



山东体育

省体健身场地
有序开放

日前,省体育中心发布公告,自3月26日起健身场地有序开放。开放场地包括体育场内场塑胶跑道、足球主题公园、健身长廊、篮球主题公园。据了解,为推进健身场馆场地有序开放,省体育中心将按照疫情防控要求,通过限制时段、控制人数、预约场地、加强管理、定时消杀等多项措施确保健身群众安全。体育中心将安排专人对进出场地通道进行严格管控。健身群众可使用手机扫描济南健康易通行系统二维码进行登记确认,或通过工作人员扫描山东省健康电子通行证、爱城市网身份健康码、支付宝健康码等方式核验身份和健康情况,佩戴口罩且体温测量正常的可进入场地健身。(谷保垒)

国家射箭队对抗赛
山东射手验收冬训

这个冬训,我省王大鹏、兰璐、张梦瑶等运动员一直在国家射箭队备战奥运会选拔赛,他们一直心无旁骛,一丝不苟地对待日复一日的训练。在近期国家队组织的联合对抗赛中,山东的神箭手们就把冬训的积累展示了出来。张梦瑶和兰璐包揽了女子个人赛的冠亚军,团体淘汰赛中,兰璐和队友夺得女子团体冠军。男子团体的对抗中,我省王大鹏和国家队队友在半决赛中打出满环60环晋级,并最终在决赛中夺冠。(郭伟)

济南围棋考级
首次搬到线上

近日,为期两天的“棋心协力共战疫”2020年济南市业余围棋春季网络级位测试赛结束。本次比赛由济南市围棋协会、山东国奥网络科技有限公司联合举办,采取网络测试赛的方式,既保证了考级周期的规律性,提升了济南市小棋手学棋的积极性,又严格检验了小棋手的围棋水平。据悉,本次比赛是济南市围棋考级赛第一次由线下模式调整为线上模式,作为济南市围棋级位赛接轨“互联网+”改革的重要一步,本次比赛为该市围棋项目下一步的发展提供了更多可能性。(史文平)

青岛发放3.4亿元
健身消费券

作为“2020青岛百日万店消费季”的重头项目,青岛市体育局携手青岛6家健身经营单位组织推出的“你健身,我买单”全民健身消费券派送活动正式启动。截至3月24日17时,后台显示累计12107人次通过网络登记领取健身消费券。据了解,首批共有英派斯、中联、全时、金吉鸟、国信、新兴6家健身经营单位参与其中,将向市民发放总额度3.4亿元的健身消费券。(贵敏)



先是4000米的跑步,然后继续练投篮,体能巨大消耗下的投篮,命中率可能会下降,但真正比赛时就是这种高强度。这是山东省青年女篮日前的一堂体能训练课场景,一堂实战化的体能比拼……近期,在山东省体育局各训练单位中掀起了大抓体能训练的热潮。针对总局进一步强化基础体能训练弥补体能短板的通知要求,同时认真落实山东省体育局冬训工作会议精神,各训练单位高标准、严要求,在“国标”的基础上自我加压加量,真正把体能训练工作抓实抓细抓落地,力争交出一份合格的答卷。

省体育局训练单位正在加强训练。

省体育局训练单位大抓体能训练 齐心协力 共交一份合格答卷

上下同心 训练场上比一比

国家体育总局办公厅在今年2月份下发的关于进一步强化基础体能训练弥补体能短板的通知,明确要求要从落实习近平总书记“打造能征善战、作风优良国家队”和拿“道德金牌、风格金牌、干净金牌”指示精神的政治责任与使命担当的高度狠抓体能训练。要发扬科学的“三从一大”训练优良传统,不断推进体能训练创新,提高运动员身体机能和专项技战术能力,把体能训练工作抓成国家队和备战单位“一把手工程”,与时俱进,不断学习,做到真信真抓。

