

女子50公里竞走无法入奥?

葡萄牙世界冠军起诉国际奥委会



北京时间6月27日,据美联社消息,由于奥运会田径比赛只设置男子50公里竞走而不设女子50公里竞走,葡萄牙女子50公里竞走世界冠军恩里克斯决定向国际体育仲裁法庭起诉国际奥委会和国际田联。国际体育仲裁法庭27日表示已经受理恩里克斯的起诉,并将于7月底开庭。

在奥运会田径项目中,50公里竞走是唯一一个只有男子比赛、没有女子比赛的项目。2018年12月的会议上,国际田联理事会曾提议国际奥委会将女子50公里竞走列入东京奥运会,但未能得到国际奥委会的通过。

今年年初,马乌里齐奥·达米拉诺上任国际田联竞走委员会主席之后,认为竞走目前在全世界范围内开展范围小,竞技水平低,并且认为原因是竞走距离过长导致比赛不能够吸

引观众,进而提出了减少比赛项目距离的提议。3月11日,国际田联理事会宣布从2023年世界锦标赛开始,顶级比赛的距离从20公里和50公里改为10公里和30公里。

现年39岁的恩里克斯以4小时5分56秒的成绩打破世界纪录获得了2017年伦敦田径世锦赛女子50公里竞走冠军。

女子50公里竞走目前的世界纪录由中国选手刘虹创造。在今年3月的全国竞走大奖赛上,2016年里约奥运会女子20公里竞走冠军刘虹,职业生涯首次选择参加女子50公里竞走项目便以3小时59分15秒的成绩打破世界纪录夺冠。如果50公里竞走项目最终被取消,刘虹的3小时59分15秒将会成为这个项目最后的世界纪录。

据《体坛周报》

名词解释

竞走

竞走是从日常行走的基础上发展出来的运动,规则规定支撑腿必须伸直,从单脚支撑过渡到双脚支撑,在摆动腿的脚跟接触地面前,后蹬腿的脚尖不得离开地面,以确保没有出现“腾空”的现象,而这也是竞走与跑步的主要分别。普通走步的速度,每小时约五公里左右,而竞走的速度则快得多。

竞走比赛最先出现于1775年至1800年间的英国。1867年,英国举行了第一次竞走锦标赛。到了19世纪90年代,竞走运动在德国盛行起来。1893年举行的维也纳到柏林竞走比赛,全程长达578公里。男子竞走于1908年奥运会正式成为比赛项目,分为3500米及10千米两种赛程,此后几届奥运会距离有所不同,有过3000米、10公里等,从1956年奥运会起定为20公里(1956年列入)、50公里(1932年列入)。女子竞走比赛始于1932年的捷克,直至1992年奥运会,女子10公里竞走才正式成为比赛项目。

从1961年起,每年举行卢迦诺杯竞走比赛,以后发展成为世界杯赛,男选手争夺卢迦诺杯,女选手角逐爱斯堡恩杯。

延伸阅读

竞走是中国田径王牌项目

竞走运动在20世纪初期传入中国。1904年,上海万国竞走锦标赛举行,循例每年举行一次比赛。新中国成立后,竞走运动得到极大发展。如今,竞走成为中国田径的王牌项目。在中国田径历史上的8枚奥运金牌中,有多达5枚出自竞走项目。

1983年9月24日,在挪威举行的世界杯竞走赛上,辽宁姑娘徐永久一鸣惊人,力压群芳,以43分13秒4的成绩夺得女子个人冠军,并与队友合作一道拿下了女子10公里竞走团体项目桂冠的明珠——“艾思保恩杯”,极大地震动了国际体坛,徐永久也从而成为我国田径史上第一位世界冠军。

2000年悉尼奥运会改为20公里,中国的运动员陈跃玲夺得第一枚奥运女子竞走金牌。此后中国女子竞走运动员阎红、徐永久、李素杰、关平、金冰洁、陈跃玲等,亦曾多次刷新5000米及10000米竞走的世界纪录。

在此前的两个奥运周期中,中国田径军团还涌现出陈定、王镇、刘虹和杨家玉等诸多世界冠军。2017年,女子50公里项目第一次出现在田径世锦赛上,中国选手便拿下1银1铜的好成绩。

2015年,中国名将刘虹在国际田联竞走挑战赛拉科鲁尼亚站以1小时24分38秒创造了新的女子20公里竞走世界纪录,这一纪录同年7月被国际田联正式认可。2019年3月9日,中国全国竞走大奖赛女子成年组50公里竞走决赛中,刘虹以3小时59分15秒的成绩创造该项目世界纪录。

晚综

知识库

竞走时的注意事项

竞走是一项很好的锻炼方式,但一次走太长的时间,超过人体负荷,不但达不到锻炼身体的目的,还会对人体造成伤害。最好是每天走30分钟至1个小时。时间过短达不到锻炼身体的目的。时间过长身体会疲劳,严重的还会导致受伤。

