

全国室内田径锦标赛在天津举行,巩立姣、吴艳妮等名将表现不俗——

田径健儿厉兵秣马备战忙

■本报记者 仇建辉 马晶



在奥运赛场上流传着这样一句话,得田径者得天下。

作为“运动之母”,在奥运赛场上,田径项目不仅受关注度颇高,金牌数也非常多。因此,在每一届奥运会上,中国体育代表团都期待能在田径场上取得佳绩。2024年巴黎奥运会,自然也不例外。

为了帮助国内田径运动员更好地备战巴黎奥运会,全国室内田径锦标赛于3月29日至31日在天津举行。

在3月29日进行的女子铅球决赛中,老将巩立姣凭借着第二投19米35的成绩毫无悬念地夺得冠军,比获得亚军的山东选手孙悦多出近1米5,整体实力依然高出一筹。

今年是巩立姣征战赛场的第20个年头。年初,巩立姣与昔日的功勋教练迪特尔·克拉克重新合作,并前往德国进行了高强度的冬训。2014年至2017年,巩立姣曾跟随克拉克训练,并在他的指导下问鼎2017年田径世锦赛冠军。如今再次请回克拉克,巩立姣向自己职业生涯中的第五届奥运会发起强势冲击。

自去年杭州亚运会实现三连冠后,巩立姣便淡出赛场,休息调整并恢复身体。今年2月4日,巩立姣在德国罗赫利茨铅球专项赛中亮相,最终以19米65的成绩力压群芳,勇夺冠军。本次全国室内田径锦标赛,是巩立姣新赛季在国内赛场的首度亮相。当天,巩立姣状态不俗,第一投,她投出18米90;第二投的成绩是19米35,其他选手的成绩均未超过18米。

虽然在室内赛场中几无对手,但巩立姣在奥运赛场上的对手仍然不少。前不久在格拉斯哥进行的世界室内田径锦标赛中,加拿大选手萨拉·米顿以20米22的成绩夺冠,德国选手耶米斯·奥古莱耶以20米19的成绩获得亚军。2022年与2023年两届田径世锦赛女子铅球冠军、美国名将蔡斯·杰克逊今年的最好成绩也超过了20米,这几位选手实力不可小觑,她们都将成为巩立姣在巴黎奥运会上的主要竞争对手。

巩立姣坦言,随着年龄的增长,自



己的体能状况比以前有不小的下降,力量、专项体能等都需要更专业的训练和恢复。不过,第五次参加奥运会的她将放下压力和包袱轻装前行,力争把最好的状态带到巴黎。

根据计划,巩立姣之后将参加世界田联钻石联赛厦门站与长三角国际田径钻石赛。在这两场顶级赛事中,巩立姣将与众多高手同台竞技,检验自己的状态,寻找与对手的差距和不足。随后,巩立姣将再赴德国训练,为巴黎奥运会做最后冲刺。

在东京奥运会上斩获金牌后,巩立姣并未选择急流勇退,无疑是给喜欢她的体育迷带来了更多的快乐,期待她在巴黎能实现自己卫冕奥运冠军的梦想。

在29日进行的女子60米栏决赛中,四川选手吴艳妮以8秒06的成绩夺冠,这是她本赛季第4次刷新个人最好成绩,距离该项目的全国纪录8秒02,只差0.04秒。该项目亚洲纪录由哈萨克斯坦选手希金娜在1999年创造,成

绩是7秒82。

由于林雨薇、夏思凝等名将并没有参加本次全国室内田径锦标赛的争夺,吴艳妮在女子60米栏决赛中并没有遇到太多的挑战。吴艳妮在第4道出发,起跑发挥并不出色,在前两个栏架也没有展现出很大的优势。不过,她凭借着出色的途中加速能力,从第3个栏架开始确立领先优势,并率先冲过终点,成绩是8秒06。至此,吴艳妮终于突破8秒10大关,也超过了此前跑出8秒09的日本选手田中佑美,排名本赛季亚洲第一。

虽然成绩不断进步,但对于吴艳妮来说,要想在巴黎奥运会上取得好成绩,她还需要付出更多的努力和汗水。在其他项目的角逐中,安徽选手钟涛以5米75夺得男子撑杆跳高金牌;四川选手黄友超在男子60米决赛中摘金,成绩是6秒63;河北选手田子重在男子铅球决赛中夺魁,成绩为19米87。

