

聚焦北京冬奥会筹办



我省冬季项目运动队夏训忙

夏日炎炎,他们挥汗 追冰逐雪

□记者 王伟宏

夏日炎炎,那些追冰逐雪的冬季项目运动队在忙啥呢?

有道是:冬练三九,夏练三伏。记者从省体育局冬季运动管理中心获悉,今年5月份以来,我省各支冬季项目运动队纷纷转入夏训,大部分在秦皇岛、在东北细抠技术动作,为实现参赛也要出彩的梦想,奋力拼搏着。

省自由式滑雪空中技巧队队员在国家体育总局秦皇岛训练基地进行水池训练。 通讯员 申帅摄



一次次重复,大运动量训练 练出实力练出状态

像我们这么黑的,估计美白相机都修不过来了吧。

7月15日,国家体育总局秦皇岛训练基地,结束水池训练后,省自由式滑雪空中技巧队的女队员们开起了玩笑。

教练申帅介绍,每年11月到第二年的3月是雪上项目赛期,5月到9月则是夏训期,这两个阶段运动员们在室外长时间训练比赛,晒黑再正常不过。

水池训练,运动员需要穿着潜水服、救生衣,脚踏滑板,从高处快速下滑,在空中完成动作,然后入水。训练意在让运动员们在夏季保持空中动作水准,同时打磨更高难度的动作。

为了更好地打磨运动员们的动作,省自由式滑雪空中技巧队今年的水池训

练从5月下旬就开始了,比往年提前了近一个月。最初一段时间,水池训练时间被安排在早晨7时。

那时候水还很凉,每天第一次入水后都感觉身上发冷。队员陈雪铮说,刚开始还有点抗拒,后来咬咬牙就挺过去了。现在,水是不凉了,但又要对太阳暴晒了。

队员们大多才十二三岁,每次要拎着十几公斤重的装备,一步步登上三层楼高的滑梯,然后滑下。一堂训练课,这个流程要重复大概25次。申帅说,晒黑、流汗,再正常不过了,技术动作的改进只有通过一次次重复精雕细琢。

省越野滑雪队运动员孟佳鑫今年夏训前意外受伤,被诊断为前十字交叉

韧带断裂,虽然手术治疗后康复很快,但恢复伤腿膝关节屈伸角度非常痛苦。

每天都需要人帮助屈腿,虽然每次只有10分钟,但疼得撕心裂肺。孟佳鑫说,就这样坚持了两个多月,她便可以完全下蹲,比医生的预期早了一个多月,得以正常随队参加夏训。

如今,省越野滑雪队正在吉林备战。由于室内滑雪场不能满足夏训需求,队员们便在坡度、长度都接近于越野滑雪赛道的公路上进行滑轮训练,平均每天都要撑着手杖、脚踩滑轮在公路上滑行40公里左右,相当于一天一个马拉松。教练安延成说,大运动量的训练和比赛,需要运动员具有坚强的意志。虽然训练枯燥、艰苦,但这是运动员从

量变到质变必须经历的过程。

率队在哈尔滨万达室内滑雪馆训练的省高山滑雪队教练张宇欣表示,队伍今年夏训适当增加了训练量,由此前的每天两练、三练改为每天四练。不光是上午、下午,就连早上、晚上也都有训练安排。当然,训练量是根据运动员的情况科学规划的,也不能过于疲劳。现在队里的备战氛围很好,大家都在用劲。

省体育局冬季运动管理中心主任刘晓马介绍,明年年初将在内蒙古举行的第十四届全国冬季运动会,是我省许多冬季项目运动队成立后面临的第一次大赛,也是北京冬奥会前对队伍竞技水平的一次综合性检验。

