



省越野滑雪队 没有今天的“狠”，哪有明天的赢

河北日报记者 张 镜

冲刺“十四冬”

编者按 距离第十四届全国冬季运动会(以下简称“十四冬”)开幕不足100天时间了,我省冬季项目运动队正在全力备战冲刺。近日,记者深入一些队伍驻地训练地进行“沉浸式”采访,切实感受到冰雪健儿们不断跟自己较劲、争分夺秒跨越赶超的旺盛斗志。即日起,本报推出“冲刺‘十四冬’”系列报道,讲述相关队伍的动人故事。敬请关注。

位于承德御道口牧场管理区的承德国家雪上项目训练基地,仿佛坝上一座孤独的城堡。10月26日至28日,记者在这里封闭训练的省越野滑雪队共住了3天,日间观训,夜晚访宿舍,并通过运动员训练日记的只言片语“顺藤摸瓜”,了解他们的训练经历。

几个小时的沙滩跑,他们在烈日下晒脱了皮

日期:7月19日
记录人:何凯乐
训练内容:沙滩跑
日记摘抄:天气闷得呼吸都不得劲,心跳都比平时快……去卫生间给身上浇了些凉水,缓了一会儿才好点。

6月1日,在教练许文龙的带领下,省越野滑雪队来到秦皇岛市奥体中心进行夏训。这是运动员体能储备最关键的阶段,也是训练量高峰阶段,其中最“狠”的是在奥体中心外进行的沙滩跑训练。

“沙滩跑不要求运动员跑得快、距离多长,它是长时间的抗阻有氧训练,主要在于提升运动员的心肺功能水平。”许文龙介绍,沙滩跑分为三个阶段,从第一阶段首次训练90分钟开始,训练时长逐步增加,第三阶段最后一次训练增加到4小时。

22岁的何凯乐记得,沙滩很软很烫,踩上去像蹬在棉花上,根本跑不动,即便穿着鞋跑也感觉烫脚。

当天秦皇岛的最高气温有三十多摄氏度。“热风烤脸,太阳都把我晒迷糊了,头晕恶心得真想吐,像中暑了一样。”何凯乐说,幸亏中途可以去卫生间浇水降温,否则恐怕真难坚持下来。

训练任务是3.5小时。尽管中途几次浇水降温,不少队员的后背还是晒脱了皮。训练结束时,他们的脸、脖子、胳膊上几乎都浮出了细小的“盐粒”(身体的盐分)。

7月22日的最后一次沙滩跑,时长达4个小时,训练时天下了大雨,何凯乐感觉像蒸了半天桑拿后跳进了泳池,不由得边跑边大声喊:“爽死啦!”

一周两次的沙滩跑,对队员们的身体是个挑战。21岁的杨亚宁,在第二次沙滩跑训练后就发烧了。可转天,不想耽误一天的他又出现在训练场上,以致教练在他中间补水时担忧地询问了四五次“身体感觉怎么样”。

最后一次沙滩跑,杨亚宁完成了3.5小时。“体能消耗有点大,晚上睡觉感觉腿有点抽筋”,他回忆说,“但跑下来就是胜利。”



10月27日,省越野滑雪队队员在承德国家雪上项目训练基地“四季雪廊”内训练。

河北日报记者 张 镜摄

“通过16次沙滩跑训练,从心率、训练量的百分比,强度的百分比等数据指标来看,队员们有氧耐力水平和心肺功能水平普遍提高。”许文龙说。

盘山公路上,他们拖着8-15公斤的轮胎上山顶

日期:8月21日
记录人:刘海鹏
训练内容:滑轮(传统技术),拖轮胎

日记摘抄:刚开始推进,拖轮胎还算轻松,越到后面胳膊反应越强,感觉自己发力不对。注意自己的手不要一前一后,抬头向前看。

7月29日,省越野滑雪队转训至黑龙江省伊春市。在这里,他们主要进行山地越野跑训练。

“越野滑雪比赛中平地、上坡、下坡地形各占三分之一。”许文龙说,山地越野跑训练意在把平地有氧训练的成果转换成更贴合比赛的成果,相比平地沙滩跑,进一步提升了训练量和训练强度。

在伊春虽然没有了在秦皇岛夏训时的酷热,但拄杖山地越野跑训练、拖轮胎滑轮训练等,仍很“酸爽”。

8月21日17时,队员们在伊春市南山公园进行了第一次7.5公里盘山公路拖轮胎滑轮训练。

“这条盘山公路有十几个弯,坡度在20度左右。我们腰上拖的是约15公斤重的大汽车轮胎,女队员拖的则是总重约8公斤的三四个小轮胎。”刘海鹏回忆,沿着盘山公路向上滑行了800多米,他的胳膊和腹肌就特别酸了,每推一杖都特别吃力,心想什么时候才能滑上去。

