

金牌和世界纪录背后, 有他艰辛的付出

邵国强: 我会陪着石头实现梦想



邵国强教练

拿到2019年举重亚锦赛三个冠军并打破两项世界纪录后, 石智勇获批休息三天。昨天下午当他回到训练场时, 教练邵国强早早等候在那里。邵国强教练如今算是“超龄服役”, 退休后仍受聘回到中国举重队带石智勇、李大银和冯吕栋三名运动员。他说: “如果身体允许, 我会陪着石头实现他的梦想!”

破釜沉舟 果断调度终于定乾坤

本次亚锦赛石智勇其实承载了很大的压力。在邵国强看来, 宁波之所以花大力气举办这场亚洲举重盛会, 正是因为有石智勇这样一位奥运会和世锦赛双料冠军存在, 他也承载了家乡人极大的热情和期望。

邵国强透露, 当石智勇看到宁波市体育局上上下下, 还有很多他熟悉的老朋友为亚锦赛通宵达旦地工作, 眼睛都熬红了, 他更是觉得自己有责任打好这一仗。他也暗下决心, 一定要拿出好成绩。“石头给自己的压力太大了, 想要结果完美, 又想表现得轻松。”

抓举比赛, 石智勇以超世界纪录4公斤的成绩完成“上半场”, 可进入“下半场”挺举, 却两次失败, 着实惊出教练组一身冷汗。

“抓举发挥得淋漓尽致, 一把比一把好。挺举确实出乎意料了。我带了他五六年, 挺举从来都是越比越好的。去年石头参加69公斤级比赛, 都能挺举起198公斤。现在比73公斤级, 自身体重上来了, 实力也更强了, 正常发挥肯定没有问题。”当时, 邵国强根据场上情况果断调整了重量, 最后一把让石智勇多举1公斤, 并告诉他肯定没有问题! 破釜沉舟之下, 石智勇一举成功。最终他以抓举168公斤、挺举194公斤、总成绩362公斤包揽了三枚金牌。

超龄服役 期待陪石头实现梦想

比赛结束后, 石智勇获批三天假期得以陪伴家人, 但邵国强的工作却不能停, 不光要指导其他队员继续比赛, 还要对石智勇的表现进行总结。

“一个是总结石头的心态。这次亚锦赛出现问题不是坏事, 反而对我们以后备战世界大赛有帮助。2017年全运会后, 他从来没出现过两次试举失败的情况。石头和其他队员不一样, 以往赛前, 他对自己的兴奋度调整得比较好。比如去年世锦赛, 上场前他一直念念有词调整状态。”

邵国强也对自己进行了总结, 他说: “从教练员技术层面说, 这次比赛石头候场准备活动早了点。从训练角度来看也要做些调整, 以往我们很注重高度、强度, 像石头今年冬训就做得特别好, 要求自己不断突破, 能力提高了很多, 但以后要还注重厚度, 让他更加稳定。”

邵国强今年63岁, 是浙江省体育局现役教练员中年龄最大的一个, 超过孙杨的教练朱自根。“我已经退休三年了。”他笑呵呵地对记者说。问及是否会一直陪着石智勇到东京奥运会、杭州亚运会? 他表示: “只要身体允许, 我会陪着石头实现他的梦想!”

记者 邹鑫 文/摄

■新闻延伸

张旺丽获女子76公斤级三枚银牌

昨晚, 举重亚锦赛结束了女子76公斤级的争夺, 伦敦奥运女子69公斤和里约奥运会女子75公斤级双冠得主、朝鲜名将林贞心, 以抓举123公斤、挺举155公斤、总成绩278公斤包揽三金, 同时创造了抓举和总成绩两项世界纪录。中国选手张旺丽以抓举118公斤、挺举146公斤、总成绩264公斤获得三枚银牌, 韩国选手金水艳以抓举107公斤、挺举137公斤、总成绩244公斤获得三枚铜牌。

记者 邹鑫

曾为占旭刚、孙杨保障的运动医学专家 做客全民健身大讲堂 讲述如何“让生命活出质量”

2019宁波市全民健身大讲堂首站昨天在北仑下阳村上王文化礼堂举行, 内容是老年人运动与抗跌倒能力。“今年大讲堂将重点向各区(县市)延伸, 把全民健身公益讲座送进乡村礼堂。”宁波市社会体育指导中心主任王丹明告诉记者。

今年尝试“菜单式”服务

作为我市体育部门推出的一个公益服务平台, 让更多群众了解和掌握科学健身知识是全民健身大讲堂问世的初衷, 近年来已经拥有众多追随者。“随着全民健身活动广泛开展, 农村体育活动日渐丰富, 所以全民健身大讲堂也必须探索新方法, 为更多人群服务, 今年我们尝试‘菜单式’服务, 让有需求的乡村点题, 然后我们来邀请专家讲解。”王丹明说。