山东省体育局一直以来都高度重视体能训练工作,在去年的冬训工作会议上,省体育局局长李政要求各训练单位要以强化体能训练为突破口,进一步抓好训练创新。要在各个项目推行体能训练革命,开展体能大比武,着力解决基础体能储备不强的核心问题。冬训期间,要充分利用集中训练的关键阶段,科学贯彻落实“三从一大”原则,细化基础体能考核指标,重点在基础体能训练上形成有效突破,支撑和引领专项体能和专项技战术实现突破。冬训结束后,要针对小周期、快节奏、多场次的新赛制,研究推进体能训练常态化,努力使运动员全年都把体能维持在一个高水平。

为深入贯彻总局的通知要求和省局的会议精神,省局备战办由分管副局长张柄臣带队,对训练中心各训练单位进行了冬训及两运备战督导,摸底各单位的训练备战情况,检查督促体能测试要求就是其中重要工作内容之一。目前,各训练单位积极响应,一场体能训练“大比武”正在山东体育大本营陆续展开。

措施得力 测试标准更丰富

体能测试对山东体育而言是一项常态化工作,省局每年都要组织多次体能测试,其中冬训前、后和夏训前、后四次体能测试,是体能测试的“规定动作”。此次体能测试热潮,由国家体育总局发动,省体育局备战办主导,竞体处、科教处牵头,科研中心负责协助各项目管理中心制定科学合理的训练标准、测试指标。

据省体育科研中心主任郑念军介绍,我省各训练单位此次体能测试,在总体依据总局标准“不打折”的基础上,因队制宜,因项制宜,做了一些技术方面的调整。一是增加了专项测试的内容指标,即在总局测试指标的情形下,增加一到两项专项测试内容;二是增加了身体机能的测试;三是增加了功能筛查项目,目的在于摸清队员有没有潜在的伤病问题。“我省此次体能测试涵盖了基础体能、专项体能、身体机能和功能筛查四个方面的内容。最终目的,一是发现队伍和队员存在的体能短板,进一步明确今后针对性体能训练的方向;二是通过大量数据的积累和分析,为指导后续科学体能训练形成理论支撑。”郑念军说,体能测试这项工作山东一直在做,此次借助总局体能测试通知,将我省体能测试工作进一步系统化和规范化,为我省数字化竞技实力平台建设夯实数据基础。

严格执行“国标” 定交合格答卷

总局在《通知》中要求省市区体育局、解

放军体育部门,要在青少年运动员日常训练中增加体能训练内容,在本单位、本部门组织的体育比赛中增加体能项目设置,并明确提出,第十四届全运会将专设体能比拼项目,以带动各项目从思想上、行动上重视体能训练,从根本上解决我国运动员体能方面的短板问题。

山东省各训练单位对此次体能测试工作高度重视、积极响应,接到通知后迅速制定详实规范的测试标准和流程。

田径项目作为运动之母和基础大项,省田管中心在此次体能测试中,要求全面对标对表总局体能测试项目和标准。中心主任杨刚表示,不仅在组织流程上要规范,测试过程也是高标准、严要求,完全按照总局的要求来执行,同时建立基础体能测试不达标准警告通知制度。对不达标的运动队进行诫勉处罚,对表现优秀的运动队进行表扬和实物奖励。“我们目前模拟测试了50多名运动员,从结果来看,基础体能薄弱的短板还是比较明显,这也更加印证了田径项目加强基础体能训练的必要性、重要性、紧迫性。”杨刚说,通过跟各项目的教练员交流以及与科研中心相关专家探讨,省田管中心有信心、有能力在4月下旬的正式测试中交出合格的答卷。

同样作为体能大项,省游泳中心由于下辖游泳、铁三、跳水三个项目,因此在体能测试上也根据项目的不同做了部分技术调整。中心主任宋宝成告诉记者,冬训以来游泳中心每月都会进行体能测试,中心各队伍3月份的体能测试目前已经结束,总体效果也基本达到预期。“我们国家队队员是严格按照总局的体能测试标准进行的,但针对部分入队不久的小队员以及所不同项目的运动员,我们一直有自己的相关测试标准。近几年来冬夏训期间,我们都会相关体能测试。”(宫尚文)