



2016 里约奥运会专题报道

腰带用来抢镜?短袖为了防滑?

玩转杠铃,大块头有大智慧



悦玲开聊

会客厅主持人:
许悦玲 齐鲁晚报资深体育记者、编辑,只想做个安静的主人
本期会客厅嘉宾:
刘述航 山东举摔柔运动管理中心,男子举重教练
李志刚 齐鲁晚报资深体育记者,对各种项目了如指掌
刘伟 齐鲁晚报里约奥运会特派记者,前线情报一手掌握
廖雯颖 齐鲁晚报资深记者,喜爱八卦的体育小白

举重不是比蛮力

悦玲:今天的悦玲开聊又开始啦,本期我们几位来聊聊举重吧,这个中国的传统优势项目,今年的奥运会上话题不少。

雯颖:虽然今年表情包贡献率最高的是游泳队,但举重一直都盛产表情包,每次看举重瞬间运动员的脸都觉得谜之搞笑。

雯颖:五官都漂移的感觉。

悦玲:今年看举重比赛,画面一变成俯视的时候发现举重台杠铃前方有个洞,好像是机位,难道运动员不会不小心踩空吗?

刘伟:那个地方是有钢化玻璃的,不然就成坑了,转播来讲,那个机位很重要,毕竟能抓一个面部特写。不过在现场有好几次我都很担心,万一杠铃掉下来正好砸在那个机位上怎么办,那块玻璃即便钢化也经不住上百公斤。

雯颖:给机器买保险。

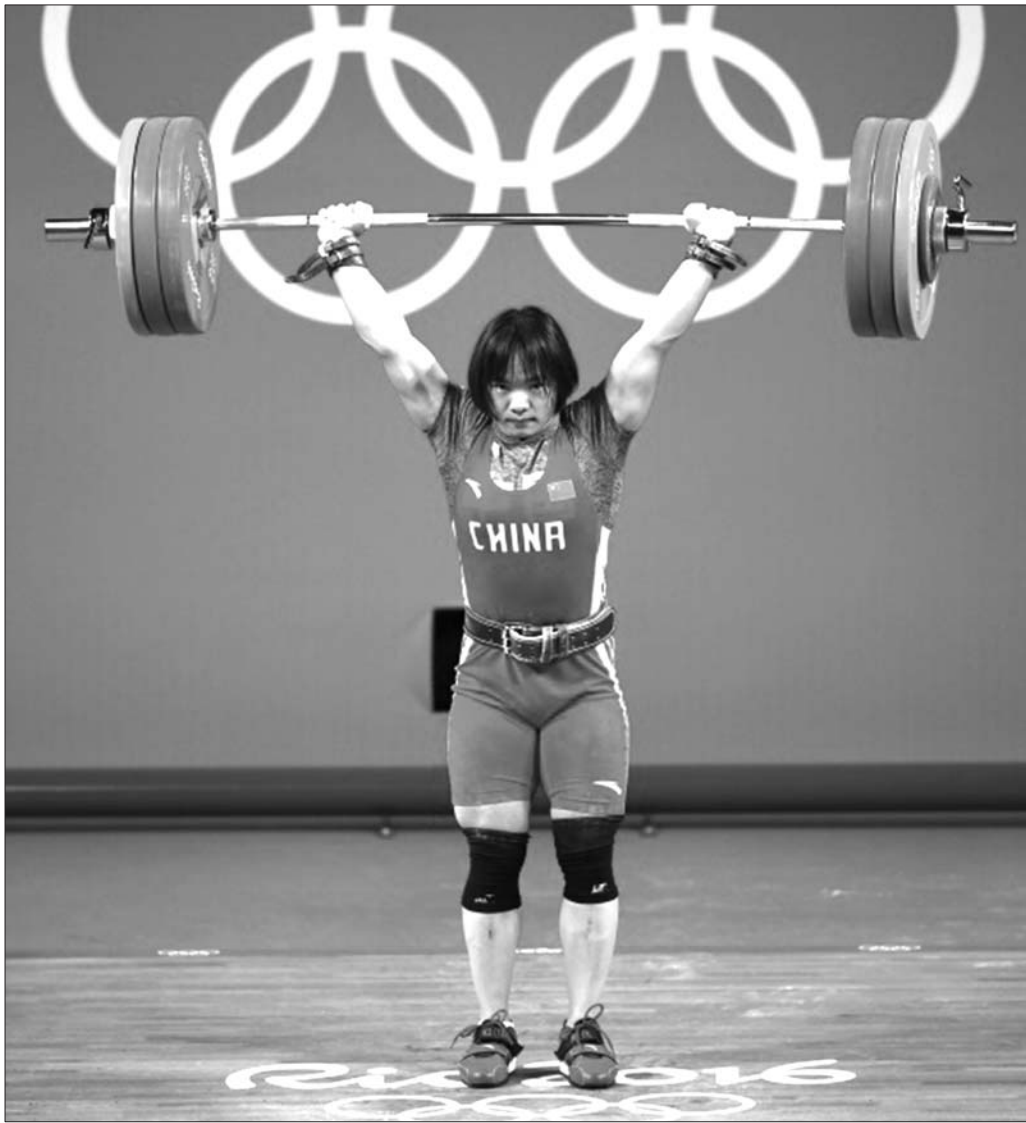
刘伟:不过砸中的几率似乎很小,除非运动员在举起一个自己不容易控制的重量,身体发生扭转。不过现场看到杠铃砸举重台的时候,那砰的一声响,还是挺震撼的。