滑到盘山公路三分之二处时,天已黑

了下来,刘海鹏几近精疲力尽,停下喘息。但他看到,高处,队友的头灯在闪烁;身边,不时有本来落后的队友超过他而去。

“我想如果连训练任务都完不成,还怎么在‘十四冬’比赛中战胜对手?就是一步一挪,也一定要冲上去!”刘海鹏回忆。

随后,他深吸了一口气,重新艰难地挺进。离终点越来越近时,看到队友和教练都站在路边为他加油,他仿佛“满血复活”。到了山顶,解开轮胎的那一刻,他感觉自己身轻如燕,好像纵身一跃就能飞起来。

对于刚18岁的张雨来说,拖轮胎滑轮训练更是“煎熬”。

坡道弯弯,山顶似乎近在眼前却又遥不可及。体重52公斤的她感觉寸步难行,“腰快断了,胳膊快折了”。

但她没有放弃,一路不停地为自己打气,45分钟后终于滑到了山顶——当天她共滑行了三趟。

“虽然我们只进行了两次盘山公路拖轮胎滑轮训练,但磨炼的效果还是明显的。”许文龙说,队员们的各项数据同比都有很大提升。

气膜赛道内,他们负重25公斤进行雪上行训练

日期:10月11日
记录人:李文清
训练内容:负重推背心滑雪

日记摘抄:负重推进的时候特别疲惫,肩、背阔肌都很酸,就想着往上滑,靠自己的意志支撑滑行!

承德国家雪上项目训练基地气膜越野滑雪赛道是世界上首条气膜保温越野滑雪赛道,是一条“四季雪廊”。9月10日,省越野滑雪队转训至此,开始逐渐从陆地专项

训练过渡到雪上专项训练。

10月11日首次进行的25公斤负重雪上行训练,让队员们印象深刻。

“25公斤的负重背心穿在身上,持滑雪杖滑行的感觉完全不一样。”21岁的李文清介绍,2.2公里的气膜越野滑雪赛道有5个陡坡,其中,3个大坡各长约200米,2个小坡各长约100米,“30分钟训练,我滑了一圈,胳膊就发不上力,每推一杖都那么沉重”。

30分钟的负重雪上行后进行,队员们这时才体会到了如释重负这个成语的含义。而更大的考验是25分钟负重徒手滑。

“遇到大坡,没了上肢力量的支撑,只能全靠蹬腿发力,大腿特别酸!”李文清说,困难不止于此,由于赛道内雪很厚,蹬动时滑雪板会陷进去,非常不好滑,不少队友边滑边用大喊为自己鼓劲。

雪上行训练难度,体能训练补短板。

“负重引体向上,我以前只能拉起10公斤的杠铃片。”21岁的宋圣迪由于上肢力量存在短板,主动找到体能教练卢鹏寻求“狠”的提高方法,卢鹏为她制定了负重引体向上训练方案。

宋圣迪一有空就自己加练。如今,负重引体向上她已可以轻松拉起20公斤的杠铃片。艰苦的日间训练结束后,运动员晚上“躺平”了吗?10月27日晚8时,记者在基地内看到,体能训练馆的跑步机上,3名队员在加练体能;宿舍内,何凯乐用电子针灸治疗仪进行腰部治疗,宋圣迪则坐在桌前写着训练日记……

随后,记者向许文龙提出了一个萦绕脑海很久的话题:“训练为什么要这么‘狠’?”他回答:“没有今天的‘狠’,哪有明天的赢。‘十四冬’资格赛迫近,我们必须做好各项赛前准备,争取更多的参赛名额,全力冲击金牌。”

打好特色牌吸引京津等地游客 我省三项目入选中国体育旅游精品

河北日报讯(记者赵瑞雪)日前,“2023中国体育旅游精品项目”名单公布,包括177个中国体育旅游精品项目以及在此基础上分类评选出的61个中国体育旅游十佳精品项目。河北共有3个项目入选,其中张家口冬奥体育旅游线路入选中国体育旅游十佳精品线路,石佛山森林公园入选中国体育旅游精品景区,金山岭长城半程马拉松入选中国体育旅游精品赛事。

中国体育旅游精品项目评选对象是全国范围内体育元素突出,兼具运动、休闲、旅游功能的景区、线路、赛事和体育旅游目的地。自2013年评选工作开展以来,凭借丰富的旅游资源和环京津的区位优势,我省已获评中国体育旅游精品项目52项(次)、十佳项目14项(次)。

