走近我省冬残奥项目运动队②

省残疾人冰壶队

冰心玉壶托起奥运之梦

□记者 张 晶

近日，我省残疾人冰壶队正在哈尔滨体育学院紧张地训练。

相对于危险系数较高的室外冰雪项目，在室内进行的冰壶运动显得“温柔”了许多。但队员们要穿着薄薄的冰壶鞋，在零下10摄氏度左右的冰面上一站就是两三个小时。

冰壶又称冰上溜石，是以队为单位在冰上进行的一种投掷类运动。有人把冰壶称作“冰上国际象棋”；“落子”时运动员需要“精打细算”。此外，冰壶对运动员之间的默契和团队配合有较高要求。对于残疾人来说，这中间有许多想象不到的挑战。

日前，省残疾人冰壶队在黑龙江哈尔滨进行训练。 记者 贾 恒 赵 杰摄

无声世界的无障碍交流

这是训练中的一幕：省残疾人冰壶队听障冰壶组的周宁恒趴在冰面上，仔细“对焦”两个冰壶之间的位置，以便为队友掷壶“精确制导”。然而，由于交流障碍，队友还是领会错误打偏了。

一旁的教练赵冉赶紧示意暂停，把队员叫到一起，一边讲解一边比划。“健全人一句话就可以沟通的事，在我们队必须反复比划、画图和示范。”赵冉说。

23岁的赵冉曾是哈尔滨冰壶队队员，多次入选国家冰壶队，随队获得过亚洲青年冰壶锦标赛亚军。2016年退役后，赵冉开始执教我省残疾人冰壶队。

对执教生涯充满期待的赵冉，没几天就因为沟通障碍打起了退堂鼓。“本以为只要手把手教，队员们照着做就好了，但现实并不是我想的那么简单。”赵冉告诉记者，因为不懂手语，每次尽管他一边讲一边比划半天，队员们还是一头雾水，不明所以。“我带着10名听障运动员，他们之间的手语表达方式也不相同。相互间沟通得不顺畅，对于冰壶这样一个依靠团队配合的项目，是极为不利的。”

不仅如此，因为听障运动员大多与人交流困难，队员的生活管理、心理疏导等全都需要赵冉负责，这让他不免焦头烂额。

但随着接触的增多、了解的加深，赵冉的想法也逐渐改变。他说：“这些残疾人运动员都非常单纯、善良、无私，相互间的感情也很纯粹。再加上队员们对我十分信任，我说让他们做多少次力量训练、跑多少米，他们都会不折不扣地完成，让我从心底觉得不能辜负了他们，必须把队伍带出个样子来。”

从此，赵冉不仅通过看书、找老师自学手语，还结合冰壶的技战术特点，自创了20多种交流手势，包括“擦冰”“大力击打”“踏板”“旋转”等。经过反复磨合，赵冉和队员基本实现了交流无障碍。

2016年6月的全国残疾人冰壶锦标赛，赵冉带领组队仅3个多月的省男子听障冰壶队首次参赛，就爆冷击败黑龙江队，获得冠军，并因此获得了代表我国参加世界聋人冰壶锦标赛的机会。2017年，赵冉又率河北女子听障冰壶队获得全国亚军。

把“硬功夫”练成“绣花功”

省残疾人冰壶队轮椅冰壶组的队内训练赛正如火如荼。47岁的霍振玲一个人坐在轮椅上，注视着场上队友的每一次投掷，当有队友把冰壶掷出界外，她会迅速将壶拢到一起，送到起点交给队友。

霍振玲来到省残疾人冰壶队仅有1个多月的时间，目前还无法随队参加比赛，但一些简单的投掷技巧她已经基本掌握。

霍振玲是康保县人，自小患有小儿麻痹症，双下肢残疾。她曾是我省一名优秀的残疾人举重运动员，参加过5届全国残疾人运动会，获得过3金1银1铜，并在2004年雅典残奥会上获得过铜牌。退役后，她在张家口市交通局有了一份稳定的工作。

2017年11月，当省残疾人冰壶队找到她，希望选拔她入队时，霍振玲犯难了——残疾人举重与冬奥冰壶毕竟是两个风马牛不相及的项目，能举起120公斤重的杠铃不一定能把十几公斤的冰壶投掷得恰到好处，再说，自己毕竟已47岁了，还有没有必要放弃安稳的生活，挑战一个完全陌生的领域？

但经过反复思考，霍振玲最终还是选择了省残疾人冰壶队。谈及初衷，她说：“毕竟2022年冬残奥会要在家门口举办，这是多么大的舞台！登上冬残奥会舞台的机遇都向我招手了，我怎么能错过。或许我年纪大了，参加冬残奥会只是奢望，但如果队友中能有人参加冬残奥会，我也算圆梦了。”

