



我省残疾人冬季项目运动队认真备战米兰冬残奥会 以老带新 再攀高峰

河北日报记者 杨明静



省残疾人冰球队在夏训中。省残联供图

经过北京冬残奥会后3个多月的休整,6月底,我省残疾人冬季项目运动队再次集结,开启米兰冬残奥会备战周期的首个夏训。

北京冬残奥会上,我省有34名运动员入选中国体育代表团,实现了6个大项全面参赛,并且取得了10金15银12铜的佳绩。经历过北京冬残奥会的历练,新的备战周期,我省残疾人冬季项目运动队有哪些新变化?备战有哪些新进展?

以老带新 怀揣梦想再度起航

8月18日,立秋后的天气依旧闷热。位于石家庄市鹿泉区的西部长青室内滑雪场,零下20多摄氏度的低温,与室外俨然两个世界。

在这里,我省残疾人高山滑雪队正在进行训练。雪道起点处,两名刚刚入队训练的坐姿滑雪队员稍显紧张。

虽然经过几天的训练,她们已经在平地上熟悉了装备,但是登上高高的雪道顶端,心里还是有些发毛,不敢往前滑。

“放心滑,我用脚给你顶着,保证摔不着你。”教练谢安惠不断地鼓励。一旁的老队员梁子路,给这俩新队员讲解完动作后,一个“丝滑”的转弯滑了下去,用一道近乎完美的弧线,给她们打了个样。

省残疾人高山滑雪队曾参加过北京冬残奥会的11名运动员全部留队。雪场里,一组组新老队员结对训练的场面随处可见。

从如何穿雪鞋、到跪在地上帮新队员调整雪板,再到手把手扶着新队员一趟趟练习最简单的犁式刹车……即便登上过北京冬残奥会领奖台的老队员也丝毫没有架子,耐心细致地指导新队员,帮助他们一点点进步。

“不少老队员并没有因为自己是奥运冠军、世界冠军就高高在上,而是像大哥哥大姐姐一样,搞好自身训练的同时,帮助新队员进步提升。”谢安惠说。

这次夏训,我省曾参加过北京冬残奥会的运动员大部分继续留队。

“虽然获得了冠军,但比赛时自己的动作并不完美,需要更加努力。再说我才20岁,有信心再攀高峰。”在北京冬残奥会上获得单板滑雪男子障碍追逐UL级冠军的纪立家说,为了成为世界顶尖的运动员,他选择继续拼搏。这次夏训中,他表现积极,不仅认真完成教练安排的训练任务,每晚还自己主动进行体能加练。

在承德市冰上训练中心,省残疾人冰球队正在进行新周期备战。北京冬残奥会上表现出色的申翼风,已是教练兼队员。

“申翼风是顶级选手,他的动作是队员们的标杆。”省残疾人冰球队教练殷积武坦言,自己在冰场上只能穿滑冰鞋讲解动作,而申翼风可以示范用冰棍划一圈,让新队员有更直观的感受。

据了解,本次夏训,共有来自全省各地的45名残疾人运动员苗子进入6支省残疾人冬季项目运动队试训。殷积武是省残疾人冰球队的一名试训队员,参加选拔时,他拿着手机里保存的北京冬残奥会冰球比赛视频找到殷积武,敬语地说:“这些运动员太帅了,我也想登上冬残奥会赛场,展现自己的价值。”

省残联文体中心竞训三科科长万东红欣喜地告诉记者:“在北京冬残奥会带动下,残疾青少年参加试训选拔的积极性空前高涨。这次选拔出的试训队员,无论心理还是身体素质,较以往都有很大提高。”

“高手就在身边,而且手把手教我们,真是太幸运了。老队员讲的每一句话,每一个动作,我都记在心里。希望通过自己的努力,把目标一步步变成现实。”省残疾人单板滑雪队试训队员张衡表示。

科学备战 争取获得更好成绩

上坡如何发力,下坡如何保持平衡……8月19日晚9时,省残疾人越野滑

雪和冬季两项队驻地,狭窄的楼梯间里,老队员赵志清正带着新队员进行传统技术模仿训练。

早上5时50分出早操、进行技术讲解,上午8时至10时上雪进行刹车、转弯、控制等基本功练习,下午继续体能训练,晚上8时新队员复习动作、老队员进行康复……

训练安排满满当当,一天下来,队员们累得几乎倒头就睡。

“就这样还是感觉时间不够用,每一项训练都要争分夺秒,希望能尽快恢复状态。”省残疾人单板滑雪队队员赵朋说,与第一阶段体能恢复训练相比,现在的训练“轻松”多了。

前不久,我省6支残疾人冬季项目运动队在秦皇岛进行了高强度的体能恢复训练。“确实辛苦,有的队员甚至练到吐,累到不想吃饭,我们特别心疼他们,但是他们必须要走过的路。”省残疾人越野滑雪和冬季两项队教练郭喜欣慰的是,队员们都咬牙坚持了下来。

