



## 山东体育

省体育中心  
助推智慧场馆建设

出示健康码、实名登记、测量体温、验票进场……近日,省体育中心健身场地有序开放。随着疫情防控形势逐步向好,山东省体育中心体育场内场塑胶跑道、足球主题公园、篮球主题公园、健身长廊等场地在关闭61天后重新向社会开放,变化最大的除了严格的疫情防控措施之外,便是智慧场馆预约系统的首次应用。智慧场馆预约系统在人员管控方面发挥了非常好的作用,健身群众对场地预约系统给予了充分认可。(谷保垒)

复训复课  
体校时刻准备着

为全面做好新冠肺炎防控工作,连日来,潍坊市体育运动学校、潍坊市少年儿童体育学校、济南市第二体育运动学校、青岛市体校、烟台市自行车运动学校等省内各地体校,训练单位陆续进行了模拟开学的实战演练和核查工作,并出台多种措施确保接下来的复训复课工作顺利进行,保障师生身体健康。(宋莹)

日照全力推进  
省运会筹备工作

近日,日照市召开山东省第25届运动会筹备工作会议,调度前段时间筹备工作进展情况,安排部署下一阶段重点工作。会议强调,日照各级各有关部门要认真贯彻“办好一次会、搞活一座城”的要求,总结工作、查找不足,切实增强办好省运会的责任感、紧迫感。会议要求,日照各级各有关部门要强化全市“一盘棋”意识,将省运会筹备工作列入重要议事日程,在人财物上优先给予保障,加强沟通配合,合力抓好工作落实。(金康)

威海市体育局  
推出健身大礼包

近日,威海市体育局发起,联合有关企业推出健身大礼包。健身大礼包总价值超过2500万元。其中包括:威海市体育场馆管理中心7个室内外健身场馆自恢复开放之日起,全体市民可以免费健身一周;威海市援湖北医护人员全年免费健身;一线医护人员、一线防疫志愿者凭工作单位或街道社区开具的有效证明在4月18日前免费健身。奥林健身俱乐部(4个分店)为所有威海市外派到疫情一线工作的医护人员(约70人)免费提供1年健身场所所有的设施和课程、免费提供全年一对一特别定制高级私人教练课程等。(朱旭)



体能竞赛测试热火朝天。

激情、呐喊、汗水、热血,3月27日一大早,省体育训练中心体能训练馆里还是熟悉的氛围,有所不同的是仿佛这天馆内开启了加速键,人人都得小跑起来才能跟上场馆运转的节奏。这边,省柔道队的棒小伙铆足力气把测功仪拉得呜呜作响,远隔三米记者都能感受到器械内滑轮高速旋转所吹出的风;那边,省自由跤队的铁姑娘咬着牙把自重近60公斤的轮胎翻来翻去,为了节省换边所耽误的时间,她恨不得每次从轮胎上跃过去……馆里各场地的健儿们都在提速度、抢时间、冲极限,省举摔柔中心的体能竞赛测试正在进行。憋着劲封闭了一个冬训,体能大比武之前,“是英雄,是好汉,体能比武场上看一看”的震天呐喊声已经将一场大戏的气氛酝酿得足足的。

是英雄,是好汉  
比武场上看一看

## 山东省举摔柔中心体能大比武

相结合,共同参与共同论证,争取让每一场体能测试都做到更科学、更合理、更有效用。”

体能测试由各队单独进行变为中心统一组织;项目选择充分征求各队专项教练的意见;参考动作与评分标准经过科研中心专家的科学论证……今年新颖的体能测试方案得到了省举摔柔中心教练员和运动员的欢迎与认可。

## 老将做榜样,全军“炼”体能

置身省举摔柔中心体能大比武的现场,能听到为队友加油的号子声、音调渐高的计数声,器械碰撞的震颤声,声声入耳,融合在一起的共鸣振奋人心。但其中最令记者感到震撼的还是那些老将上阵时激发全身气力的呐喊,这呐喊声中有对项目的热爱与执着,有对时间流逝的不甘,更有誓要再回巅峰的决心。记者了解到,十四运备战,举摔柔中心三个项目三十岁以上的老将多达十多名,相比年轻队员,他们有更丰富的比赛经验,但为了保持状态对抗伤病,他们往往要在体能训练上付出更多汗水,承受更多痛苦。无论是在国家队还是在省队,他们特别能吃苦、特别能忍耐、特别能战斗。今年的冬训,中心也在充分保障体能训练课质量的基础上,为个别重点运动员制定了个性化的体能训练计划。“事实证明,即便在身体机能上处于绝对劣势,老将在比武中的表现依然可圈可点。对基础体能重视再重视,打磨再打磨,中心上下能做到步调一致,思想统一,这些老将在体能训练上为年轻队员所做的表率作用和榜样作用功不可没。”中心主任张亮有些动情地说。

32岁的自由跤老将张学义由于伤病,本可免试,但他执意参加了除翻轮胎之外的所有项目,他说:“不是有伤病就不练,不能因为有伤病就不比,因为科学合理的体能训练反而能够加强和保护关节及肌肉,有助于伤病的恢复和康复。若疏于体能,关键比赛时气都喘不匀,又怎能对得起中心对我们的信任。虽然近期没有正式的比赛,但我的斗志始终很高昂,我会把每场训练都当作比赛来打。”

跑步测试中,前期退役又复出备战十四运的柔道老将任佳文全力以赴领跑在前,他要再看看自己的极限,他也不想带动激励自己的队友。他说:“现在的训练强度对我来说确实很刺激,如今同年轻人相比,高强度训练后的恢复能力确实差远了,但我还有梦想,我能顶得住!”