雯颖:之前看比赛,有个运动员砸的动作力度很大,解说就说这样运动员体力消耗很大。我就好奇,举不起来放弃都是瞬间的事儿,往下扔的时候还有心思考虑轻轻砸吗,那不是顺手就扔了?

刚哥:网球运动员砸球拍,足球运动员拼命踢高,都是这种范畴,瞬间情绪发泄。有人能控制住,有人控不住,在一个“度”内,大家就都能接受。

雯颖:会放还得会收,收放自如才是高手。

刚哥:金庸古龙小说里经常有这样的桥段啊,“收不回



凭借周密的训练与完美的发挥,向艳梅在女子举重69公斤级比赛中夺得金牌。新华社发

来”,就不是绝顶高手。

雯颖:一直很好奇,举重运动员为什么很多都不高,和他们的横向比,他们的纵向有点太精了。

悦玲:会不会是高了干不了举重,要比别人多举几十厘米。

刚哥:重心点低,应该对整个力量的影响非常大的。

刘述航:举重的选材是分级别的,小级别当然不能选高个儿了,大级别,比如男子105公斤以上的,那肯定不能太矮了,因为太胖了也不行,太胖了做不出来动作。

雯颖:不是胖点更有力量吗?

刘述航:举重运动员可不是普通人想的那样,胖就能举,举重实际上是杠杆作用,杠杆用得合理,力量就发不出来。而且举重运动不一定是有力就能举,如果你技术用得不合理,你每个腿、腰、手臂的动作,用力角度,杠杆的角度不一样,有力是用不出来的。重心的角度把控也都是有讲究的,重心的位置

不对,也用不上劲儿。

悦玲:所以举重不是只有勇夫,还必须懂物理呀。

吃肉尽量低脂肪

刘述航:举重除了技术方面,还有一个,如果特别兴奋了,兴奋过度了,肌肉就会发僵,僵了就用不上劲儿,也不能松,松了也用不上劲儿,要张弛有度才能用上劲儿。

悦玲:特别兴奋了,也不行?

刘述航:兴奋过度了也不行,不兴奋也不行。

悦玲:有时候比赛之前运动员拍打身体是怎么回事呢?不是为了更兴奋吗?

刘述航:这种是属于太紧张,紧张过度就会兴奋不起来,所以拍打拍打是为了让自己精神放松放松。

悦玲:下次我们也试试,缓解紧张小妙招。但对举重运动员都好使吗?

刘述航:这些小招不是对谁都好使,也是因人而异,有的运动员不喜欢拍打,比如咱们

山东的运动员杨哲,他的身体类型不同,他是赛场上很冷静的运动员,到场上他需要冷静。但有的运动员到比赛就紧张过度了,就需要拍打拍打帮他分散一下精力。

刚哥:刘指导确实解决不少心中的困惑。

雯颖:看起来好像是一种自我的宣泄激励,原来是缓解紧张呀。

悦玲:平时队员们的体重都会比自己的级别重一点吗?