训练要扎实,制定科学的训练计划是前提。这项工作,省残疾人单板滑雪队教练尹连魁从北京冬残奥会表彰大会结束的那天就开始了。集训前,他已经做好了新周期四年的备战大规划和今年的训练计划。他还专门请教国家队的科研人员,确保备战计划科学合理。

其他运动队的教练组也根据队伍情

况,分别制定了详细的训练计划,并根据实际训练情况及时调整完善。

北京冬残奥会时,我省多名教练在国家队任职,收获丰富的大赛经验。尹连魁在冬残奥赛场仔细观察了国外高水平选手的技术动作,看到在出发区国外选手的多样化的出发方式,给他执教提供了新的思路。

100米、立定跳、上肢力量、核心力量……每次训练,郭喜都要把每个队员的数据记录到统计表上,然后根据数据变化设计训练内容,做到训练更加有针对性。

增强训练针对性的还有远在哈尔滨集训的省残疾人冰壶队。教练赵冉根据新老队员、不同位置的队员情况,制定了不同的训练计划:一垒擦冰多,需要较好的体能,主攻一垒的王晓坤每天都会进行器械和有氧训练;四垒以指挥安排为主,就进行个性化的技术训练……

经过了恢复期、准备期,随着试训队员的确定,各运动队将根据训练需求陆续进行转场,进入下一个专项期的训练。

“虽然今年比赛的具体安排还没出来,但各队热情高涨,各项训练正按计划有序进行。新的备战周期,队员们将会一步一个脚印,向着目标努力前行,争取有更多人登上米兰冬残奥会赛场和领奖台。”万东红说。

石家庄首位女子超级铁人三项赛完赛选手关英治

“打铁”让我不断超越

河北日报记者 陈华

身边的健身达人

跑步,骑行台骑行……8月29日,虽然因疫情不能出门,45岁的石家庄市某公司职员关英治仍在家里完成了日常的体能训练。

身高1.61米的关英治体重49公斤,从内到外透着的健康气息让她颇为自豪:“这都是我‘打铁’的战果。”

“打铁”是国内铁人三项运动爱好者对于参加相关比赛的说法。一个多月前,在甘肃瓜州举行的2022首届玄奘尼泊尔铁人三项赛中,关英治以13小时44分05秒的成绩获得女子组亚军,成为石家庄首位女子超级铁人三项赛(简称“超铁”)完赛选手。

超铁是由3.8公里公开水域游泳、180公里骑行、全程马拉松组成的综合竞技比赛,要求三项比赛不间断完成,非常考验运动员的体力、耐力和毅力,几乎超越生理极限,目前国内成功完赛的女选手仅有几十名。

“我上高中时第一次从报纸上知道有铁人三项比赛,心想参赛者太厉害了,我啥时候也能参加一次。”关英治说,虽然种下梦想已久,但她“打铁”的时间并不长——“2017年秋天,由于孩子读高中住校,我业余时间充裕了,才开始跑步锻炼身体。”

通过循序渐进,自我肯定,关英治的跑量不断增加,没过多久就可以跑半程马拉松了。2018年4月,她参加了河北·正定女子半程马拉松赛并成功完赛,信心大增,久违的“打铁”梦复活了。

恰是那年,她遇到了闪电自行车队,接着又加入了石家庄市铁人三项运动协会。

“骑自行车和游泳都不是我的强项。”关英治说,为把自己练成“铁娘子”,她不断加强自行车练习,还系统学习了游泳。为了检验训练成果,除了石家庄每年一度的蟠龙湖铁人三项赛外,她还一有机会就到全国各地参赛,已累计参加过20多个省市区的比赛。

2018年7月,关英治在内蒙古乌海参加了人生中第一次铁人三项比赛。

“那次还没游到一半感觉腰都快断了,但我不想放弃,一直咬牙坚持。”关英治至今记忆深刻,“好不容易坚持到终点,我累得一下子瘫倒在地。”

为提高竞技水平,2019年7月,关英治开始跟着专业教练进行系统训练,每周3天练习游泳,3天练习跑步,还有一天是三个项目中两项的混合训练。

作为一名上班族,训练只能利用好业余时间。为此,她“超级自律”,基本上每天早上5时起床,收拾完就去游泳,上班前已完成当天的游泳训练,下班后很麻利地做完家务,晚上再骑车、跑步,几乎放弃了所有逛街和社交的机会。

