

河北游泳实现均衡发展

李冰洁出征多哈世锦赛

李冰洁、余依婷、潘展乐为首的新生代正式挑起了大梁。特别是李冰洁,其在女子中长距离自由泳项目上的实力依然是傲视群英,将继续向世界高手发起挑战。

2023年的河北游泳收获颇丰,5月全国游泳冠军赛收获5金2银4铜、位列金牌榜第二位、团体总分第二名;7月福冈世锦赛,李冰洁斩获1银2铜,成功刷新女子800米自由泳亚洲纪录;无缝转战成都大运会,李冰洁8个参赛项目全部夺金;9月杭州亚运会,李冰洁、马永慧、高唯中、孙嘉珂共斩获了5金3银1铜;12月全国游泳锦标赛夺得3金3银4铜,多位运动员取得较大突破。

不难看出,最大亮点依然是天才少女李冰洁,不仅在国内赛事连拿金牌,即便是在国际大赛,也撑起了中国女子中长距离自由泳的一片天,尤其在福冈世锦赛斩获1银2铜后“无缝衔接”成都大运会,续写了“一晚双金”、“20分钟内夺两金”、“8个参赛项目全部夺金”的佳话,作为中国游泳队不可忽视的中坚力量,其拼搏精神十分鼓舞人心。进入巴黎奥运之年,李冰洁目光坚定:“巴黎奥运会对我来说,应该是运动生涯中最好的机会。不管从年龄上还是大赛经验上看,都是如此,我要抓住这个机会。”

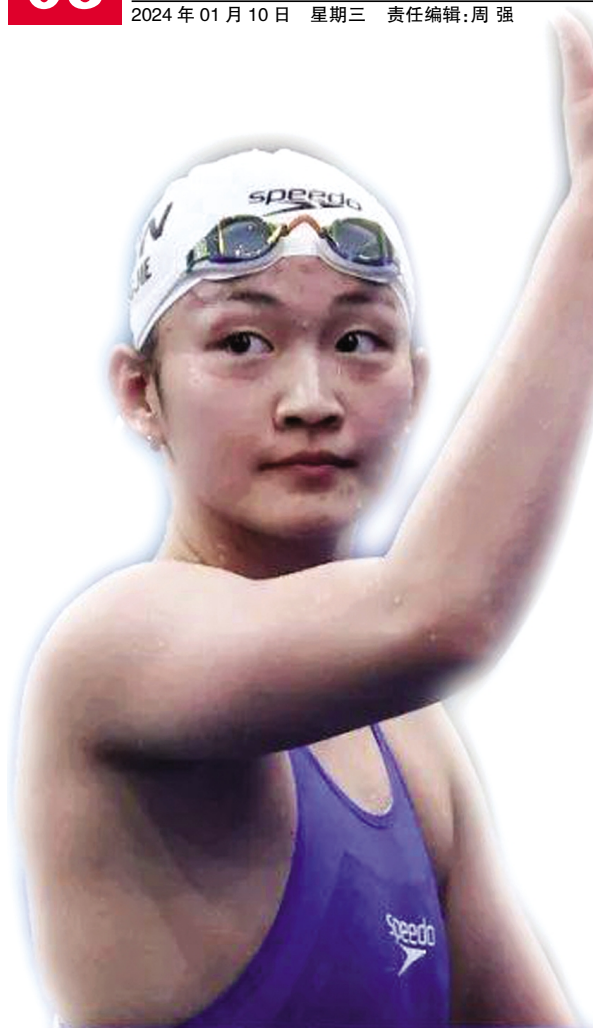
小将们也是不遑多让,马永慧、高唯中两位小将迎来了运动生涯的巨大突破,成功入选中国游泳队,首次站上世锦赛和亚运会的赛场,双双夺得亚运银牌。孙嘉

珂同样在杭州亚运会上斩获了可喜成绩,为河北赢得马拉松游泳女子10公里首枚亚运奖牌。赵祉皓、何宇博、宋明轩、赵静蕾等运动员均有亮眼表现,张靖岩、于子迪、王紫煜等一批梯队人才快速成长,促使女子中长距离自由泳项目的集团优势持续强化,男女混合泳、女子仰泳等短板项目取得显著突破,河北游泳项目得到均衡发展。

“泳”将们表现出色,离不开后勤保障的支持。2023年,在河北省体育局和泰华集团的大力支持下,游跳中心和泰华锦业游泳俱乐部共同努力,完成了公寓楼整体搬迁。新公寓楼集生活、学习、办公、娱乐等功能于一体,与训练馆紧紧相邻,使队伍训练更专注、休整更方便,以更优环境激发更强战斗力。泳池水温水质、陆上训练专项器械同样得到不断升级,让训练质量得到保障和提升。同时,游泳队在反兴奋剂宣传教育以及运动员体育道德风尚方面持续强化,拿干净金牌意识深入人心。

可以说,2023年是河北游泳省企联办成果绽放的一年。成绩的取得,离不开运动员们的奋力拼搏和教练员们的辛勤付出,离不开运动员、教练员等家人、朋友的关心和支持,离不开全体后勤保障人员的勤恳辛劳,更离不开河北游泳事业发展功勋领路人的默默付出。

