

强化体能 聚焦实战

——国家摔跤队积极备战世锦赛

新华社记者王楚捷

16日,为期两天的国家摔跤队队内教学对抗赛在国家体育总局训练局摔跤馆落幕,此次比赛旨在为队员增加实战机会、为包括2022年摔跤世锦赛在内的本年度国际比赛选拔重点队员。比赛中年轻队员表现抢眼,新奥运周期备战成效初显。



资料图

体能先行 积极备战世锦赛

国家摔跤队领队沈洪介绍,队伍于去年年底集结,在北京顺义人体运动表现和健康发展中心展开了巴黎奥运周期的第一次集训。“集训为期六周,主要以运动员的伤病筛查、体能训练、心理建设等为抓手,以掌握运动员的基本情况。”沈洪说。

今年春节后,国家摔跤队在海南白沙基地开启巴黎奥运周期的第二次集训——为期十周的专项及体能训练。本次集训通过大运动量的专项训练,实现基础体能到专项体能的快速迁移,为后续训练奠定基础,同时查缺补漏,重点解决专项技术、专项能力的瓶颈问题。

“回到北京后,我们就开启了第三阶段的备战训练,虽然受疫情影响,全国锦标赛、亚运会等比赛推迟举办,但我们还是按照既定计划,要在6月中下旬完成专项体能向专项能力转化、专项能力向技术得分能力转化的训练目标。”沈洪说。

女子自由式摔跤76公斤级选手钱德根查干在采访时表示,这段时间自己在体能和技战术能力方面都有了进步,“之前在抱腿技术方面存在漏洞,容易丢分,现在有了很大的改善,包括跪撑技术动作,也更容易拿分了”。

据悉,国家摔跤队将于7月中旬启程前往欧洲,参加国际摔联A级赛波兰站和罗马尼亚站两场比赛,以及9月在塞尔维亚贝尔格莱德举行的摔跤世锦赛。

以实战检验训练 年轻选手表现亮眼

据介绍,队伍已分别在3月和5月分别举行了队内选拔赛和摔跤精英赛。所有比赛均按正式比赛进行,邀请国内高水平裁判执裁,帮助队员尽快熟悉新规则,形成敢于主动进攻、鼓励连续得分、合理分配体能、注重比赛最后阶段的防守反击等实战理念。

本次教学对抗赛,前期体能及专项训练成果得到了较好反馈。男子古典式摔跤队教练黎淑金表示,比赛第一天就有好几场在最后时刻决定胜负的比赛,可以看出队员们对比赛掌控力的提升,包括加强体能训练的成果,都能从中反映出来。

“通过这几个月的训练、比赛来看,年轻队员对老队员冲击是很大的,但反过来也能促进老队员的成长,大家相互提高,共同进步,一起带动队伍不断向前走。”黎淑金说。

新周期 新团队 新目标

新的奥运周期,国家摔跤队邀请了来自俄罗斯、瑞典、韩国等国家的知名摔跤教练加盟,中方教练团队则呈现年轻化特征,平均年龄不到40岁。

女子自由式摔跤队教练张崇瑶表示,年轻一代的中国摔跤教练会努力向队伍中优秀的外籍教练学习,在他们的指导下,希望运动员和年轻教练都能更好地成长。

“整个队伍还是干劲十足的,身边全是体育最强之队,乒乓球队、举重队、跳水队……在这种氛围的感染下,我们一定向他们学习,更好地提高自己。我们也有一个坚定的信心,在这次世界锦标赛上,我们(女队)要争取得一至两枚金牌,为明年世锦赛争夺奥运会入场券打好基础。”张崇瑶说。

男子自由式摔跤方面,教练马存军介绍,57公斤级选手刘明瑚和邹万豪、86公斤级选手林祖沈、125公斤级选手邓志伟属于国内本级别的领跑者,希望通过今年下半年的国际A级赛事,运动员能和国际高水平选手进行交流对抗,以此增加他们的信心,提高他们强强对抗的能力。

“针对重点运动员,教练团队会定制个性化训练计划,按照摔跤的十二字方针——‘积极主动、全面连贯、勇猛顽强’去执行和实施,让他们最终能在比赛场上淋漓尽致地发挥出最大的能力和潜力。”马存军表示。

男子古典式摔跤队新周期的一个变化,来自东京奥运会男子古典式摔跤60公斤级铜牌得主瓦里汗·赛里克,受年龄及伤病困扰,为更好地保证比赛状态,在加强体能的基础上,本赛季他将转战67公斤级。

新周期迎来新目标,钱德根查干表示自己已调整好状态,训练间隙也会抽空来观看外国选手的比赛视频。“9月不是有世锦赛嘛,希望能冲一下。”