刚测完拉雪橇的古典跤老将孟强额头

满是汗水,这个冬训他状态调整恢复得不错,他笑言“谁敢说我不行了,我就在训练场上让他不好过”。

年过三十的柔道名将孙帅如今依然保持着非常出色的竞技状态,他在完成测试后马上又激情满满地投入到为队友的加油助威中。他说,在关键比赛吃过体能不足的亏,平时就能忍受体能训练撕心裂肺的痛。他笑着告诉记者,现在依然还能和高出自己三个级别的队友对抗,特别期待那些“不服”自己的师弟快快成长。

采访中,这些老将所表现出的乐观与自信令记者感觉严肃与活泼在他们身上似乎并不对立,他们苦于训练,但乐于拼搏,在年复一年的坚持中苦中作乐。

一场体能比武,重竞技的老兵们有豪情有斗志。敢问一声,竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?

## 三月春光好,奋进正当时

体能馆内比武正酣,气氛火热,张亮现场督战,他在各测试项目前驻足,为队员们加油打气的同时也要对队员们的表现做到心中有数。看到大家个个专注与投入,尤其是老队员身上那股躬先表率的劲头,张亮的欣慰之情溢于言表。他表示中心组织这次体能竞赛测试是贯彻国家体育总局进一步强化基础体能训练恶补短板的通知要求,更是积极响应省体育局下发的关于进行体能大比武的号召,中心上下将以此为契机,继续把“以强化体能训练为突破口,进一步抓好训练创新”的工作部署抓实抓细抓出成效。

事实上,我省历来特别重视运动队的体能训练,所有训练单位在大赛周期中的每一年夏训、冬训收官等重要时间节点,都会对运动员进行体能测试和验收,今年如何在上级新要求和自身新形势下将“老生常谈”的规定动作推陈出新,省举摔柔中心着实下了一番功夫。

据悉,组织安排本次体能竞赛测试,张亮要求明确:一要结合举摔柔项目实际,二要精准对接赛场实战需求,三要紧紧对标金牌任务目标。围绕以上原则,中心制定了比武的具体方案和考核标准。“我们要通过体能比武,以数据分析对比和综合评定的方式查找问题、总结经验、检验冬训成效,并对下次比武提出新要求,还要切实达到让各队以比武促训练、以比武更重体能的最终目的。”张亮斩钉截铁地说,体能是入场券!体能是起跑线!十四运要完成局党组交予的任务,体能必须走在前!

(郭伟 李昱)

## 比武新形式,激发新动能

本次省举摔柔中心的体能比武为期三天,共有170多名运动员赴考。首日举重项目的测试率先在举重馆展开,运动员要依次完成硬拉、实力推、前后蹲以及卧拉四项测试。相较往年只比抓举和挺举,本次由中心统一组织的体能测试无疑在形式上丰富了不少。如此创新是看上去很美还是确有实效,省举摔柔中心教练李霞表明了她的态度:“对不少运动而言,举重本身就一种训练体能的手段,因此举摔柔本次比武还是依托杠铃进行,所选的四个项目既有代表性也不脱离实战,与往年相比有利于更加全面地考察运动员的综合素质和暴露他们所存在的问题。实际测试中我们也能看到,高标准地完成全部测试,对年轻队员是不小的挑战。”

同为对抗交手项目,柔道和摔跤需要的基础体能和专项体能相对一致,比武第二日,摔柔项目的运动员首次同场竞技。对此省举摔柔中心训练科科长张传光直言:“以往是同项目同级别间比一比,然后不同级别间比一比,今年我们希望摔柔项目之间也要较较劲儿,最后再对照国家队的标准。其实咱们队员身上都有股不甘人后的心气儿,如此能最大化地调动他们对体能训练的积极性。”通过张传光的介绍,记者发现摔柔组的比武设项也很有门道,可以说是量身定制:翻轮胎和卧推测试交手项目必要的上肢和腰腹力量;拉雪橇贴合摔柔的抓把能力;由壶铃、测功仪和冲刺折返跑组成的组合力量项目则作为下肢力量和心肺功能的补充,并且比武最后一天的跑步测试也各有侧重,需要爆发力的举重项目比60米,需要持久耐力的摔柔项目则依照级别不同分别设置400米和1500米。

除此之外,省体育科研中心的很多工作人员也参与其中,为本次体能测试提供支持。现场科研中心竞技二部副主任谭现花和同事们异常忙碌,他们要及时采集每组动作后不同时段运动员的乳酸和心率,来监控运动员的运动强度。据谭现花透露,指标表明本次体能测试的强度大、负荷重,因此所得数据也具有非常高的参考价值,将为运动员今后的科学训练提供依据,指明方向。科研中心竞技一部主任邵承颖负责体能测试的裁判和技术指导工作,他认为举摔柔中心通过本次体能比武,很好地调动起了运动员的精气神,增强了队伍的凝聚力。邵承颖表示:“近期将有更多训练单位开展体能测试,科研中心将按照局党组的要求,结合各运动队的实际需求,把我们的专业知识和运动项目