轮椅冰壶运动员需要通过手杖来完成掷壶，这对运动员的手感要求极高。开始，上肢爆发力很强的霍振玲经常感觉还没用力，壶就已经掷出界了。为了把已有的“硬功夫”练成“绣花功”，霍振玲拿着手杖一遍一遍重复掷壶动作，反复揣摩。她还自制了沙包，在训练之余为自己“加餐”，模拟掷壶的力量和节奏。

霍振玲不仅自己努力，还充分发挥自己作为队内“老大姐”的优势，言传身教，帮助教练做好年轻队员的思想工作。18岁的张帅雨正是爱玩的年纪，面对日复一日的枯燥训练，情绪难免产生波动。霍振玲就把曾经的成功经验与张帅雨分享，告诉他运动员都有这样一段时期，熬过去，就会上一个台阶。

27岁的张云霞很有天赋，但训练时总是不能全心投入。霍振玲的一丝不苟，慢慢感染了她。“跟霍大姐在一块儿，觉得自己不努力就说不过去。”张云霞说。

现在，张云霞训练时总爱和霍振玲“凑群”，不仅自己的训练任务完成得好了，还帮霍振玲提高了基本技术。而霍振玲也在一天天的进步中，重新找到了最初练举重时的那股激情，越来越有信心。

省残疾人冰壶队教练刘文昊说：“我们之所以选拔霍大姐入队，在一定程度上也是看中了她原来的运动经历。冰壶是一个集体项目，需要有一个心理素质过硬的主心骨，以便关键时刻提振全队信心。从目前来看，我们的目标实现了。”

2至3月我省举办多场冰雪赛事

本报讯（记者王伟宏）从省体育局冬季运动管理中心获悉，2至3月我省冰雪赛事相对密集，将陆续举办近十场赛事，其中既有省级赛事又有国家级赛事。

从2月1日开始，省青少年单板滑雪平行项目和高山滑雪锦标赛、省第十五届运动会高山滑雪锦标赛、省第十五届运动会自由式滑雪空中技巧比赛、省第十五届运动会单板滑雪比赛陆续在张家口市崇礼区长城岭滑雪场举行。此外，省青少年U型场地锦标赛2月9日将在长城岭滑雪场和云顶滑雪场进行，省青少年速度滑冰锦标赛同日将在张家口市沽源县青年湖冰场拉开帷幕。作为国家体育总局冬季运动管理中心主办的赛事，2017-2018全国花样滑冰冠军赛3月29日将在河北奥体中心进行，包括张昊、于小雨、李子君在内的国内花滑名将将参赛。

2017收获文学排行榜揭晓
我省作家张楚李浩榜上有名

本报讯（记者肖煜）1月31日，由收获文学杂志社与长江文艺出版社联合主办的2017收获文学排行榜揭晓。本次排行榜分为长篇小说、长篇非虚构、中篇小说、短篇小说四个榜单，每个榜单分别有10部（篇）作品上榜。我省作家张楚的短篇小说《人人都有一口漂亮的牙齿》、李浩的短篇小说《自我，镜子与图书馆》榜上有名。

据悉，本次入围收获文学排行榜的作品超过150部（篇），经过专家评委们的严格遴选，最终选出四个榜单共40部作品，呈现出2017年华语原创文学作品的总体气象。

电影《铁山硝烟》剧本创作研讨会在淄博举行

本报讯（记者田恬）1月31日，由河北电影制片厂、山东华南集团有限公司联合出品，河北影视集团、淄博市委宣传部、淄博市文联等联合摄制的电影《铁山硝烟》在山东省淄博市举行剧本创作研讨会。

电影《铁山硝烟》以抗日战争时期“黑铁山起义”为历史背景，讲述了1937年深秋，红军团长廖容标从延安来到济南，组织成立山东人民抗日救国军第五军，打响鲁中抗战第一枪的故事。该片由周德新执导，杨金辉、郭子圣任编剧，作为河北电影制片厂2018年重点项目，计划于年内开机拍摄。研讨会上，中国文艺评论家协会主席仲呈祥等省内外专家对该片剧本创作给予充分肯定，并提出意见建议。

健身广场

我省着力打造全民健身品牌

去年以来，我省坚持把丰富体育健身赛事活动作为吸引群众参与全民健身的重要途径，通过政府引导、市场运作等方式，组织开展富有地域特色、民众参与性强的健身赛事活动，着力打造更多群众喜爱的群众性赛事活动品牌。2017年，全省全民健身活动总数达到2000项，其中439项已成为品牌活动。

