

我省13支冬季项目运动队夏训火热进行中 厉兵秣马,冲刺“十四冬”

河北日报记者 张镜

今年4月以来,我省13支冬季项目运动队陆续进入夏训。备战冲刺将于2024年2月正式开幕的第十四届全国冬季运动会(以下简称“十四冬”),是今年夏训的主要任务。经过高温酷暑的“洗礼”,各队的夏训进展如何,收获如何呢?

■ 坚持“三从一大”,进行针对性训练

“压住髋发力”“注意滑行节奏”……8月7日上午,在新疆冬季运动管理中心速度滑冰馆内,河北速度滑冰队A组18名运动员在教练田国俊的带领下,开始了每天两个小时的上冰训练。

根据“十四冬”备战目标,今年夏训,河北速度滑冰队A组按计划分阶段进行科学系统转训:5月在秦皇岛市北戴河区奥林匹克大道公园进行恢复性训练,6月在承德国家雪上项目训练基地进行体能训练,7月在承德市冰上运动中心进行两周调整;7月27日开始,来到新疆冬季运动管理中心速度滑冰馆进行上冰训练。

“通过科学测试,今年夏训我们找准运动员训练中的不足,进行更有针对性的训练。”田国俊说,今年3月举行的全国速度滑冰锦标赛和冠军赛让队员们了解了自身的水平,训练目标更明确。“6点出早操,许多队员提前20分钟开始进行准备;队员们比着练,以功率自行车训练为例,有氧能力普遍提高;队伍的凝聚力也更增强了。”

8月8日,在国家体育总局秦皇岛训练基地,河北自由式滑雪空中技巧队的15名队员,正在进行水池训练。

“队员们的动作难度储备已达到现阶段极限,因此我们今年夏训的整体训练强度较往年有所下调。”教练申帅介绍,经过两个月的体能储备期,5月底,队伍开始进入水池训练。“虽然‘十四冬’备战压力比较大,但队员们都能完成好日常训练任务并积极做好自我管理,所以备战的效果比较好。”

提及在2022—2023赛季全国自由式滑雪空中技巧冠军赛混合团体比赛中错失金牌,队员王蕴杰对自己的失误仍颇懊悔。今年夏训中,不想拖后腿的他针对体能短板不断加强训练,这让申帅很是欣慰:“全队训练热火朝天,王蕴杰也很刻苦,现在他已经达到了国内前六名的水平。”

据了解,目前,除河北速度滑冰队、河北越野滑雪队、河北冬季两项队、河北女子冰



近日,河北速度滑冰队A组在新疆冬季运动管理中心速度滑冰馆进行陆地滑板模拟训练。
河北日报通讯员 田国俊摄

球队、河北滑雪大跳台和坡面障碍技巧队在省外开展夏训外,河北短道速滑队、河北冰壶队、河北花样滑冰队、河北高山滑雪和单板滑雪平行项目队等8支冬季项目运动队分别在承德市冰上运动中心、河北奥体中心、固安县、崇礼高原(国家综合)训练基地等地开展夏训。

省体育局冬季运动中心竞训科科长李超说,我省冰雪场馆近年来不断增多。作为“十四冬”前最后一个夏训,省冬季项目运动队今年的夏训时间紧、任务重,因此优先使用省内场馆。这也便于加强安全生产管理。

“本次夏训以冲刺‘十四冬’为目标。”李超说,“我们要求各队坚持‘三从一大’(从难从严从实战出发进行大运动量训练)与科学训练相结合,进行体能储备的同时,在技术上进行最后的雕琢,以全面提升竞技水平。”

为提升夏训质量,今年5月至7月,我省还邀请北京、黑龙江、内蒙古、宁夏、重庆等7个省(自治区、直辖市)的冬季项目运动员来河北进行合练,以增强实战化训练效果。

“我省各队夏训成绩提升明显。”李超说,运动员已全部通过省体育局冬季运动中心组织的“十四冬”体能测试考核。

省体育局冬季运动中心相关负责人表示,目前“十四冬”24个项目的竞赛规程已全部发布,中心正在进行学习研究,将严格

做好报名、报项和各项参赛工作安排。“我们要求各项目高标准制定程序化、规范化参赛方案,力争获得更多决赛资格。”