经过两年系统训练,关英治水平大涨,她给自己定下两个目标:一是完成首个“超铁”比赛,二是成为中国铁人三项运动协会认定的健将级运动员。

为了备战2022首届玄奘尼泊尔铁人三项赛,她提前8个月开始练习体能,今年元旦后开始进行专项练习,每天都要练习两项专项,一周至少保证13

至15个小时的专项训练,最终成功圆梦。

“‘打铁’需要不断挑战自我、超越自我,是我最大的收获。”关英治高兴地说,她正向第二个目标冲击:在她的带领下,爱人和孩子现在也都开始锻炼身体了。



关英治在比赛中。受访者供图

河北省全民健身线上运动会启动

河北日报(记者陈华)

8月29日,河北省全民健身线上运动会项目之一——2022河北体彩“云”动会花样跳绳云展演开赛,标志着河北省全民健身线上运动会启动。

本次花样跳绳云展演将持续至9月19日,不设门槛,凡身体健康、热爱体育运动的群众均可报名参与。参与者通过拍摄花样跳绳展演视频,如单摇跳、亲子一带一单摇跳、个人花样跳等,带话题及所在市发布至抖音平台参加评比,最终以话题内视频点赞量进行排名。

据了解,为满足群众多元化体育健身需求,我省定于8月至11月举办全民健身线上运动会,各竞赛项目和展演项目将分批上线。

本届河北省全民健身线上运动会设专项突出网络化、趣味性、简便易行的特点,设置云竞赛、云展示、“5个100”最美系列评选、国家级全民健身线上运动会(河北赛区)、各市县和相关单位全民健身线上运动会等五大类。根据各单项规程,在微信小程序、抖音平台、棋牌类平台等各类平台举办。凡具有我省户籍或在我省工作、学习、生活的公民,均可报名参加。

接下来,河北省全民健身线上运动会将持续启动健康跑、中国象棋、斗地主、太极拳、冰雪知识答题、电子竞技(王者荣耀)等云竞赛项目和广播操云合拍、滑雪跳、花样滑冰、花样健球、花样羽毛球、花样篮球等云展演项目。

线下展演拟于10月下旬举办,以汇报展演形式为主,同时添加地方特色、体育文化传统等内容,展演项目体验涉及群众竞赛类、群众展演类、趣味体验类、体质检测和达标测试类、特色项目类五大类。

2022年欧洲柔道巡回赛葡萄牙科英布拉站比赛 我省运动员获得一金一银

河北日报(记者陈华)8月27日,在2022年欧洲柔道巡回赛葡萄牙科英布拉站比赛中,随国家队出战的我省运动员获得一金一银,其中,薛紫阳获得男子66公斤以下级比赛金牌,赵丽乐获得女子57公斤以下级银牌。

本次比赛为期2天,共有来自22个国家和地区的135名运动员参赛。在男子66公斤以下级比赛中,我省运动员薛紫阳敢打敢拼,先后战胜了来自哈萨克斯坦、葡萄牙、委内瑞拉的运动员,一路闯进了决赛。决赛中,薛紫阳发挥出色,击败乌克兰运动员米奇塔·霍洛博罗

德科,夺得冠军。在女子57公斤以下级比赛中,我省运动员赵丽乐在先后战胜一名丹麦运动员和一名葡萄牙运动员后,与国家队队友蔡琪会师决赛。决赛中,赵丽乐不敌蔡琪,获得银牌。

据了解,中国柔道队目前正在欧洲训练并参加一系列奥运积分赛,备战今年乌兹别克斯坦世锦赛和2024年巴黎奥运会。通过本次比赛,我省运动员锤炼了技术,锻炼了心理抗压能力,提高了国际排名,为参加亚运会和奥运会打下了良好基础。

中国女子冰球队赴俄训练 我省运动员李千华在列

河北日报(记者王伟宏)从省体育局冬季运动中心获悉,8月30日,来自我省的中国女子冰球队运动员李千华随队前往俄罗斯,开启备战2026年米兰冬残奥会之旅。

据了解,中国女子冰球队将在俄罗斯集训8个月,其间将参加俄罗斯女子冰球联赛季前赛、常规赛等约50场比赛,并开展针对性实战训练,充分锻炼队伍,提高技战术水平,向米兰冬残奥会目标发起冲击。

去年,中国女子冰球队就曾赴俄罗斯进行了长期的外训外赛,其间参加了俄罗斯女子冰球联赛。“去年在俄罗斯的训练收获很大。”李千华说,她与队友们在同俄罗斯高水平球队的高强度、高密度实战中,锤

