



陈若琳和汪皓(后)

这几天，“奥运”是大家议论的焦点。

大伙儿在看奥运比赛的同时，也有不少疑问：

“为啥举重队员个子不高？刚获得金牌的河南姑娘李雪英，个子就不高，是不是被那重重的杠铃压矮的？”

“体操运动员在高低杠上和木马上能转十几圈，还能平稳落地，不头晕吗？”

“听说很多得奖牌的射击队员是近视眼？”

“叶诗文游得那么快，是不是与她手大有关？是不是选拔游泳运动员时都要选大手？”

晚报请来李雪英的启蒙教练万春为咱解答。 首席记者 徐富盈/文 新华社/图

举重运动员个子是被压矮的？ 射击运动员的眼睛是累近视的？ 体操运动员为啥转十几圈都不晕？

晚报请来李雪英的启蒙教练万春为读者一一解答

看比赛时，你也有这样的好奇与疑问吧，那就告诉晚报吧

我们帮你请教专家，让咱们这些外行在这个奥运季成为内行



李雪英

举重运动员个子是被压矮的吗？

网友赵先生对举重非常感兴趣，印象最深的是12年前，占旭刚大吼一声举起杠铃的样子。当时，占旭刚全身肌肉突出，人体的美在那一瞬间迸发出来。

欣赏力与美的同时，赵先生有个疑问：“举重运动员个子好像都不高，李雪英就是这个样子。他们的个头是被压矮的吗？”

答

昨天下午，记者专访了李雪英的启蒙教练万春。

万春说，选拔举重运动员并不强调个头，当时他们选拔李雪英时，她只有10岁，是一名普通的女孩子。但是对举重运动员的确有要求：一是上下肢比例要正常，不能失调；二是手背腰方面都要适合，手也要大，拇指与食指、中指一定要扣住杠铃的杆，发力时才不至于杠铃掉下来。

举重是分级别的，小级别的比如48公斤级，只能找个矮的，如果找一个麻秆型的，重心高，举起距离长，他们一定举不起来。大级别的，必须有个头和体重。结实的体型更稳更适合举重这项运动。

2000年得金牌的占旭刚，身高172厘米，不算低。

观众感觉举重队员个子矮的原因和他们很强壮也有关系。



王涛

射击运动员的眼睛是累近视的？

喜欢兵器的老陈最爱射击与射箭比赛，儿子陈宽继承了这一爱好。这不，奥运开始了，父子俩每晚必定追看射击与射箭比赛。

“神枪手必须要眼神好，他们的视力肯定是5.0以上！”看到选手得金牌，陈宽这样对父亲说。

老陈打断儿子的话：“这可不一定，你看许海峰、王义夫、谭宗亮都是‘眼镜枪手’，有的射击运动员的视力只有0.1。”

答

万春说，他与射击教练们谈论过这个问题。

选拔射击运动员，一是眼力一定要好，对眼的要求的确比较高；二是手指反应快，让队员比赛按秒表，练习食指反应速度，因为一旦看准，心神要归一，心里想到食指就扣动了扳机；三是要求心理素质好，稳定。

他们最后近视的原因，与长期训练应该有一定关系，“因为长期注视同一目标，眼睛长期处于疲劳状态，视力下降是可以想象的。”

国家注册验光师、郑州旭光眼镜店高级技师王二平说，射击一般是睁一只眼闭一只眼，使两只眼长期用力不一样，人为把眼轴拉长，造成近视眼或者散光眼；还有一种可能是视力产生重影。射击冠军近视是正常的。



郭伟旺

体操运动员为啥转十几圈都不晕？

前晚，市民赵海全与范为一边吃夜市一边看男子体操团体比赛。

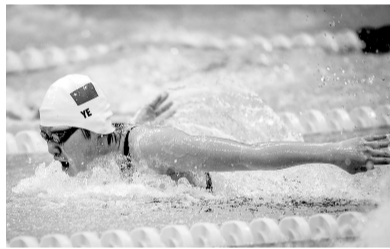
看到运动员在高低杠上转圈达十多次，在木马上转来转去最后稳稳落地，范为觉得太不可思议了：“我小时候绕着树转三圈就晕得坐在地上，这些运动员为何转了那么多圈也不晕呢？”

答

郑州大学附属郑州中心医院神经内科主任医师安中华说，人在旋转时觉得晕眩，叫前庭习服现象。人的内耳里负责保持平衡的部位叫前庭。长期刺激前庭，晕眩反应就会降低。正常人常常一转就晕，但是如果坚持练习，就能减少头晕现象。

万春教练说，体操运动员旋转只是一部分，他们天天练习，练得越多，越能克服旋转造成的头晕现象。最经典的就是芭蕾舞演员，有的定住一点旋转几十圈而不晕倒，就是长期练习的结果。

“训练达到旋转不晕，个体差异是很大的。比如，招收飞行员考试中，会让考生闭眼坐在特制转椅上，以2秒1圈的速度匀速旋转49圈，这就是要选出晕眩反应比较低的人。我们刚刚升天的神舟九号的宇航员刘洋，就是长期在特制转椅上训练。”



叶诗文

游泳冠军是不是都手大脚大？

前晚，叶诗文上演逆转大戏，一人获得两枚游泳金牌，打破了中国的纪录。

教练谈起这个神奇的16岁小姑娘时说叶诗文从小手大脚大。

游泳爱好者王争辉说，获得多枚奖牌的澳大利亚游泳运动员索普，脚就很大；19枚奥运奖牌，奥运史上夺得奖牌最多的运动员——美国的菲尔普斯更是手大脚大。

答

万春说，对于游泳选手，在选拔上的确要考虑他们的特长，就像篮球运动员、排球运动员都要个子高一样。在这方面，手大脚大是天生的好苗子，再加上努力训练，运动员本人又喜欢，一定会像叶诗文一样出成果的。

就跳水运动员在10米跳台，只用脚尖点在台板上，还能自如跳下去的问题，万春说，这些都是长期练习的结果，运动员们平时腰背肌强化练习，他们腰背肌的控制能力非常好。

征集

奥运会如火如荼地进行着，咱们老百姓热火朝天地看着感动于运动员的坚强，震撼于人体的极限爆发赞叹力与美完美结合的同时，你会不会也有与今天读者类似的疑问别不好意思说，把你的疑问、好奇告诉晚报我们帮你请教专家，让咱们这些外行在这个奥运季成为内行

请这样
联系我们

96678
郑州晚报热线群：27255753
www.izzwb.com
上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费