

我省冬季项目运动队夏训忙

夏日炎炎，他们挥汗

追冰逐雪

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月是雪上项目赛事期，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，脚蹬滑板，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，但又要对抗太阳暴晒了。”

“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细雕琢。

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，各队甚至很多运动员都确定了训练目标。不论在国内训练的队伍还是在海外训练的队伍，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。队员人数比较多的运动队，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测、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，中心联系了6名曾为国家集训队进行过心理辅导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。

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。

记者 王伟宏



近距离感受冬奥

7月21日起，由澳门特别行政区行政长官崔世安任团长的“新时代同心行”澳门青少年学习参访团在河北承德、张家口进行了为期四天的参访交流，近距离感受了当地经济发展及冬奥筹备工作。

图为7月23日澳门青少年学习参访团在张家口冬奥规划展馆参观。据新华社



河北省市场监督管理局
石家庄市市场监督管理局
举报电话：12315

禁传销
反欺诈
共建和谐社会

传销， 陷阱！ 请远离！！！！