新华社北京6月16日电

中国体操队亚锦赛 多项暂列第一

新华社北京6月16日电(记者卢羽晨、牛梦彤)中国体操协会16日消息,在卡塔尔多哈举办的体操亚锦赛首个比赛日上,中国队暂列多项第一。

本次亚锦赛也是今年世界体操锦标赛资格赛,男子团体前五名、女子团体前四名将获得世锦赛团体参赛资格。

中国男队在首日举行的男子自由体操、鞍马、吊环三项比赛中,以总分126.000分暂列男子团体第一,中国台北队和日本队分别以124.900分和123.533分暂列第二、三位。此外,世锦赛吊环冠军兰星宇凭借全场最高难度获得14.900分,以预赛第一的身份闯入吊环决赛。中国台北队选手李智凯在鞍马预赛夺得第一。

中国女队在女子跳马和高低杠两项比赛中,以总分83.433分同样暂列女子团体第一,韩国队和日本队分别以80.167分和79.833分暂列第二、三位。韦筱圆、唐茜靖在高低杠预赛排在前两位,同时两人与章瑾一同暂列女子全能前三名。乌兹别克斯坦老将丘索维金娜以预赛第三的成绩顺利晋级女子跳马决赛。

赛事将于16日继续进行男子跳马、双杠、单杠以及女子平衡木、自由体操的角逐。第九届亚洲体操锦标赛暨2022年(亚洲区)世界体操锦标赛资格赛于6月15日至18日举行,其中15日、16日举行男女团体决赛、全能决赛和单项预赛,17日、18日举办单项决赛。

来自中国体操协会此前的消息说,参考亚锦赛主要对手日本队的参赛阵容,中国队此次派出女队一线、男队二线阵容出战,目的是锻炼队伍、发现问题、找出短板,为亚运会等重大赛事针对性练兵。

体育法修订草案多项措施推动全民健身与全民健康深度融合

近年来,互联网健身产业方兴未艾,不少健身博主的直播间中参与人数众多,带动全民健身新潮流。

全国人大常委会法制工作委员会发言人杨合庆在16日举行的记者会上表示,发展体育运动,增强人民体质,是体育法的立法宗旨,怎样将全民健身和全民健康紧密地融合起来,是即将提请全国人大常委会会议三次审议的体育法修订草案的重点内容之一。

据悉,为促进全民健身与全民健康深度融合,体育法修订草案三审稿规定国家实施全民健身战略,构建全民健身公共服务体系,鼓励和支持公民参加全民健身活动。规定国家推行全民健身计划,制定和实施体育锻炼标准。规定国家建立健全全民健身工作协调机制,要求地方各级人民政府和有关部门应当为全民健身活动提供必要的条件。

全民健身热潮下,越来越多人积极踊跃地参加到体育健身活动中,但是因为不规范或者自身原因导致运动损伤、身体损害的情况时有发生。

对此,体育法修订草案规定开展和参加体育活动应当遵循依法合规、诚实守信、尊重科学、因地制宜、勤俭节约、保障安全的原则。同时规定了社会体育指导员这一重要制度,帮助、辅助人民群众科学地开展健身活动。

“国家倡导公民树立和践行科学健身的理念,主动学习健身知识,积极参加健身活动。希望通过这种制度来辅助、帮助大家更好地进行科学的健身。”杨合庆表示。

记者:白阳、齐琪
据新华社

西里奇晋级女王杯八强

新华社伦敦6月15日电(记者张薇)今年首次打入法网男单半决赛的克罗地亚老将西里奇15日在伦敦女王俱乐部的草场上直落两盘得胜,第九次打进女王杯这一温网热身赛的八强。

33岁的前美网冠军西里奇两周前在巴黎的红土场上职业生涯首次打进法网四强。如今转战自己曾两次称雄的女王杯,西里奇前一日经过3盘较量才战胜英国的外卡选手布罗德,15日面对哈萨克斯坦选手巴伯里克虽然是两盘取胜,但也并不轻松。

面对比赛中经常不按常理出牌的巴伯里克,西里奇首盘抢七局曾0:5落后,但他追至3:6后不仅连续化解了3个盘点,而且最终8:6胜出先下一城。第二盘西里奇率先

破发取得3:0的开局,尽管对手随后回敬了一个破发,作为7号种子的他还是以7:5拿下比赛。

西里奇坦言,面对球风诡异对手,最重要的就是保持专注。“你根本不知道接下来会发生什么,他让第二盘的局面有点疯狂,不知道什么时候就会来一个下手发球,或者是削球、放小球,总而言之是在打乱节奏。”

同日,荷兰人范德赞德舒尔普以7:6(7:5)和6:3送走保加利亚高手迪米特洛夫。

本项比赛是男子职业网球选手协会(ATP)500赛事,总奖金2134520欧元(1欧元约合7.02人民币),设单打32个签位和双打个签位。