30日,在男子1500米决赛中,河北选手闫韬辉以3分53秒56的成绩获得

冠军。在女子1500米决赛中,浙江选手徐辉以4分18秒48的成绩获得冠军,并创造新的个人最好成绩。

31日,在男子400米决赛中,17岁的新疆小伙艾力西尔·吾买尔发挥出色,以45秒79的成绩轻松夺冠,打破了自己不久前在济南创造的46秒04的全国纪录。浙江选手丁文豪以47秒17获得亚军,天津选手鞠天淇以47秒29获得季军。这是艾力西尔·吾买尔在一个月之内第2次打破全国纪录,他也是首位在室内400米赛道上跑进46秒的中国运动员。

本届全国室内田径锦标赛,虽然苏炳添、谢震业等国家队选手因在海外集训未能参赛,但巩立姣、吴艳妮等名将的不俗表现,和逐渐崭露头角的年轻运动员,还是让人们看到了中国田径选手备战巴黎奥运会的良好状态。如今,备战时间仅剩3个多月,中国田径健儿正厉兵秣马,期待能在巴黎创造佳绩。

上图:巩立姣在女子铅球决赛中。新华社发



3月31日,第十九届中国黄山自行车公开赛公路组开赛,来自全国各地的千余名选手骑行在青山绿水之间,感受乡村田园美好春景。

新华社发

“球星”教练初长成

■杨晓坚 秋锦

绿茵故事汇

是去拜仁慕尼黑队当主帅,还是远赴英格兰,执教利物浦队?

少帅阿隆索的选择是,继续留守勒沃库森队。

目前,勒沃库森队领跑德甲积分榜,领先第二名拜仁慕尼黑队13分之多,在赛季进入冲刺阶段之时,主教练阿隆索的留任给俱乐部上下都吃了一颗定心丸。对于球队冲击联赛冠军,可谓重大利好。

2022年10月初,当时排名德甲积分榜倒数第二位的勒沃库森队找来了41岁的阿隆索。球员时代,阿隆索曾跟随西班牙国家队、英超利物浦队、西甲皇家马德里队、德甲拜仁慕尼黑队摘得过多项冠军奖杯。不过,作为首次执教职业队的少帅,最初没有人笃定阿隆索能够带领球队走出困境,但令人没有想到的是,他在接手球队一年半后,就创造了39场正式比赛不败的佳绩。

勒沃库森队能够完成如此不可思议的华丽转身,与主帅阿隆索对球队的改造有着莫大的关系。上赛季,阿隆索

率队拿到德甲第6名,欧联杯杀入4强。虽然成绩尚可,但球队仍在多个位置存在短板。

一直以来,因为成绩并不出众,勒沃库森队只能引进和培养年轻球员,很难吸引高水平的球星加盟。不过,阿隆索的到来让球队有了更多的选择。本赛季表现不俗的西班牙球员格里马尔多,就是为了同胞阿隆索慕名而来。

上赛季狠抓防守、打防反,到本赛季在攻防两端对比赛更具掌控力,勒沃库森队在阿隆索的指挥下进步明显。随着尼日利亚前锋博尼费斯的即将复出,补齐进攻体系的最后一环,勒沃库

森队的整体实力已经有了脱胎换骨的变化。本赛季,球队长期在正式比赛中保持不败,且多次在最后时刻完成绝杀,已经显现出了强队的精神气质,这也与在球员时代就拿到众多冠军的阿隆索灌输给球员的信心密不可分。

在勒沃库森队,俱乐部给了阿隆索充分的信任和支持,在球员和球迷眼中,他是无可争议的领袖和偶像。虽然小城勒沃库森的人口不足20万,但球迷对于足球的热情,也是阿隆索选择拒绝豪门球队,留在勒沃库森队的原因之一。阿隆索表示:“俱乐部现在很稳定,我很开心,我也是未来的一部分,我在这里的任务还没有完成。”

阿隆索选择继续执教勒沃库森队,能够让球队在未来很长一段时间内保持稳定的阵容和打法,仍有机会在德甲甚至欧洲赛场上与各支欧洲豪门球队“扳扳手腕”。这不论是对于勒沃库森队,还是对于正处于动荡中的德甲和德国足球来说,都是一件好事。

军体观察

早春时节,空气中仍伴有丝丝凉意,第75集团军某旅的军体训练场上却是一派热火朝天的景象。

“准备,开始!”听到考核员的口令,站在起点处的两名战士章振鹏和樊泓言配合默契,搬起弹药箱向50米外的终点跑去。码放整齐后,他们又立刻返回起点搬运下一箱弹药。

往返搬运4趟弹药箱后,两人气喘吁吁地冲过终点。“停!成绩优秀。”随着连长侯凯报出成绩,全班爆发出热烈的掌声——经过两个多月的体能训练,弹药班在本次专业考核中的成绩均达到优秀。