刘述航:一般都要重,所以训练水平都比比赛水平高,比如运动员要参加那个公斤级别,就必须在赛前符合体重要求,比如男子,56到62公斤的就是参加62公斤级的级别。

悦玲:有降体重妙招吗?广大妹子都很需要。

雯颖:指导会不会扔出四个字,少吃多动?

刘述航:其实举重这种降体重是为了比赛的需要,等比赛完运动员又升回去了,所以和平时大家减体重肯定不太一样,参考价值不大。普通人要保持体重肯定不能胡吃海塞的,

当然也有代谢快的怎么吃都不胖,代谢慢的就是那种大家说的喝凉水都胖。

悦玲:我就是这种悲哀的存在。

雯颖:那运动员都吃什么肉?

刘述航:海鲜脂肪比较少,吃两条腿的比四条腿的好,鸡蛋的话蛋清是0脂肪,蛋黄就脂肪含量比较高。

背心短袖有讲究

悦玲:我在看比赛时发现,有时候队员穿连体背心,有时候穿短袖的,有啥讲究吗?看抓举还是背心,挺举就多件短袖。

刘述航:抓举的时候没有短袖,因为没有提拎至胸的动作,挺举穿上短袖是因为提拎至胸的时候,出汗后穿了短袖不容易滑。

雯颖:原来是用来防滑的呀。

悦玲:还有举重队员那个腰带,每次看比赛都觉得它们抢镜。

刘述航:比赛系腰带也不是每个人都这样,这都是运动员习惯问题。

悦玲:以前一直以为腰带是有伤才系,后来以为是挺举才系,后来发现有的不系,所以搞明白了,教练这一解释,原来它们就是抢镜的。

刘述航:哈哈,也不全是,其实系腰带是为了防伤防病,如果有伤,还是必须要用的,能防止受伤。

悦玲:比赛的时候一般策略都会怎么定?真是实力超群就无所谓策略,还是无论如何都要随机应变?

刘述航:举重比赛时,队员要是绝对实力,就按照自己的节奏来,怎么举都是冠军,如果水平差不多,那就必须要有战术了。一般开把成绩按照训练水平,第一把保持成功,第二把保持水平,第三把才能追求更高的成绩。

悦玲:所以不能认为举重只是勇者的游戏,它也是智者的较量。

雯颖:真是大块头有大智慧呀。

悦玲:今天栏目是浓浓的科普风,不过还是让我们了解了很多举重的小知识,知道了举重的勇者也是爱抠细节的仔细人儿。中国举重队之后还有很多项目的比赛,咱们山东运动员杨哲也将出战男子105公斤级的比赛,让我们预祝他取得好成绩。今年的聊天就到这里了,明天聊什么,敬请期待啦。

(体文)

“小魔王”夺冠,“老魔王”微博送祝福

8月11日,丁宁在里约奥运会上赢得女乒单打冠军。前奥运冠军邓亚萍第一时间通过微博送上祝福,而此时距她开通微博不到10个小时。中国女乒五位“大满贯”得主也在微博团聚。

8月11日凌晨,邓亚萍开通了微博账号,并自嘲“是不是out”了。这条微博吸引网友蜂拥而至,不少网友留言“欢迎一代目大魔王”。丁宁夺冠后,邓亚萍发微博称,看到手心冒汗,比自己打球还

紧张,并称赞丁宁和李晓霞“为我们奉献了一场当今女子乒坛最高水平的决赛”。5个小时里这条微博的互动量达到近70000次。

至此,邓亚萍、王楠、张怡宁、李晓霞和丁宁五位女

乒“大满贯”得主在微博聚齐。年龄最小的丁宁是五人中的“老炮儿”。2010年9月她就开始在微博上和网友互动,现在她在微博上有87万粉丝,最近的一条微博是自己26岁生日庆生。丁宁夺

冠后,已经有超过25万网友在微博上为她点赞。五个人里王楠最爱刷微博。已经退役的她,经常会在微博上PO出自己的生活照。七夕这一天她还在微博上秀恩爱“虐狗”。