■ 加强服务保障,提升科学训练水平

“感觉不错!”8月4日晚10时,经过一个小时的全身按摩,河北冬季两项队运动员闫星元紧张的肌肉和神经终于放松下来,面对康复师黄梓富的询问,他笑着回应。

疲劳和伤病是影响运动员训练的“拦路虎”。为帮运动员及时赶走疲劳,尽快调整好身体状态,去年6月,河北冬季两项队引进了第一名康复师——黄梓富。

“我需要针对队员的身体状态作出快速评估。”黄梓富介绍,如果运动员没有运动损伤,就对他进行全身按摩放松;如果有运动损伤,则需要用微波治疗仪或者超声波治疗仪进行治疗。

河北冬季两项队教练张庆说,为备战“十四冬”,今年的夏训训练量和强度都比较大,康复师在帮助运动员快速恢复方面发挥了重要作用。“今年7月队内又增加了一名康复师,以保障7名重点运动员的训练恢复。”

为加大“十四冬”备战服务保障力度,在前期采用劳务派遣、体科所支持、研究生实习等形式组建复合型训练保障团队的基础

上,省体育局冬季运动中心通过政府采购的方式强化复合型训练保障团队建设,截至目前,共为13支冬季项目运动队配备复合型训练保障团队成员34人,其中配备队医、体能教练等2类以上保障人员的运动队达到10支,基本满足运动队备战需要。

优质的服务保障有效助力运动员勇攀高峰:与国家队共建的自由式滑雪U型场地队去年先后增加了康复师和科研人员,在2022—2023赛季全国A类、B类比赛中,该队共取得了7枚金牌,成绩大幅提升;河北速度滑冰队复合型训练保障团队近两年增加了体能教练、康复师,进一步加强对重点运动员的保障,该队在今年3月举行的全国速度滑冰锦标赛和冠军赛中摘得3枚金牌……

提高现代竞技体育水平,既要靠气力,也要靠智力。据介绍,省体育局冬季运动中心已先后为各运动队配备生化分析仪等科研设备17部、超声波治疗仪等康复设备70部,基本满足了各运动队备战的科研保障需求。

其中,崇礼高原(国家综合)训练基地配备了血乳酸测试仪、负压吸引治疗仪、心率带、运动竞技心理能力状态诊断系统等设备,为正在该地进行夏训的河北高山滑雪和单板滑雪平行项目队、河北单板滑雪和自由式滑雪障碍追逐队、河北单板滑雪和自由式滑雪U型场地队增强了科技支撑。

为提升服务保障水平,提高器材设备使用效益,该基地还积极引入第三方服务机构。

“通过政府采购,我们中标了2023年崇礼高原(国家综合)训练基地体能与康复管理服务项目。”河北承德越体育有限公司技术部门负责人薛志鹏介绍,6月25日该公司5名工作人员进驻基地开展工作以来,除设备维护保养、使用指导外,还先后为省内外7支运动队150多名运动员提供了体能训练、配合科研完成体能测试等多项服务。“我们运用数字化体能训练设备,通过对我省3支冬季项目运动队重点运动员的测试评估,发现了运动员在训练中存在的问题和不足,并提出了针对性建议。”

省体育局冬季运动中心主任孔祥瑞表示,今年的夏训将于10月底结束,从11月开始,一些队伍将陆续参加“十四冬”预选赛。因此,“十四冬”备战工作已进入冲刺阶段。我省各冬季项目运动队将瞄准目标、奋勇拼搏,全力以赴做好各项工作,争取“十四冬”取得优异成绩。

“看,帅不帅?击剑公开赛赛场上,自信满满!激情满满!”8月5日,唐山傲国击剑俱乐部负责人金春花在社交媒体上分享了一则视频——当天,该俱乐部学员王小威在2023年“爱击剑”北京老山公开赛上获得U16组男子重剑个人冠军。

唐山傲国击剑俱乐部 培养更多击剑后备人才

河北日报记者 赵瑞雪

此前,在今年4月举行的河北省第十六届运动会击剑比赛上,王小威就取得了男子重剑乙组个人冠军。本届省运会比赛唐山傲国击剑俱乐部多点开花,除王小威外,还有刘欣然、谢艾欣宜等多名学员崭露头角,击剑项目(甲组比赛)共12枚金牌,该俱乐部学员就获得了5枚。“这是我们俱乐部成立12年来迎来的一次大爆发。”金春花高兴地说。