据了解, 市社会体育指导中心今年为大讲堂列出了近40项专题: 《大众科学健身理念的推广与社区体育的管理》《运动损伤的预防与处理》《运动与慢性病》《运动现场突发事件的急救》《运动牵拉的常用方法在健身活动中的应用》《运动养生——颈椎病预防、治疗、康复对策》《你知道怎么跑步吗?》《广场舞、排舞的编排技巧与示范》……内容主要涵盖大众科学健身理念等基础理论, 科学运动与慢性疾病的防控、科学健身方法、国民体质测试及运动康复等相关方面。

“我们和各区(县市)体育部门联手, 各地根据实际选题后, 落实讲课专家和讲课时间。”王丹明透露, 目前已经有十多个乡村礼堂选定了专题, 将逐步实施。

开课讲师绝对“重量级”

昨天北仑首站, 讲课的专家是来自杭州的运动医学医师、浙江体育职业技术学院体育医院原副院长尤玲华, 他曾为奥运冠军占旭刚、罗雪娟、孙杨、叶诗文, 以及世界冠军吴鹏、“洪荒少女”傅园慧等众多名将提供保驾护航。

2009年2月吴鹏因一次摔跤导致肘关节粉碎性骨折, 作为浙江省游泳队资深医务人员, 尤玲华担任了吴鹏的康复治疗、功能训练及健身指导, 使吴鹏在短短8个月内从一个粉碎性骨折的伤者重新成为运动场上的冠军, 2009年10月吴鹏获得了第十一届全运会男子200米蝶泳金牌。

“那时候我突然有了一个想法。吴鹏在肘关节粉碎性骨折后8个月后再获全国冠军, 并且各项运动机能均不受影响。那普通人为什么不能有这样的康复治疗, 难道这只能是运动员专属的吗? 很多人在受到一些大的运动创伤后, 因为得不到专业的医治, 一些生理功能或许会丧失。所以, 普通百姓才是运动康复的迫切需要者。”尤玲华说, 有了这个想法之后, 他就开始着力寻找机会。

2013年参加国家体育总局举办的由美国南加大教授授课的物理治疗师(运动康复)培训班, 让尤玲华真正萌发了从事运动康复的想法。后来他成立了省内首家运动医学诊所, 为运动损伤患者提供集预防、治疗、康复于一体的医疗服务。

运动“让生命活出质量”

昨天在上王文化礼堂, 尤玲华的《老年人运动与抗跌倒能力》讲座吸引了100多位村民听课。“请大家站起来跟着我做。先做单腿站立, 如果你没有任何关节和肌肉不适, 那么没有问题, 有不舒服的话, 走路和运动就要当心了。然后做做单腿微蹲, 如果不稳当, 那就要尽量少爬楼梯和爬山, 容易受伤; 如果膝盖内扣, 那说明臀部力量不足……”尤玲华一开场让大家先检测自己的身体机能状态, 立即吸引了村民。

顾晋芬是村里的文体积极分子, 女子舞龙队里她是舞龙头的, 也经常参加打鼓等表演。“我做了这些运动后, 近两年反而右边肩膀疼了。”她希望尤玲华帮助解惑。尤玲华摸了摸她的肩膀, 明确告诉她: “你有点圆肩了, 也就是这一侧有点含胸驼背了, 应该和舞龙、打鼓的姿势有关系, 肯定是长时间保持右肩前倾的姿势……”随后, 尤玲华为大家传授了一些简便易行的拉伸训练方式。

“如果不注意运动损伤的评估和预防, 通常会出现肩袖损伤、网球肘、腰椎间盘突出、膝关节滑膜炎、膝关节软骨和韧带损伤等问题。”尤玲华说, 很多疼痛的根子并不一定在疼痛点, “比如出现关节疼痛肿胀, 除了及时治疗疼痛和肿胀外, 必须分析哪些肌肉不平衡引起骨骼移位, 然后放松紧张的肌肉, 训练无力的肌肉以及神经控制, 那样才会让问题得到根治。因此我们要治疗疼痛, 但更要研究引起疼痛的原因, 用康复手段恢复运动功能, 提升运动表现, 和残疾、半失能、失能说再见, 让生命活出质量。”

记者 戴斌

福彩开奖信息

3D第2019109期: 136

七乐彩第2019047期:

01 05 10 13 14 17 22 30

15选5第2019109期: 06 08 10 11 15

体彩开奖信息

6+1第19047期: 8106332

20选5第19109期: 04 08 12 14 19

排列5第19109期: 98300

(均以公证开奖结果为准)