右侧力量均衡性测试以及板块体能测试,全部测试都以得分量化训练效果。测试结果显示,男队较训练前提高了90.3分,增长率为48.8%;女队较训练前提高了90.1分,增长率为55.2%。

“原本奥运备战任务在即,系统成块的体能训练机会不多。奥运会确定延期后,我们做出的第一个决策就是全队要苦练体能,将体能训练作为奥运延期的应对之策之一。”周进强表示,强化训练的效果不错。

根据总局体科所科研团队做出的《国家举重队体能训练效果分析报告》显示,运动员的心肺功能、核心力量都得到了大幅度提高。在过去几周中,国家举重队专项训练和体能训练的比率是3比7,运动员70%的训练时间都在进行体能训练,但专项

课上运动员的力量水平仍保持在高位,说明运动员的恢复能力得到了大幅度提高。

“通过体能训练,我们也找到了自身的一些不足之处。比如男女队不同级别不同队员之间,训练能力和水平还不平衡,仍有很大提升空间。我们的短板是核心力量,腰腹肌的一些测试较多队员没有得到满分,特别是腹肌力量是短板中的短板。核心力量尤其腹肌薄弱,容易导致举重运动员较多出现腰椎间盘突出伤病。”周进强坦言,国家举重队接下来在巩固前一阶段训练成果的同时,要进一步推动体能训练与专项训练的結合和转化,让体能训练成为运动员提高竞技能力的强有力的助力。“下一步我们将尝试在全国所有举重优秀运动队中推广国家举重队体能训练的经验,并向青少年举重训练延伸。”

一月一测,体能训练变成常态化

浙江体操开展体能测试“大比武”

本报记者 洪 波

上周末,浙江体育职业技术学院体操系体能测试收官,运动员们在“暗自较劲”和彼此鼓励中完成体测,不仅为日常稍显枯燥的封闭训练增添几份难得的乐趣,还通过测试查漏补缺,为下一阶段的训练提供参考。

本次体能测试共设有涵盖30米冲刺跑、100米跑、400米跑、3000米跑、坐位体前屈、深蹲

相对力量、引体向上、背肌耐力在内的十余个项目。

根据这次体测结果显示,基本队伍整体情况已恢复至原来水准,部分队员成绩甚至还有突破,效果喜人。

“慢慢已经回归正常化。接下来我们还要继续保持这种势头,争取在未来的时间内将全队总体训练水平恢复到最佳状态。”浙江体操队主教练陈红表示,除了绝对力量的深蹲和卧推两个项目,体操运动员日常练习得相对少一些,成绩上并不十分凸显,其他项目经过训练,尤其是3000米、400米之类田径项目,相较去年冬

训测验还是有较大提升。此外,引体向上、腹肌耐力、背肌耐力原本就是体操队员的强项。

从单跳世界冠军转型练习体操的贾芳芳在本次测试环节对自己的表现还算满意,她告诉记者,一整套体能测试下来对自己的体能情况有了大致了解,通过体测了解身体恢复状态的同时,也能在下一步有针对性地进行调整性训练。

目前,全国各地运动队对体能训练都十分重视,我省体操队更是将抓体能变成常态化训练手段。陈红告诉记者,日前国家体育总局体操中心下发了通知,要求全国各省市体操、蹦床、艺术体操等项目每月进行体能测验,25号必须上报测验结果上报给体操中心,这个测试结果也将成为日后报名参赛各项体操重大赛事的重要依据。“队伍已经将体能当成训练项目一样常态化对待,力争上游。”

职业网球复工在即 新西兰本土赛事重启

本报综合报道

本报讯 昨日,新西兰网协宣布在下月重启职业网球赛事,这将是新冠疫情爆发以来在南半球进行的第一项职业体育赛事。

新西兰计划在奥克兰举办一项顶级联赛,由24名选手将组成三队参与角逐。新西兰网协知名教练克里斯托弗·兰伯特透

露,比赛将于6月3日揭幕,届时将上演ATP老将对阵新西兰新星的精彩比赛。

自疫情爆发以来,职业网坛已经处于停摆状态超过两个月。包括大满贯赛事在内的多项比赛均受到影响。原本应该正在进行的法网已宣布改期,之后的温网则早早宣布取消本赛

季的比赛。如果美国当地疫情得不到有效控制,美网也在考虑将比赛移出纽约举办。

但根据ATP和WTA的赛程安排,6月“复工”显然还为时尚早。WTA计划在7月20日恢复巴勒莫站的比赛,而ATP则要等到8月初才会恢复正式比赛,前提是全球疫情已被全面控制。



意大利申请延期高山滑雪世锦赛

近日,意大利冬季运动协会(FISI)因疫情所引发的不确定性,申请将原定于2021年2月在意大利北部城市科尔蒂纳丹佩佐举行的2021高山滑雪世锦赛延期至2022年北京冬奥会后的3月举办。

日本国家训练中心恢复开放

5月25日,日本宣布解除东京、神奈川、埼玉、千叶和北海道的紧急事态宣言,这标志着日本47个都道府县全部解禁。随后,位于东京北区的奥运强化据点——味之素国家训练中心的室内设施对个人开放使用。

开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第20041期开奖公告

开奖日期:2020年5月25日
本期全国销售金额:323,641,936元
本期使用第3套摇奖球 前区 后区
本期出球顺序:13 34 07 20 29 04 07
本期开奖号码:07 13 20 29 34 04 07

本期中奖情况		
奖级	中奖注数	单注奖金
一等奖	基本	10注 8,174,807元
	派奖	7注 3,492,063元
	追加	7注 6,539,845元
	派奖	7注 2,793,650元
二等奖	基本	85注 164,840元
	派奖	16注 1,978,080元
	追加	59注 131,872元
	派奖	16注 1,582,462元
三等奖	221注	10,000元
三等奖派奖	51注	398,000元
四等奖	717注	3,000元
四等奖派奖	147注	317,400元
五等奖	13,065注	300元
五等奖派奖	2,895注	634,020元
六等奖	21,561注	200元
六等奖派奖	4,562注	642,480元
七等奖	29,431注	100元
七等奖派奖	6,200注	445,520元
八等奖	636,153注	15元
八等奖派奖	130,936注	1,400,754元
九等奖	6,890,489注	5元
九等奖派奖	1,407,071注	5,025,019元
3元幸运奖	2,663,883注	3元
合计		273,264,748元

注:派奖规则详见中国体彩网超级大乐透派奖公告。
1,240,028,389.51元奖金滚入下期奖池。
下期一等奖派奖奖金20,000,000元。
本期兑奖截止日期将另行公告。

中国体育彩票浙江省20选5第20097期开奖信息

开奖日期:2020年5月25日
本期销售金额:135,634元
本期开奖号码:05 08 10 15 20
本期出球顺序:10 15 08 20 05

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	8注	3,376元
二等奖	347注	50元
三等奖	4,419注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期将另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20096期开奖信息

开奖日期:2020年5月25日
本期全国销售金额:26,909,786元,本省(区、市)销售金额:1,841,590元
本期开奖号码:7 1 8

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	11,124注	1,274注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	40,734注	2,082注	173元

16,038,668.12元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期将另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第20096期开奖信息

开奖日期:2020年5月25日
本期全国销售金额:12,076,338元
本期开奖号码:7 1 8 5 3

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	112注	100,000元	11,200,000元
合计	112注	---	11,200,000元

417,858,779.24元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期将另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。