大赛在即,更考验综合备战能力。刘晓马说,各队很多运动员都确定了训练目标。不论在国内训练的队还是在海外训练的队,状态都越来越好。

配备保障团队,用科学手段助力训练备战

空中技巧队急需购买一台热磁治疗仪,以进一步加强体能训练。冬季两项队急需DMS(深层肌肉刺激仪)用于肌肉放松。

7月12日,省体育局冬季运动管理中心竞训科负责科技保障工作的张栋,将各队上报的训练和科研情况、伤病和康复情况,以及所需的科研仪器设备等信息汇总,列成清单,以便掌握各队科技保障情况,帮助他们解决科学训练中遇到的问题。

为了提升省冬季项目运动队科学训练水平,2018年11月,省体育局在崇礼建立了备战冬奥会科技服务工作站,配备了经验丰富的医护人员和科研人

员,组建了复合型保障团队,在体能监测、体能训练、康复和医疗、心理辅导等方面提供保障。工作站的建立很受欢迎,但由于各运动队经常分散在各地训练,工作站不能实现机动化的问题就显现了出来。

鉴于此,去年12月以来,省体育局冬季运动管理中心开始为各运动队配备保障团队,以实现科技保障机动化、专属化。保障团队包括体能师、康复师、队医,有的还新增了技术教练。队员人数较多的运动队,相应地增加体能师、康复师的数量。张栋说,各队都配备了保障团队,用科学手段助力日常训练,是我们今年夏训的一个新特点。

7月13日,星期六,省自由式滑雪空中技巧队仍然按计划进行训练。负责该队工作的教练申帅则与体能师寇子厚、队医花英满等保障团队成员认真沟通,根据各个队员实际情况,对下一周的训练计划进行调整完善。多关节力量训练周三以下肢为主,进行单侧和不平衡练习。目前队内伤病情况控制不错,个别队员下周可以适当加量。

省体育局冬季运动管理中心副主任王东说,复合型保障团队必须形成一个有机整体,避免科研、训练两张皮。虽然各队保障团队配备时间还不长,但已经呈现了良好的势头。教练、体能师、康复师把各自掌握的专业信息汇总给

主教练,主教练再根据队伍实际情况调整、完善相关训练计划,进一步增强了训练的科学性、针对性。

此外,省体育局冬季运动管理中心还根据各队需求,不定期派出专业人员到各队进行体检、举办讲座。根据经验,很多运动员大赛前会出现急躁等情绪,所以心理辅导很关键。张栋说,中心联系的北京体育大学心理学博士,即将赴各队进行心理辅导。

运动员刻苦训练积极提高竞技水平,多重科学保障体系逐步建立完善。刘晓马说,冬奥竞技备战时间紧迫、任务艰巨,我省冬季项目运动队必须按照一刻也不能停,一步也不能错,一天也误不起的要求,向着摘牌乃至夺金的目标全力冲刺。

情系冬奥

□记者 杨明静

每天早上5:50起床,一直工作到晚上十点多,虽然很累,但觉得值得。

不管遇到什么情况,要记得保持微笑,因为微笑是世界上最美丽的语言。

7月24日下午,一场名为“聆听志愿者故事,弘扬志愿者服务精神”的讲座在张家口慈善义工联合会举行,作为主讲嘉宾的张家口一中英语老师王倩,动情讲述了她作为2008年北京奥运会志愿者的志愿服务经历。

尽管已经过去十多年,一提及那段经历,我还是心潮澎湃。王倩告诉记者,2008年5月,18岁的她因为成绩优异,被保送北京外国语大学。当年6月底,她接到了学校关于2008年北京奥运会志愿者培训的通知。

北京奥运会期间,作为通用志愿者,王倩主要在鸟巢的安检区为国外游客提供翻译服务。有一次,她遇到了两名英语口语很重的国外观众,沟通很不顺畅,但她没有着急,而是耐心地与对方沟通,并始终保持微笑。谢谢你的帮助,鸟巢、北京给我们留下了非常美好的印象。最终,对方满意地竖起了大拇指,并与她合影留念,王倩心里别提多高兴了。