金春花2011年来到丈夫的老家唐山,创办了唐山傲国击剑俱乐部,这也是唐山市建立最早的击剑俱乐部。

而她之所以创办击剑俱乐部,是因为切实感受到了青少年练习击剑的好处。“我们之前在北京生活时,让女儿练习了击剑。她很喜欢,练习过程中,身材、气质和精神面貌都发生了很大变化,后来入选了专业队。”金春花说,击剑运动对孩子的专注力、协调性训练都有帮助,她觉得应该让更多孩子了解、参与这项运动。

在许多人眼中,击剑是一项花费很高且很陌生的“贵族运动”。为了推广普及及击剑运动,金春花不仅将俱乐部收费降低到“和练习跆拳道、篮球等没什么区别”,还带着教练团队走进路北区外国语实验小学等八九所学校开展击剑运动进校园活动,免费开设击剑社团课。

7月19日下午,路北区外国语实验小学(梧桐校区)四年级学生张璇于正在唐山傲国击剑俱乐部训练,只见身穿白色击剑服的她闪展腾挪、前后试探,与男孩子较量也毫不示弱。“她太喜欢这项运动了,晚上回到家还拿着苍蝇拍、牙刷刷!”在一旁观看的张璇于的妈妈说道。

据介绍,张璇于就是在俱乐部开展击剑运动进校园活动中接触到这项运动的,在家长的支持下,练习击剑已有一年半时间,基本上每周训练三四次,进步很快。8月5日,张璇于和小伙伴们一起参加了2023葫芦岛击剑公开赛,夺得了团体第三名。

“我们俱乐部现有学员有300多人,最大的50多岁,最小的只有5岁,其中约九成是像张璇于这样的青少年。”金春花介绍,俱乐部创办12年来,通过击剑运动进校园活动等,已经让一万多名学生体验了击剑运动,培养学员近千名,其中十余人成为一级运动员,凭借着击剑特长升入理想的大学。一批批学员陆续参加国内各级赛事上百场次,获得了二百多枚金牌。俱乐部也被国家体育总局授予2012年伦敦奥运会贡献奖,被河北省体育局授予“河北省青少年体育俱乐部”,被唐山市体育局授予“唐山市青少年竞技体育后备人才训练基地”。

这些年来,击剑运动在唐山逐步普及开来,从之前的俱乐部“动员学”“上门教”,变成了家长主动带着孩子来报名。这让金春花对俱乐部的发展信心满满,她表示:“我们将进一步加大推广普及及击剑运动力度,努力达到‘周周有体验、月月有赛事’目标,让更多青少年了解击剑运动,为河北发掘和培养更多的击剑后备人才。”

获得第27届世界中学生足球锦标赛亚军的保定一中女足 校园“玫瑰”绽放世界

河北日报记者 杨明静 实习生 申雨轩

8月1日下午,获得第27届世界中学生足球锦标赛亚军的保定一中女足凯旋。当队员们乘坐的大巴车驶入保定城区,路上的行人纷纷向大巴车挥手致意。

在摩洛哥举行的第27届世界中学生足球锦标赛,强手如云。以中国二队名义出战女足比赛的保定一中女足,先是凭借3胜1平的不败战绩晋级八强,接着又以两连胜挺进决赛。尽管决赛中她们以1:2惜败中国一队济南历城二中女足,屈居亚军,还是创造了我省在该项赛事中的最好成绩。

保定一中培育的这朵校园“玫瑰”,为何能绽放世界?

“能圆梦摩洛哥,站上世界比赛的领奖台,这是对姑娘们努力拼搏的回报,也是对学校校园足球工作的鼓励。”保定一中女足主教练甄金柱说。

通往梦想的路,从来都不平坦。保定一中女足所在的小组赛程密集,其中一天竟踢了两场比赛,队员们都累坏了。带队

参赛的保定一中女足教练王占江介绍,为了帮队员们用最短的时间驱除疲劳,他们找来冰块让队员们进行冰敷,以调整好状态迎接下一天高强度的比赛。

摩洛哥与北京的时差有8个小时,队员们不仅要尽最大努力克服时差对状态的影响,还要面对饮食习惯的差异。“主办方提供的是西餐,队员们吃不惯。我们就自己购置适合的食材自己做,让她们在辛苦比赛之余能吃到可口的饭菜。”王占江说。