打好特色牌吸引京津等周边游客,是我省今年入选项目的鲜明特点。

借冬奥筹办举办的东风,张家口市大力发展体育旅游,域内旅游资源和产品多次入选中国体育旅游精品项目,崇礼区更是三次入选中国体育旅游十佳目的地。后奥运时期,随着张家口体育文化旅游带建设加快,张家口市体育旅游进一步发展。此次河北入选的3个项目中,张家口市有两个。

入选中国体育旅游十佳精品线路的张家口冬奥体育旅游线路,是以北京冬奥会张家口赛区部分场馆为主体,将太子城核心区资源进行串联打造的一条旅游线路。沿着这条线路,夏季可以进行徒步、越野、自行车等户外运动,冬季可以进行滑雪、度假旅游等体验,还可以充分感受冬奥文化。崇礼区体育局相关负责人介绍,通过“冬奥文化+体育+旅游”融合发展,后奥运崇礼区体育旅游等日渐火热,仅今年中秋国庆假期,该区就接待游客30.61万人次,实现旅游综合收入2.22亿元。

入选中国体育旅游精品景区的石佛山森林公园位于张家口市下花园区段家堡乡,内有长城以北唯一的国家登山健身步道。来自北京、天津及内蒙古、山西等地的登山爱好者常来举行露营活动、登山比赛等。

“这么近,那么美,周末到河北。”位于承德的金山岭长城景区也是京津游客的旅游目的地之一。此次被评为中国体育旅游精品赛事的金山岭长城半程马拉松,是该景区今年春季推出的配套赛事,赛道途经景区全部景点,使选手们可以在参与运动挑战的同时欣赏美景。该赛事吸引了来自中美德法等10余个国家和地区的数百名选手参加。通过赛事引流和踏青赏花、徒步长城等体育旅游活动,以及非物质文化遗产展演等,景区单日客流量再创新高。

2023-2024赛季雪耀中国·高山滑雪积分赛 将在崇礼举办4场比赛

河北日报讯(记者赵瑞雪)从张家口市体育局获悉,2023-2024赛季雪耀中国·高山滑雪积分赛揭幕战将于11月18日-19日在崇礼区万龙滑雪场举行。

雪耀中国·高山滑雪积分赛是由张家口市充分利用冬奥场馆和人才、器材遗产,自主打造的品牌赛事,执裁团队由张家口市自主培养的冬奥会国内技术官员团队担任。上个赛季,雪耀中国·高山滑雪积分赛在崇礼、北京、吉林3地成功举办5站分站赛和1场总决赛,吸引了国内以及新西兰等国家的1603名选手报名参赛,国内参赛选手地域覆盖七成省份。

2023-2024赛季,雪耀中国·高山滑雪积分赛,比赛地点

在崇礼、北京、吉林基础上增加了新疆,共举办7场赛事,其中4场在崇礼举办,除了在万龙滑雪场举行的揭幕战后,还有12月在崇礼区金银河滑雪场举行的银河站比赛,2024年1月在云顶滑雪公园举行的云顶站比赛,2024年2月在万龙滑雪场举行的总决赛。

该赛事由国家体育总局冬季运动管理中心指导,河北省体育局、北京市体育局、吉林省体育局、新疆维吾尔自治区体育局、天津市体育局、北京奥运城市发展促进中心共同主办,张家口市体育局承办。张家口市体育局相关负责人表示,希望通过该赛事的举办,吸引更多人参与到冰雪运动中,促进后奥运经济发展。

河北北方学院打造党建领航工程 以高质量党建引领高质量发展

河北北方学院党委坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,通过党建“政治引领工程、思想铸魂工程、组织强基工程、文化育人工程、制度护航工程”做到瞄准“出发点”,共画“同心圆”,勾勒“延伸线”,点亮“发光源”,绘制“实效面”,绘就万紫千红总是春的“场景图”,将组织优势转化为业务发展优势,以高质量党建引领事业高质量发展。

着力推进政治引领工程,瞄准“出发点”,筑牢忠诚信仰

学校党委加强政治引领体制机制建设,落实党委主体责任和党委主要负责人第一责任人责任,党委班子成员落实“一岗双责”,以政治引领筑牢忠诚信仰。建立主题教育常态化长效机制,利用张家口红色资源,完善重温入党誓词、入党志愿书、签订党员目标责任书等活动,教育引导广大党员、干部自觉同党的基本理论、基本路线、基本方略对标对表,同党中央决策部署对标对表,提高政治站位,把准政治方向,坚定政治立场,明确政治态度,严守政治纪律,忠诚捍卫“两个确立”。学校党委牢固树立政治意识,研究部署每一项工作都要从政治上考量、在大局下行动,围绕中心抓党建、抓好党建促业务,推动党建与业务工作同频共振、互促共进。党员、干部把党的政治建设始终摆在首位,旗帜鲜明讲政治,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,增强“四个意识”、坚定“四个自