王倩的同乡学长,当时担任时任国际奥委会主席雅克·罗格的翻译,因为表现出色,被评为北京奥运会优秀志愿者。看到这些优秀志愿者充分发挥自身特长,为奥运会的成功举办,为中外文化的交流,无私付出、默默奉献,我很感动,也努力向他们学习。王倩说,志愿服务的种子自此在她的心底扎下了根。

2017年10月,为和在张家口工作的老公团聚,王倩辞去了国家农业农村部翻译的工作,成为张家口一中一名外语老师。来到张家口后,她第一件事就是报名参加市教育局举办的奥运英语种子教师集训班,成了张家口市奥运英语种子教师的一员。在此后举办的外语风采大赛中,王倩用英语和韩语双语演讲《我心中的冬奥会》,深情表达自己为北京2022年冬奥会提供志愿服务的愿望,获得了二等奖。

王倩不仅在课堂上为学生们积极普及冬奥知识,讲述志愿服务经历,还受张家口慈善义工联合会邀请,到其举办的冬奥知识大讲堂开办讲座,和河北北方学院、河北建筑工程学院、张家口学院等学校学生分享自己参与奥运志愿服务的心得和感受。每周一到周五晚上,在张家口电视台的一档节目中,王倩还和一名外国教师搭档,为市民讲解常用的冬奥英语知识,为取得良好效果,她每周都要提前设计好讲解内容,并抽出时间录制节目。

今年5月,王倩被推荐担任了张家口慈善义工联合会冬奥英语专业委员会会长。从此,她开始带领志愿者们为不同年龄段的张家口市民提供形式多样的英语培训服务。

在怡安小学、王安房小学和姚家房小学,王倩和志愿者们每周都会带领孩子们唱英文歌、做游戏,向孩子们传授冬奥英语相关知识。他们定期在清水河边或市民广场组织英语角,吸引了不少家长带孩子前来学习。

今年7月1日,王倩又积极报名,进入了张家口市迎冬奥城市志愿者培养序列。

从青春年华时的北京奥运会志愿者,到年届而立参与冬奥英语培训志愿服务,对于王倩来说,改变的是时间,不变的是深深根植于心中的奥运情怀。我希望自己能成为“双奥”志愿者,在北京冬奥会期间展现张家口赛区志愿者的风采。

期待

双奥 志愿

冬奥会花样滑冰分项简介

冰雪课堂

伴随着优美的音乐,运动员穿着冰鞋在冰面上表演一系列规定和自选动作,给人美妙的观感,这个运动项目就是花样滑冰,俗称“花滑”。

花样滑冰18世纪诞生于英国,1908年被称为夏季奥运会的比赛项目,是第一个进入奥运会的冬季项目,1924年开始被列为冬季奥运会的比赛项目,其中,男、女单人滑1924年列入,双人滑1924年列入,冰上舞蹈1976年列入。花样滑冰1930年左右传入我国,逐渐成为我国冬季运动项目中实力较强的一个。

1994年冬奥会,陈露获得女子单人滑第三名,为我国夺得第一枚花样滑冰冬奥会奖牌。申雪/赵宏博是我国著名的花样滑冰组合,曾获得2010年冬奥会双人滑金牌,以及两枚冬奥会铜牌。此外,我国选手张丹/张昊、庞清/佟健以及隋文静/韩聪都曾斩获冬奥会双人滑银牌。

北京冬奥会花样滑冰分项将产生5枚金牌,包括男、女单人滑,以及双人滑、冰上舞蹈和团体赛。据省体育局奥运事务处副主任科员高源介绍,单人滑和双人滑分别进行短节目、自由滑比赛,冰上舞蹈进行韵律舞、自由舞比赛,每项比赛都由两部分比赛得分相加,总分高者为胜。团体比赛则是通过将各队男、女单人滑以及双人滑、冰上舞蹈4个小项的得分合计决出排名。