辞旧迎新,再赴征程。2024年的河北游泳将以更加昂扬的斗志,齐心协力,共攀高峰,让运动员以更好的精神面貌驰骋赛场,让后备人才培养体系构建更趋完善,让河北游泳项目发展脚步更加铿锵。



本报讯(记者 宋云杰)2024年世界游泳锦标赛将于2月2日-18日在多哈举行。中国游泳队派出21名运动员(女子13人、男子8人)参加游泳项目比赛,4名运动员(女子2人、男子2人)参加公开水域游泳项目比赛。其中河北运动员奥运冠军李冰洁以及小将马永慧参赛。

本届世锦赛中国阵容中,张雨霏、汪顺、杨浚瑄、叶诗文、覃海洋、徐嘉余等奥运冠军和世界冠军缺席,以

创新训练 扎实备战

河北跆拳道队冬训“精雕细琢”

本报讯(记者 宋云杰)在去年年底,帮助中国队获得2023年世界跆拳道团体世界杯总决赛冠军后,河北名将孟明宽马不停蹄地参加了2023年全国跆拳道冠军总决赛,虽然只获得一枚铜牌,但其全年在国际赛事上争金夺银的精彩表现,依然激励着河北跆拳道队年轻小将们在今年冬训期间刻苦训练,积极备战,争取尽快为河北争光。

“加油!加油!”在跆拳道队的冬训现场训练氛围空前高涨,外面虽然气温寒冷,但室内的队员们却挥汗如雨,手中握着的杠铃上下翻飞,踢脚靶的声音响彻全馆……一颗颗汗珠滚落脸颊,却没有一个人叫苦叫累,有的已达身体极限,依然咬牙坚持着。他们滚烫的手心,通红的面庞,印证着对梦想的不懈追求。

主教练刘良宗穿梭其中,不时纠正队员不规范的动作,加以训练指导。“队员们都很努力,专项技术能力和体能均有很大提升,虽然目前与高手可能还有一定差距,但我们有信心。”

“想要取得成就,必须付出比一般人更多的时间和努力。”省摔跤跆拳道中心副主任张立红表示,今年跆拳道队的冬训时间相对较短。“大概分三个阶段,第一阶段需要一个月的时间来进行基础体能和技能的提升;第二阶段是专项转换,需要三周的时间;第三阶段同样是三周左右

的时间,主要是以交流比赛的形式来查找问题、进行赛前备战,目的是将训练中掌握的技术能在实战中更好的运用。”

另外,对于全年比赛中出现运动员心理调节能力较弱的问题也有针对性训练。“目前国内比赛竞争越来越激烈,以前10至20秒左右组织一次进攻,现在1秒甚至零点几秒就能组织完成一次高难度进攻得分,攻守转换特别快。我们队员在比赛中有不到一秒就赢得比赛的精彩,也有两三秒内输掉比赛的经历,主要原因还是心理压力造成的。因此,今年冬训会更加注重交手回合中对各个细节的掌控,将新规则和对战要点编成口诀帮助队员们更快理解,就整体反应来看,效果还是不错的。”

总之,今年冬训河北跆拳道队将继续创新训练方式方法,贯彻“以实战为引领”的思想,全面提高运动员的实战能力,为全年比赛取得好成绩打好基础。

冬训 三九

排超第一阶段收官

保定沃隶顺利进入下阶段

本报讯(记者 张月霞)1月7日,2023-2024中国男排超级联赛第一阶段小组赛收官,保定沃隶男排在主场保定市河北农业大学体育馆对阵卫冕冠军北京北汽男排,以3:2战胜对手,凭借本场比赛的胜利,保定沃隶男排以9胜3负积26分收官小组赛,并顺利进入下一阶段。

此役,保定沃隶男排首发阵容三外援悉数上场。首局比赛,保定队开局迅速进入状态并一直领先,25:23先下一城,大比分1比0领先。第二局,保定队延续火热状态,多点开花,开局就取得6:1领先。后面的比赛,尽管北京队的攻手们状态有所回升,轮番冲击,但保定队还是顶住压力,保持着3分左右的领先优势,以25:21拿下第二局,大比分2:0领先。第三局局末阶段,北京队利用保定的失误反超比分,并以28:26的比分扳回一城,大比分来到1:2。第四局,局末关键阶段,保定队自身失误造成多个失分,以21:25再失一局,大比分来到2:2,双方进入决胜局。决胜局,保定队在主攻位置上做出调整,王启明披挂上阵,改变一下进攻节奏,保定队也在开局取得4:1的领先。随后被对手追至6:6。保定队稳住心态,乌德里斯发球直接得分,帮助球队重新超出比分,8:6。局末,保定沃隶男排顶住压力,15:11拿下决胜局,主场3:2力克北京北汽男排。

自此,第一阶段比赛全部结束,从1月11日开始联赛将进入第二阶段。保定沃隶男排凭借12战9胜3负的优异战绩,成功进入第二阶段C组!

根据联赛竞赛规程,A、B组第1-3名队伍和附加赛胜者共八支队伍进入C组,进行组内主客场双循环比赛,第一阶段同组队伍不再比赛,带入第一阶段成绩,排出C组第1-8名。