聚力开展思想铸魂工程,共画“同心圆”,坚守“书山有路勤为径”的笃学善思

学校党委加强思想铸魂体制机制建设,贯彻落实党委理论学习中心组学习制度、“第一议题”制度和教职工理论学习制度,建立以上率下、上下联动的理论学习教育体系,以思想铸魂坚守笃学善思。坚持读原著、学原文、悟原理,坚持及时跟进学、联系实际学、笃信笃行学,运用党委、党支部、党员“三级联动”学习机制,强化监督检查,细化工作措施,切实抓实理论武装。通过“潜心自学”与“专家导学”相结合,推动学习教育由感性到理性、由思想到行动,增强理论学习的深度;通过“集中研学”与“重点研讨”相结合,推动解决学校改革发展稳定的突出问题,增强理论学习的深度;通过“领导领学”与“支部带学”相结合,推动从“要我学”到

“我要学”转变,增强理论学习实效性;通过“典型引领”与“反面警示”相结合,推动正反两方面经验教训转化为工作的思路举措,增强理论学习温度;通过“以学促干”与“以行践学”相结合,推动理论与实践的相互转化、互学互促,增强理论学习实度。运用“三级联动”“五个结合”学习机制深化理论学习,不断推进习近平新时代中国特色社会主义思想远大理想和中国特色社会主义共同理想,拧紧世界观、人生观和价值观这个“总开关”。

发力创新组织强基工程,勾勒“延伸线”,奏响“为有源头活水来”的时代乐章

学校党委贯彻落实新时代党的组织路线,对标落实《高校基层组织工作条例》,加强组织建设,积极创新党建模式和组织生活方式,创新工作方法途径,深化支部建设。培养创新意识,树立创新性思维,坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实的思想路线,强化运用创新的思维、发展的眼光,进步

的招法解决新时期出现的新情况、新问题、新挑战,增强组织引领力。搭建党建融媒体平台,唱响主旋律、弘扬正能量,实现线上线下实时互动,增强组织活力。建立开放式交流机制,促进干部一党员一群众之间相互交流、互学互帮,增强组织凝聚力。树立党建和业务“一盘棋”思想,坚持党建工作和业务工作一起谋划、一起部署、一起落实、一起检查,使各项举措在部署上互相配合、在实施中相互促进,解决“两张皮”问题,增强组织吸引力。创新为民服务机制,发挥党支部战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,践行初心使命为民办实事,增强组织感召力。落实部门党员主要负责同志担任党支部书记的规定,发挥党建、业务“双带头人”作用。加强党建理论研究,党的理论研究既要立足于实践,同时还要反过来指导实践,以理论创新推动实践创新。

全力深化文化育人工程,点亮“发光源”,展现“一枝一叶总关情”的为民情怀

学校党委通过“点亮红色察哈尔

题、提升服务实效。

奋力落实制度护航工程,绘制“实效面”,坚持“绝知此事要躬行”的实干担当

发挥制度在推动学校高质量发展中的护航作用,持之以恒推进制度建设,健全制度体系,完善制度内容,将制度优势转化为治理效能。加强组织领导,完善决策机制。认真贯彻落实民主集中制,进一步完善党委会会议事规则、部门会议事规则、“三会一课”制度,提高民主决策能力。加强制度建设,完善制度体系。学校党委进一步明确职责,搞好制度“供给侧结构性改革”,加强专项制度建设,空白缺位的抓紧建立,不全面的尽快完善,畅通工作运行机制,提高依法依规行政能力。加强权力监督,提高廉洁从政能力。加强信息化建设,提高廉洁从政能力。加强信息化建设,完善公开机制。建立完善党风廉政建设责任制和廉政风险防控机制,完善权力阳光运行的监督机制,强化权力监督,提高廉洁从政能力。加强信息化建设,完善公开机制。建立完善党风廉政建设责任制和廉政风险防控机制,完善权力阳光运行的监督机制,强化权力监督,提高廉洁从政能力。加强信息化建设,完善公开机制。建立完善党风廉政建设责任制和廉政风险防控机制,完善权力阳光运行的监督机制,强化权力监督,提高廉洁从政能力。

学校党委通过党建领航工程引领,以实际行动贯彻落实“凝心铸魂筑牢根本、锤炼品格强化忠诚、实干担当促进发展、践行宗旨为民造福、廉洁奉公树立新风”要求,为奋力谱写中国式现代化建设河北篇章贡献力量。(靳书刚、宣懿楠)