此前,章振鹏在3000米跑中取得了11分32秒的优异成绩,可在引体向上项目中的成绩却不理想。然而,他所在的弹药班对上肢力量和爆发力的要求较高,章振鹏的体能储备与本专业的要求还有不小的差距。在该旅,像章振鹏这样的官兵还有不少,以往单一组训的训练方式难以满足官兵在进行实兵对抗、实弹射击等任务时的专业需求,制约战斗力的提升。

为此,该旅根据各兵种专业需求,区分力量、速度、爆发力和耐力4项训练内容,制订了15种不同强度的军体“套餐”。官兵可以根据自己的专业要求和体能基础,灵活选择相对应的军体“套餐”进行专项训练。

随着新的《陆军军事训练大纲》施行,不少专业课程成绩标准都有所调整。线头接续就是有线专业中较难的科目之一,要求参考人员在100米的距离中运用蛇形跑、跃进等战术动作,采取立、卧、跪3种姿势先后完成3次线头接续,对战士们的爆发力有着较高的要求。根据新大纲,这个科目的完成标准提高了近4分钟。

“更加严格的标准,对我们的体能要求更高了。”为此,班长贺临峰与军体教员刘忠彦一起制订了一套组训“套餐”:单杠一练习负重10kg完成1~3次;卧架

军体『套餐』为战赋能

■郭子涵 王治中

踢腿50kg完成3~5次;杠铃卧推70kg完成1~3次;壶铃提拉上举20kg完成1~3次……所有内容完成2~6组,完成每项内容后调整30秒,每完成一组后调整1分钟进行拉伸放松,并在训练前进行5~10分钟的热身活动。在进行了一段时间的训练后,班内人员的爆发力和耐力均有了显著提升,在前不久进行的测试中,全班成绩均达到良好以上。

军体训练更加贴合练兵备战要求,充足的体能储备也为战斗力提升打下了坚实的基础。前不久,该旅组织各专业人员开展群众性比武竞赛,5项课目刷新旅队纪录。

抽筋的处理及预防

■王猛 吴承杰

军体小知识

很多战友都可能有这样的体验,在3000米跑的关键阶段突然抽筋影响了成绩,或者在进行足球比赛的尾声因为抽筋不得不遗憾离场。

肌肉痉挛,俗称抽筋,多在运动过程中或运动后发生,肌肉不自主地强烈收缩,产生剧烈疼痛。这种痉挛可能出现在各种高强度运动中,难以预测,发生时令人痛苦不堪。

有研究表明,抽筋并不是因单一机制而引发的,实际情况需考虑到不同因素对肌肉系统和神经系统的影响,且抽筋原因、发生时机及强度也并不相同。一般来说,抽筋主要有两个原因:一是大量运动之后出汗,伴随着水分和电解质的丢失,骨骼肌负担太重和疲劳会导致局部肌肉纤维过度劳累,从而引发抽筋;二是拉伸不到位,导致肌肉和肌腱的长度和柔韧性不足,从而导致抽筋。

当抽筋发生时,应尽早处理,避免肌肉拉伤。处理方案包括休息及舒缓痛楚,例如使用热敷和按摩等方式舒缓痛楚,让抽筋位置尽早放松。而最常见、快捷和有效的应对方案就是拉伸患处。抽筋通常是在肌肉缩短的情况下发生,拉

伸会让肌肉长度变回原状,有助减轻抽筋症状。

针对缺水问题,饮用高电解质及高碳水化合物饮品,有助平衡血清渗透压。但需要注意的是,水分补充最少需13分钟才能被吸收至血液之中;如在短时间内大量摄取饮品,有可能会造成低血钠症,甚至出现生命危险,所以并不是饮用越多饮品就越好。

抽筋常见于疲劳及神经紧张的肌肉群,首要的预防策略是在运动前摄取足够的碳水化合物及补充足够的电解质,让身体有足够的糖原和保持体液平衡。

除了补水之外,如何延迟肌肉疲劳的发生也是关键因素。在运动前,多做静态伸展可以在一定程度上降低肌肉的紧张程度,不过这个方法效果维持时间不长,还可能会降低肌肉的收缩效率。因此,静态伸展更适合在抽筋后进行舒缓。想要有效延迟疲劳的发生,需要提升肌肉整体的力量及耐力水平,让肌体有充足的体力完成工作。

还有研究显示,当人体的某些肌群相对较弱,在做特定动作时会因发力不足变相调动其他肌群代偿,这种情况也比较容易诱发抽筋现象。

因此,官兵需要通过训练,全面提高自身体能素质,强化锻炼相对薄弱的肌群,从而改善肌力平衡,以预防运动损伤、提升运动成绩。



新疆军区某团战士进行持械格斗对抗训练。

王国山摄