双人滑和冰上舞蹈都是男、女运动员共同表演的双人项目,两者的区别在于,前者的动作包括跳跃、抛跳、捻转等,更注重难度和完成质量;后者则更注重舞蹈的步法、韵味和表现力。

(记者 王伟宏采访/整理)



扫码可观看冬奥会竞赛项目知识介绍片《花样滑冰》(视频来源:北京冬奥组委)

国家越野滑雪中心

多项举措试水海绵赛区

一线行

□记者 陈华

位于北京2022年冬奥会张家口赛区的国家越野滑雪中心,将承办北京2022冬奥会越野滑雪全部12项比赛。近日,记者在项目施工现场看到,越野滑雪中心北侧为高山,南侧为丘陵状坡地。赛道依托东侧及南侧山谷设置,南北坡之间为狭长平地,居中位置正建场馆中心、赛道起终点区。

国家越野滑雪中心目前已完成主体结构钢结构施工及9.7公里赛道确认工作,今年年底前将实现主体建设完工。据中铁建工集团北京2022年冬奥会张家口赛区项目部总工程师陈祥国介绍,国家越野滑雪中心占地面积120公顷,由9.7公里赛道和场馆运行综合区、

转播综合区、场馆媒体中心和运动员综合区等功能区组成。场馆技术楼建筑地下一层为兴奋剂监测站,首层主要满足竞赛管理功能,二层为平台,三层为奥林匹克大家庭,四层为仲裁、计分及计时等比赛技术用房。

传统建筑施工为自下而上逐层施工,国家越野滑雪中心项目采用钢框架中心支撑结构体系,完成地下一层、首层及中心支撑施工后,首先进行四层框架梁施工,随后施工桁架梁及吊柱,最后施工悬挂的三层楼面梁。

在赛道施工上,为满足坡度和曲线精度的极高要求,国家越野滑雪中心项目舍弃了传统的按规范标准和图纸施工,改由国际雪联专家现场踏勘确定,增加了施工的不可预见性和难度。陈祥国说,他们始终与国际雪联专家保持密切沟通,加上对实时动态测量系统、手持定位仪、坡度尺等先进测量设备的熟练使用,最终顺利完成了赛道确认,为我国滑雪赛道施工积累了宝贵经验。

国家越野滑雪中心滑雪赛道距明长城遗址最近处仅有十几米,在施工时他们特意加强对明长城遗址50米范围内的施工管理,设置施工红线及旗帜标语,提醒施工人员保护古迹。

考虑到张家口赛区水资源短缺问题,赛区场馆群将打造奥运历史上第一个海绵赛区。据介绍,国家越野滑雪中心也实施海绵赛区规划设计,将采用智能化造雪系统,将所有造雪设备集成到一个平台进行统一管理。在同样的雪量前提下,相对于传统造雪,智能化造雪可以节水20%。同时采用移动式造雪,增强针对性,及时并灵活补充不同赛道的用雪,减少用水浪费。

另外,国家越野滑雪中心还将采取渗、滞、蓄、净、用、排等多途径雨水收集利用措施,设计雨水及融雪水收集与利用系统。雨水及融雪水采用硅砂蜂巢雨水自净化系统处理后,将用于冬季造雪、夏季绿化灌溉、景观河道用水、冲洗厕所等。场馆和基础设施污水也将做到全收集、全处理、再利用,确保水资



国家越野滑雪中心效果图。

中铁建工集团北京2022年冬奥会张家口赛区项目部供图

源高效利用。

国家越野滑雪中心赛后将被打造成山地公园和户外冰雪娱乐中心。陈祥国说,考虑到赛后利用,设计施工时,赛时功能用房采用轻质隔墙分隔,赛后可以拆除,也可根据规划重新进行设计分隔。赛时部分看台及比赛配套设施采用临时建筑,赛后也可进行拆除及回收利用。