

停赛不停训 出早操 苦练体能 恶补短板 看谁牛！揭秘辽宁铁军打造计划

封闭训练近8个月，辽宁体育进行着“打造辽宁铁军”大计划，停赛不停训，出早操、苦练体能、恶补短板。9月23日，一场辽宁体育局首次的“体能大比武”，让“辽宁体育铁军”浮出水面。本报记者现场亲历，揭秘铁军打造计划。

体能测试项目有啥？什么项目的运动员体能最厉害？带着这样的疑问，记者来到现场。毕竟这是辽宁476名运动员首次参加体能大比武，谁最牛，比一比就知分晓。

不同项目运动员 比拼悬念迭增

9月23日上午，由辽宁省体育局主办，辽宁省体育事业发展中心承办的“打造辽宁铁军，体能大比武”在奥体中心东侧田径场举行。走进体育场，记者就感受到了浓浓的竞技氛围，身材高大的篮球、排球运动员、魁梧的重竞技项目运动员、小巧灵活的技巧项目运动员，虽然身形差距很大，但是大家都透露着只有体育人才有那种活力。

体育场中间摆放了各种测试仪器，测试项目有3000米跑、深蹲、卧推、2000米测功、单车、接力。据了解，辽宁省体育事业发展中心的13家训练机构，共有476人参加测试，设置成年组、青年组、混合项目组。

今年年初，受疫情影响，在体育赛事暂停后，辽宁的各支省级运动队的日常训练并未受到影响，赛事暂停、训练不止。这次体能大比武，让不同项目的运动员们有了切磋的机会，大家既好奇又兴奋。虽然是同省运动员之间的比赛，但由于来自不同运动中心、不同运动项目，再加上运动员本身的好胜心，现场的比拼异常激烈，加油声也是一浪高过一浪。尤其是4×100米的接力项目，因为专项运动员不许参加，所以究竟什么运动队跑得快，是赛前大家都很好奇的。

“听说以前大院儿里百米冠军好多举重队的”“足球运动员百米跑得也快”“羽毛球队的爆发力也好啊！”……在讨论声中，田径和重竞技的运动队分别拿到了男、女接力的冠军。

对于这次体能大比武，辽宁省体育局局长宋凯介绍说：“为贯彻落实国家体育总局‘强化体能、恶补短板’要求，积极推进省体育局提出的‘打造辽宁铁军’奋斗目标，这半年来我们在体能训练上下了大功夫。这次体能大比武，是一个展示的平台、一个交流的平台，也是一个号召的平台。辽宁体育，尤其是竞技体育，还要有大的发展，必须在体能基础打下牢牢的基础。无铁军，不冠军！”



身高1米98的柔道运动员孟峰光以蹲起215公斤的成绩获得深蹲第一名。

深蹲力量冠军 竟是身高1米98的柔道运动员

作为辽宁体育第一次“体能大比武”，还有很多需要改进的地方。而且由于一些运动队在外比赛、训练，以及在国家队的运动员无法参加此次测试，因此最终的成绩也并不能代表各项项目的绝对体能水平。但是测试过程中给记者带来的震撼，却一点都不少。

深蹲力量测试，是对运动员绝对力量的考验。在男子成年组的比赛中，大力士们轮番上阵，每人三次机会，杠铃的重量不断增加，一侧

的杠铃片就增加到了6片。最终柔道项目的21岁小将孟峰光以215公斤的成绩拿到了冠军。两届全运会链球冠军王士筑，以210公斤的成绩拿到亚军，这个重量，比他自身的体重二倍还要多不少。季军也是大有来头，全运会柔道项目三连冠得主刘健以200公斤获得。其实，这并不是几位的最好成绩，因为每个人只有三次机会，力量要一点一点加，要是机会再多一些，他们还能蹲起更重的杠铃。

有意思的是，在大众的观念里，深蹲不是高个子的优势，因为力距长、重心高。不过这三位可都是高个子，刘健有1米96，而冠军小将更是有1米98的身高，这也许应了那句古话“身大力不亏”。

“这个项目还是要看绝对的力量，高大强壮的运动员有优势。”陈涛介绍说，其实严格来说，这个项目的数据是要根据体重分组后才有说服力。

3000米冠军都来自“脚不沾地”项目

3000米跑是对运动员耐力的考验，也是队员意志力的比拼。有意思的是，成年组和青年组的冠军都是来自“脚不沾地”的运动项目。

男子成年组和女子成年组的冠军都来自皮划艇队。女子冠军宋丹妮是辽宁女子皮艇队的核心队员，这次夺冠的成绩是10分55秒。在2017年的天津全运会上，宋丹妮夺得了两枚银牌，尽管为辽宁体育代表团赢得了荣誉，但也留下了遗憾。明年全运会，宋丹妮就将年满28岁，这有可能是她的最后一届全运会，所以不想再给自己留遗憾。这个全运周期她也训练得特别刻苦，而她的努力也从体能测试的成绩中可见一斑。

而男子青年组前三名的队员，分别来自三

个不同项目。冠军卢思翰是一名场地自行车运动员，16岁的他练自行车项目仅有三年多的时间；亚军张家睿是一名15岁的羽毛球运动员；季军霍达是一名17岁的短道速滑运动员。测试之后，三个男孩都表示没想到自己会进入前三名，大家之前也不清楚什么项目耐力更好，这次不同项目同场竞技，还是很激发大家的拼劲儿的。

对于皮划艇项目运动员能夺冠，辽宁省体育事业发展中心的研究员陈涛并不惊讶。陈涛介绍说：“皮划艇队平时就用长跑作为有氧耐力的训练项目，这个项目对耐力的要求很高，所以3000米跑得快是正常的。”



男子3000米青年组前三名合影。



运动员在测功仪区比拼。

“日常体能长一寸 比赛信心增两分”

体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本的运动能力，是运动员竞技能力的重要构成因素。在体育圈，有着“日常体能长一寸，比赛信心增两分”的说法。

曾创造男子标枪亚洲纪录的赵庆刚作为运动员代表在开幕式上发言。随后在卧推力量测试中，赵庆刚成功推起110公斤的重量，闯入第八名。“对于我这种年龄比较大的运动员，强化体能很有必要。通过系统训练，对我参加明年全运会也有很大的帮助。”赵庆刚说。

目前，辽宁有1100余名运动员在备战冬运会和全运会。今年年初，辽宁几十支运动队从冬训开始就进入了封闭训练，各运动队先后分布在12个省的19个市进行训练。各个运动队都经历了史上最长封闭训练，但这对运动员来

说也是一个契机。

“我们各运动队负责人、教练有个微信群，大家每天都会发布训练情况，运动队、运动员之间互相比着练，大家克服困难，训练、备战没受到影响。”省体育局竞训处处长张越红说。

辽宁省体育事业发展中心主任岳伟介绍说：“体能是运动员竞技能力的重要基础，我们的体能训练要结合项目实际。体能大比武不仅是检验从冬训以来各运动队的体能训练成果，更是要检验运动员的意志品质。通过体能训练和坚持出早操，锻造运动队顽强拼搏、永不言败的优良作风。希望通过本次体能大比武，各训练机构能够积极营造比、学、赶、超的训练氛围，激发运动员、教练员的训练热情。”



男、女运动员在混合异程接力赛中交接棒。



选手在男子3000米成年组比赛中飞奔。
辽沈晚报首席记者 查金辉 摄