合力打造特色精品赛事活动

滑雪、雪地足球、雪地拔河、雪地跳绳……1月20日，在元氏县无极山滑雪场，来自石家庄市的300多名中小学生在雪地上尽情玩耍，畅享雪上运动和游戏的乐趣。当天，为期3个月的河北省青少年冰雪体验活动正式启动。期间，预计石家庄、保定、邯郸、邢台等地60所中小学的上万名学生将直接参与到体验活动中。

河北省青少年冰雪体验活动是“健康河北 欢乐冰雪”2017-2018河北省雪季系列活动中的一项。据省体育局群体处副处长孙新志介绍，“健康河北 欢乐冰雪”雪季系列活动、全民健身日暨“健康河北人 我要上全运”活动以及“欢乐冰雪 共享冬奥”四季冰雪推广活动，是省体育局去年重点打造的群众体育三大主题系列活动。“我们旨在通过开展这三大主题系列活动，突出冰雪特色和全民健身，以省级示范和全省互动为主要形式，带动全省群众广泛参与健身运动，进一步浓厚全民健身氛围。”

一花独秀不是春。省体育局积极发挥行业体育协会、机关企事业单位工会、职工体育协会等各类组织的作用，引导和发挥民间、市场组织开展体育健身活动的积极性，大力扶持各市创建品牌赛事活动，不断培育特色精品赛事活动，丰富全民健身赛事活动和服务。

省体育局分别与省教育厅、省民宗厅、省农业厅、省残联、省总工会、省直工委等开展中小学“校长杯”乒乓球比赛、农民体育健身系列活动等群众喜闻乐见的体育健身和竞赛活动。同时，广泛支持相关运动项目管理中心创建品牌体育健身和竞赛活动。棋牌中心的象棋城际争霸赛、乒羽中心的业余俱乐部羽毛球联赛、篮排中心的男子三人制篮球联赛等特色赛事活动，影响力不断提升。

我省还鼓励扶持体育公司、社团等社会力量成为组织开展全民健身活动的主体，不断拓宽社会组织兴办群体活动的途径。2017年，我省有9项省级群众体育赛事活动由运动协会或体育公司承办，其中包括河北省五人制足球超级联赛和甲级联赛、“全民健身 绿色骑行”自行车联赛、京津冀乒乓球联赛、京津冀户外挑战赛等。

为落实“一地一品牌，一地多品牌”要求，省体育局对各地涌现出来的特色鲜明、组织规范、群众参与度较高、具有一定规模和发展潜力的健身活动给予部分资金扶持。围绕本地民俗特色，各地积极开展全民健身活动，活动内容不断丰富，沧州武术、邯郸太极拳、石家庄“全城热练”、衡水马拉松、保定空竹、承德山庄冰嬉等活动知名度、美誉度和影响力、覆盖面不断提升，引起积极反响。

推动全民健身活动提档升级

“2018年，我省群众体育工作将继续贯彻落实《河北省全民健身实施计划（2016-2020年）》目标任务，广泛开展全民健身活动，让人民群众在参与健身活动中增强获得感，进一步提高身体素质和健康水平。”孙新志说，省体育局将继续支持各设区市开展全民健身特色活动，同时加强对县(市、区)全民健身活动的指导。

据悉，围绕办好省第十五届运动会群众体育组比赛，省体育局将依托相关运动项目管理中心，以省运会分站赛的形式，继续组织开展好河北省五人制足球超级联赛和甲级联赛、“乒动燕赵”乒乓球比赛、全省“羽你同行”羽毛球联赛、三人制篮球联赛、棋王争霸、业余网球赛、“全民健身 绿色骑行”自行车联赛、美丽乡村马拉松、10公里越野跑等省级品牌群众体育比赛活动，提升京津冀户外挑战赛的品牌影响力。

1月18日，千余名马拉松爱好者参加了河北美丽乡村马拉松饶阳站比赛。 郭增元摄

围绕元旦长跑（新年登高）、8月8日全民健身日、重阳节（农历九月初九）等重要时间节点，省体育局将开展内容丰富、形式多样、参与人群更加广泛的全民健身活动。支持省级行业体育协会等广泛开展全民健身活动。支持社会力量举办马拉松、自行车等大型群众性体育赛事。