好成绩的取得,是队员们全力付出的结果。此次比赛备战正值暑假期间,队员们放弃假期,全心投入。那阵子几乎每天都是全天训练,还赶上高温天气,可真是挥汗如雨。虽然很难熬,但确实提升了队员们的技战术水平,更磨炼了她们的心志品质。

保定一中女足组建于1982年,在以甄金柱为首的教练团队带领下,逐渐培养和积累了雄厚的人才基础,建立起完备的人

才培养体系。

甄金柱介绍,作为全国校园足球特色学校,保定市莲池区缸头小学、金瑞中学与保定一中共建女足队伍多年,形成了三级梯队,通过逐级择优输送,确保了保定一中女足队员的水平。参加本次世界中学生足球锦标赛的保定一中女足队员,均来自这两所学校。目前,保定一中女足梯队队员达170多名,涵盖从小学一年级到高三等多个年级。

教练团队根据队员年龄分组带队训练,不仅根据每个队员的特点制定有针对性的训练计划,更是队员的“贴心家长”。“每个队员什么脾气性格,适合鞭策还是鼓励,我们都‘门儿清’。”王占江说。

保定一中女足每周至少进行8次训练,除了每周每天下午下课后,周六全天和周日上午也要练,只有周日下午才放半天假。“别人玩的时候我们都在训练,有时候很羡慕,但也明白要想取得好成绩,就

必须比别人付出更多。”队员王丹彤说。

雄厚的人才基础上扎实的训练培养,让保定一中女足的成绩越来越好。她们连续九年获得河北省校园足球联赛高中组冠军,累计向我省女足一、二队队伍输送过百余名优秀队员。此外,她们还先后获得中国中学生高中锦标赛女子组、中国中学生协会杯高中女子组、全国校园足球联赛超冠组高中女子组、中国中学生五人制联赛高中女子组等7项全国冠军,此前已两次参加世界中学生足球锦标赛。在本次世界中学生足球锦标赛决赛中打入进球的王丹彤,已被国家青少年集训队选中,将参加东亚青年运动会女足比赛。

返回保定后,保定一中女足的姑娘们经过短暂休息,8月4日又启程赴北集训,备战第一届全国学生(青年)运动会以及其他赛事。“我们会继续努力,争取更大的进步。”王丹彤表示。

跑起来了,就不会轻易停下。这之后,张银拴几乎每天都坚持跑步。他还把周一、三、四、六定为自己的训练日,每个训练日都会从清晨6时开始,进行15公里的跑步训练。

张银拴后来又多次在北京参加马拉松比赛,每次都顺利完成,包括在4名导盲员陪伴下跑全程马拉松。

回到石家庄后,张银拴让家人带着在北二环便道跑了几次,熟悉路况后就勇敢地独自上路了。在非训练日,他会带着儿子一块跑。“儿子今年上五年级,体重有点超标,跑步能减肥。再说,他可以做我的导盲员。”张银拴略带自豪地说,儿子之前每次最多只能跑3公里,前两天刚完成了人生中的第一个5公里。

7年多来,张银拴结识了不少盲人跑友。他们不仅相互探讨跑步技术,还经常相互鼓励。

他说,跑步不仅带给自己健康——腿脚再不冰凉了,体重从80多公斤减到了65公斤,感觉身体更结实了;也改变了原来每天两点一线的单调,让生活更加丰富多彩,让自己更加快乐。所以,“只要身体允许,我会一直跑下去”。

全民健身 健康生活



8月8日,市民在石家庄市体育公园踢毽子。当日是第15个全民健身日,各地开展丰富多彩的全民健身活动。
新华社发(张晓峰摄)

省运会青少年组开幕式前 决赛项目已全部完赛 产生了一批优异成绩

河北日报(记者王伟宏)从省体育局青少年处获悉,河北省第十六届运动会青少年组竞赛工作有序推进,开幕式前的决赛项目已全部完赛。其中冬季项目全部完赛;夏季项目已进行27个大项、914个小项的决赛。