炼了技战术,提升了场上配合默契度,在许多方面有了很大提升。

北京冬奥会,中国女子冰球队时隔12年后再次登上冬奥会舞台,取得了2胜2负的战绩,未能晋级8强。这几场比赛李千华都进入中国女子冰球队大名单,进一步开阔了视野。

“米兰冬奥会,希望我可以登场为国家队出力,助力球队取得更好成绩。”李千华表示,此次赴俄,她将和队友们更加刻苦地训练,找差距,补短板,在技战术、对抗能力、场上经验等方面全方位提升自己,让中国女子冰球队变得更强,力争晋级世锦赛顶级组,杀入米兰冬奥会并更上层楼。

“烛光计划”为乡村书法人点亮梦想之灯 百所乡村学校师生书法作品巡展启动

河北日报(记者喻萍)日前,由河北师范大学主办的国家艺术基金2022年传播交流推广项目——“烛光计划·百所乡村学校师生书法作品巡展”首展在河北美术馆启动。

“烛光计划”是由河北师范大学发起,河北省政协教科卫体委员会、港澳台侨和外事委员会、民进河北省委、河北省书协等共同主办的书法教育大型公益活动。该活动自2013年启动以来,通过义捐、义培、义讲、义评等形式,先后走进全省11个地市56个县区,并辐射贵州、云南、新疆、西藏等13个省区市,建立了实验学校18所,乡村学校108所,培训教师4000余人次,受益师生达30万余人,为普及中小学书法教育,推动教育均衡发展助力乡村文化振兴发挥了积极作用。

“百所乡村学校师生书法作品

巡展”是依托“烛光计划”教培成果打造的传播交流推广项目,旨在通过展览的形式,展示新成果,传播正能量,为边远贫困地区及边疆民族地区传播中国传统文化艺术,以期更广泛、更深入、更持久地带动当地文化教育发展,达到以墨润人、以美感人、以文化人的育人效果。

本次巡展的150余幅作品,既有乡村学校师生的书法佳作,也有艺术家的精品力作。这种展示,搭建了城市与乡村、艺术家与书法爱好者互通共融的交流平台,有利于形成以点带面的良好互动效果,唤起大家对乡村书法教育的重视,真正意义上让书法艺术扎根基层,服务乡村。

据悉,巡展将于9月6日后启程,先后奔赴河北省隆化县、康保县,贵州省安龙县、金沙县,西藏自治区林芝市,新疆维吾尔自治区库尔勒市等地展出。

邢台柏人城遗址 启动第三次考古发掘

河北日报(记者龚正龙)日前,记者从河北省文物局获悉,经国家文物局批准,由中国人民大学、河北省文物考古研究院、邢台市文物保护和研究中心以及隆尧县文物保管所组成的考古队,于日前进驻邢台市隆尧县双碑乡亦城村,对有着2600多年历史的柏人城遗址进行考古发掘。据悉,这是该遗址第三次启动考古发掘。

柏人城遗址,是我国保存较好的古代大城池之一。史籍记载:“柏人城尧所都也。”有史料认为,在柏人城一带,尧帝广揽贤士。柏人城东的尧山,是尧的始封之地,尧帝在大麓(尧山东麓)接纳了虞舜,开启了历史上著名的禅让制度。柏人城,始建于周襄王二十八年。战国时期,柏人城在赵国是仅次于邯郸赵王城的第二大城市。汉唐时期为柏人(柏仁)县的县城,沿至唐天宝元年因水患而废弃。

2013年5月,柏人城遗址被国务院公布为全国第七批重点文物保

护单位。目前,遗址四面有城墙残留,面积约4平方公里。2016年和2018年,文物部门曾对该遗址进行过两次发掘。2016年的首次发掘中,发现灰坑、道路、陶窑、墓葬等遗迹,遗存年代分属于战国、秦汉和宋金三个时期,根据出土文物初步判定该遗址可能早在春秋时期就有人类活动。2018年的第二次发掘中,共揭露灰坑147个、灰沟3条、墓葬6座、房址2座、水井3个,出土陶、铜、铁和骨蚌器等标本2800余件。

此次发掘于今年8月14日开始,发掘面积是800平方米,计划在10月底完成发掘,随后将对考古发掘资料进行整理。考古工作者介绍,此次发掘区与2018年发掘区相连接,有利于从整体和宏观上认识与把握遗址的分布状况,判断城址的连续使用过程。希望通过深入了解遗址分布情况和遗迹类型,明确各阶段遗存的文化内涵,建立精确的柏人城遗址内古代遗存的年代序列,进而分析判断柏人城遗址的发展演变过程。

施工公告

丹东至东兴公路(G228)赵家港沟中桥和新开口桥二号已经省交通运输厅批准进行维修,计划于2022年9月3日零时起施工,计划于2022年9月30日24时完工。施工期间,去往唐山方向绕

行107乡道——沿海路;去往秦皇岛方向绕行沿海高速昌黎南连接线——青乐线。
特此公告。
秦皇岛市公路养护服务中心
2022年8月31日