时尚运动项目吸引力强，传统体育项目在一些地区有广泛的群众基础。鉴于此，2018年，我省还将鼓励有条件的地区发展帆船、击剑、赛车、马术、极限、航空、定向越野等时尚运动项目，扶持推广武术、太极拳、健身气功、中国式摔跤、空竹、围棋、象棋、毽球、蹴球、秋千、射弩等民族民俗民间传统体育项目，积极开展民族体育运动会和农民趣味运动会。（王伟宏）

《青少年体育活动促进计划》提出
积极开展青少年冰雪健身项目

近日，国家体育总局、教育部、中央文明办、发展改革委、民政部、财政部、共青团中央七部门联合印发《青少年体育活动促进计划》（以下简称《计划》），提出到2020年，我国广大青少年体育锻炼习惯基本养成，每天锻炼1小时严格落实，基本实现青少年熟练掌握1项运动技能，每2万名青少年拥有1家青少年体育俱乐部，各级体育传统项目学校达到15000所。

《计划》指出，要推动青少年冰雪运动的普及与提高，以筹办2022年冬奥会为契机，各级体育部门、冬季项目协会应实施冰雪运动“南展西扩”战略，积极开展青少年冰雪健身项目。各级教育、体育部门应积极配合，共同推进“校园冰雪计划”。同时，北方地区有条件的中小学应将冰雪运动项目列入冬季体育课教学内容，鼓励南方地区城市中小学与冰雪场馆或冰雪运动俱乐部合作，开展冰雪体育教学活动。鼓励各地举办青少年冰雪嘉年华、冰雪季等推广普及活动。

《计划》鼓励各地建立青少年体育指导人员队伍。鼓励体育教师、教练员、裁判员、退役运动员和体育爱好者等各类人才通过培训获取社会体育指导员(青少年)资格，为青少年在校外进行体育锻炼、提高运动技能提供指导和服务。

《计划》还指出，要着力打造以田径、游泳、篮球、排球、乒乓球和武术等项目为主的全国体育传统项目学校联赛，鼓励社会力量参与、创建各类青少年体育组织，有计划、有重点地扶持国家示范性青少年体育俱乐部建设，鼓励和引导全国性和地方性青少年体育行业协会建设发展；以足球、篮球、排球、田径、游泳、体操、武术、冰雪、乒乓球、羽毛球等项目为试点，制定实施青少年运动技能等级评定标准，大力推动广大青少年积极参加运动技能等级评定。

爱运动

帮孩子订个寒假健身计划

进入2月份，我省各地学生陆续迎来寒假。一个学期的紧张学习后可能出现的倦怠心理，以及春节期间习惯性多吃多睡的“便利”，都不利于学生的身体健康。寒假期间，不妨让孩子们适当进行运动，既能增强体能，又能促使他们以良好的精神状态迎接新学期。

家长可与孩子一起提前制订寒假锻炼计划。“定时”应该是这份计划的第一要素，以减小作息时间的突然改变可能造成的影响。例如，计划可规定学生每天早上的起床时间与每天健身时间，也可根据自身实际情况每天分时段健身。至于每天运动时长，最好控制在40分钟左右。

运动量不应该是这份计划的重要指标。寒假期间，我省大部分地区气温较低，人的肌肉和韧带都相对僵硬，健身最好以恢复人体机能为主，注意适度运动。

健身项目的选择也有讲究。如果不容易找到运动伙伴儿，最好以个人锻炼项目为主。如果参加一些项目的培训，可选择羽毛球、乒乓球等项目，既有减脂功效，又可有效避免近视的发生。如果想磨炼意志，还可选择跆拳道等项目。当然，滑雪、滑冰也是寒假不错的运动选择。

家长可与孩子一起锻炼，甚至展开比赛，这样可以更好地激发孩子的锻炼欲望。由于一年中孩子大部分时间在学校里，与家长交流相对较少，借此机会可改善亲子关系。（王伟宏）

京津冀大众冰雪赛事在涿州举办

为营造京津冀地区浓厚冰雪氛围，中国·保定2018京津冀大众冰雪短道速滑比赛、冰蹴球挑战赛于1月27日在涿州市邵村花田天然冰场举办。此次赛事由保定市体育局、北京市石景山区体育局、北京市西城区体育局、天津市静海区体育局主办。通过紧张激烈的比赛，参赛队员增进了友谊、提高了技术。（唐尧）

承德职工冰上趣味运动会落幕

1月26日，在承德体育运动学校冰场，第四届承德市职工冰上趣味运动会拉开帷幕。此次运动会由承德市体育局主办，比赛项目包括混合滑冰车、冰上两人三足、冰上疯狂毛毛虫、移动冰山、冰上拔河、冰上板鞋竞速等6项。来自承德13个单位的近200名职工参加了比赛。（文莉）