本届省运会设青少年组和群众组两个组别,其中青少年组设冬季项目、夏季项目两个部分,共39个大项,夏季项目共1320个小项,冬季项目共193个小项。此前,冬季项目的5个大项、14个分项、193个小项已全部完赛,共864名运动员参赛。截至目前,夏季项目已进行了帆船、排球、冲浪、摔跤、羽毛球等27个大项、914个小项的决赛,共9314名运动员参赛。9月8日正式开幕后,本届省运会青少年组还将进行田径(甲乙丙15岁组)、游泳、体操、篮球(女甲)、足球(女甲)、国际象棋、乒乓球共7个大项、406个小项的决赛。

随着我省青训工作不断推进,各地青少年选手在本届省运会上创造了一批优异成绩。截至目前,青少年组夏季项目已有57项省运会纪录被打破,其中自行车11项、举重37项、射击9项;冬季项目37名运动员达到一级运动员水平。本届省运会上涌现出了一批优秀后备人才,其中386名运动员已充实到省集训队,13名运动员被输送到国家集训队。

据介绍,本届省运会不仅进一步丰富了项目设置,还进一步规范竞赛组织工作,建立了赛事监督系统,实施全方位视频监控,同时开设赛事监督和信息发布平台,保证竞赛工作公平公正、公开透明。为进一步提升青少年组办赛质量,本届省运会还在赛前组织裁判员、工作人员等培训,截至目前已组织裁判员培训58场,培训裁判员3000余人次,聘请省外裁判员233名,保证了竞赛高标准高质量进行。

石家庄盲人跑者张银拴

跑起来,去感受生活的多彩

河北日报记者 王伟宏 实习生 王佳硕

于帮助视障人士跑步的助盲团,开始在助盲团帮助下尝试跑步。

“第一次跑步的时候总觉得不踏实,虽然有导盲员在旁边扶着我,但是不敢跑,因为看不见,脚下没根儿,感觉路面好像都是软的。”张银拴回忆,在导盲员的不断鼓励下,他终于迈开了步子,几乎是平生第一次跑了起来,虽然很慢。

导盲员的提醒声,耳边呼呼的风声,身边跑友的呼吸声,不远处传来的汽车喇叭声……这一切,对张银拴来说是那么新鲜。跑完5公里,他大汗淋漓,感到前所未有的“爽”。

这种新鲜劲儿让张银拴对跑步很着迷,以至于忽视了视障人士跑步的困难,再加上不像第一次那样小心翼翼,最初的一两个月,他摔倒了很多次,尽管穿得厚,腿上、身上还是有好几处擦伤。但他毫不介意,反而安

慰带有歉意的导盲员“路熟了就不会摔倒了”。张银拴说,即便难免摔倒受伤,他内心也愿意通过跑步去感受与以前不一样的世界。

三个月后,张银拴与导盲员的配合越来越默契,跑得越来越顺、越来越快,信心也越来越足。听说2016年北京国际长跑节半程马拉松赛盲人跑者也可以参加,他没有多想就报了名。

2016年4月17日,张银拴站在比赛的起跑处。两名导盲员一左一右拉着助盲绳,充当他的导航和后勤人员。他们告诉张银拴,这里是天安门广场。听着耳朵里传来的各种声音,张银拴特别兴奋。发令枪响,他箭一般地冲了出去,任导盲员不断提醒速度也压不住。“我太兴奋啦!就想一个劲地往前冲。”“冲过终点线之后,我拉住导盲员的手,不由自主地举了起来,内心那个激动啊。”……至今回忆起来,张银拴仍是眉飞色舞。

身边的健身达人

8月5日6时,石家庄市北二环便道,家住长安区天洲·沁园小区的37岁视障人士张银拴,如往常一样开始了自己的跑步训练。

视障人士还能跑步?张银拴的回答是“能”。截至目前,他已经跑步7年多,参加过二三十场马拉松赛,其中包括3场全程马拉松赛。

张银拴患有先天性视力障碍,辍学后在邢台一所技校学了盲人按摩。2004年毕业后,他在北京一家推拿店工作了19年。今年5月,他回到石家庄,自己开了一家盲人按摩店。

几年前,因为每天的活动范围很小,从小就体质较差的张银拴经常感觉下肢冰凉,想通过体育锻炼调整身心。2016年1月,通过其他视障人士的介绍,他接触到一位致力