竞走前一定要热身,使身体肌肉关节活动开之后再开始竞走。不经过充分热身就开始竞走容易拉伤肌肉。

同时,竞走是想要达到锻炼身体、塑形的目的,因此在竞走时身体不能缩着,要抬头挺胸,手臂尽量摆大,步伐也要大,这样可以锻炼全身肌肉,放松肩部。

运动结束后也要注意拉伸,如果没有做好拉伸,会导致肌肉紧绷,第二天将浑身酸痛,同时肌肉也易结块。

哪些人不适合竞走

竞走时一项对身体负担比较小的运动,但仍有一些人不适合竞走运动。

首先是膝盖有过损伤且没有恢复的人。因为竞走时身体的主要重量还是由双腿来承受,如果膝盖有伤继续竞走会造成身体损伤。

其次,有心脏病、气喘或心肺功能不佳的人群,最好也不要进行竞走。如果想要参与,最好在竞走时随时注意身体状况,如有不适应立即停止。

糖尿病患者也需要注意自身身体状况,运动前最好进行运动能力测验,观察心肺、血糖值的变化。

相关链接

坚持竞走对身体很有好处

现在在公园里,马路上都经常可以看到一群“暴走族”,其实科学来讲,这就是竞走人群。竞走现成为很流行的一种运动方式,用较快的方式走比较远的路程,可以有效训练人体的耐力,促进身体各部位的协调运动,有效释放压力。

竞走适合多种人群。竞走没有年龄、性别、体力等方面的限制,它可以从慢速开始,逐渐加速加量,比散步有效,比慢跑安全,又弥补了定时、定地的锻炼模式带来的不便,对中老年和体弱的人来说都是较适宜的。

竞走不容易受伤。剧烈运动的过程中,对肾、骨盆及脊柱都有一定影响。而竞走只不过如加快步伐的走路,有力地摆动双臂就行了,所以简便易行,又不易发生意外,称为“不受伤的运动”。

竞走是一项全身锻炼,要求大腿、臀部,小腿,乃至手臂都要跟着一起运动,长期坚持可以达到强筋健骨、提高机体运动功效。

竞走运动是一种长时间,中强度的有氧运动,可以消耗大量的脂肪,紧实肌肉,所以竞走是一项不错的减肥方式。对于那些觉得跑步太辛苦无法坚持下来的人来说,竞走是非常好的选择。竞走时一定要前后大力摆臂,同时用臀部的力量带动大腿来走。这是正确的走路姿势,用这种姿势竞走,可以锻炼上臂的肌肉,全身减肥,特别是塑造腿部、手部、小腹的线条。不过也不要忘记,每天坚持走半个小时以上才能达到有效的减肥目的。

竞走可以促进血液循环。我们长时

间坐在办公桌前,气结血瘀,通过竞走可以打通经络,增强人体血液循环和新陈代谢。

竞走是一种有氧运动,有氧运动都可以增强我们人体的心肺功能。

竞走减少心肌梗塞。心肌梗塞主要是气血不畅通,血凝块堵塞血管造成的,竞走能减少血凝块的形成,减少心肌梗塞的可能性。

通过竞走,可以增进胃肠蠕动改善食欲、防治便秘、加速能量消耗。

竞走时血液循环更加通畅,降低了血管压力压强,可以降低血压,同时因为竞走时消耗大量热量,可以达到减肥效果,减少脂肪之后也就可以预防“三高”。

每天竞走,既可强力消脂,又能防止动脉硬化。

竞走可以增进胰岛素功能,对心脑血管病和糖尿病具有很好的防治作用。

10.增加记忆力。随着年龄的增长,人的记忆力在退化,而竞走可以增加记忆力。



中国竞走名将刘虹(资料图片)

竞走的世界纪录

男女10公里竞走分别于1912年斯德哥尔摩、1992年巴塞罗那奥运会成为奥运会正式比赛项目。1996年4月20日,俄罗斯选手叶·尼科拉耶娃在俄罗斯全国锦标赛上创造了41分04秒的女子10公里竞走世界纪录。2000年5月28日,俄罗斯选手罗曼·拉斯科佐夫在萨兰斯克创造了37分11秒的男子10公里竞走世界纪录。

2008年6月8日,在俄罗斯西部城市萨兰斯克举行的全国锦标赛上,谢尔盖·莫洛佐夫将男子20公里竞走世界纪录改写为1小时16分43秒。2015年6月7日,在国际田联竞走挑战赛拉科鲁尼亚站女子20公里竞走比赛中,中国选手刘虹以1小时24分38秒创造了新世界纪录。

2014年8月15日,法国竞走运动员约安·迪尼兹在苏黎世以3小时32分33秒的成绩创造了新男子50公里竞走世界纪录。

晚综