

# 跨越山海 圆梦冰雪

## 河北省第五届冰雪运动会即将开幕

本报讯(记者 周强)2025年1月7日,河北省第五届冰雪运动会将在秦皇岛市拉开帷幕。其中开闭幕式、陆地冰雪项目、滑冰项目、大众嬉冰嬉雪项目在秦皇岛市举行,滑雪项目在张家口市举行。截至目前,各项赛事仍在火热进行中,全省已有1500多名运动员参与其中。

河北省第五届冰雪运动会在秦皇岛市设置社会组比赛9大项11分项、高校组比赛3大项3小项、青少年组比赛1项。其中轮滑项目10月底在北戴河区轮滑馆举办,滑板项目11月初在北戴河新区·如是海举办,滑轮项目11月上旬在北戴河区奥林匹克大道公园举办,陆地冰壶项目11月中旬在河北环境工程学院举办,陆

地冰球项目11月下旬在北戴河区海北路小学和海港区逸城学校举办,冰球项目11月底在奥体中心滑冰馆举办,短道速滑项目12月上旬在奥体中心滑冰馆举办,速度滑冰12月底在老君顶冰雪王国举办。张家口赛区负责组织高山滑雪、单板滑雪、越野滑雪三个雪上项目比赛。高山滑雪(社会组、高校组)比赛于11月25日-26日在翠云山银河滑雪场开赛,单板滑雪比赛于11月28日-29日在翠云山银河滑雪场举行;越野滑雪比赛于12月21日-22日在国家冬季两项中心举行。

开幕式后,雪地足球项目在天女小镇举办,雪地拔河项目在紫云山滑雪场举办,冰上龙舟项目在老君顶

冰雪王国举办,花样滑冰项目在奥体中心滑冰馆举办。所有赛事均可免费观赛体验。

围绕“跟着赛事玩冰雪、跟着赛事去旅行、跟着赛事看文化、跟着赛事品艺术、跟着赛事去夜游、跟着赛事去研学”六大主题,秦皇岛将组织开展30余项特色文体旅活动,让广大游客、市民全方位深入感受秦皇岛冬天的冰雪魅力。

2025年1月7日(农历腊月初八)将在山海关一关广场举行开幕仪式。闭幕式将于2025年1月10日在北戴河区轮滑馆举行,同时该馆还将承接2025年世界速度轮滑锦标赛。

## 朔风吹飞雪 健儿备战忙

### 省体育局部分运动中心多种形式强备战

本报讯 省体育局田径中心、水上中心、射击射箭中心、乒羽中心等单位,于近日以大讲堂、专家巡诊、知识讲座等多种形式,相继开展与冬训备战相关的活动,旨在科学高效进行大湾区全运会备战。

田径中心成功举办第四期科学训练大讲堂,邀请了河北省体育科学研究所副研究员王敬茹老师为全体教练员进行专题授课。本次授课以《科研监控在竞技体育中的实践应用》为题,主要对运动训练的本质、运动能力的限制因素、运动训练的科研监控情况等进行讲解。授课逻辑清晰、重点突出,对不同训练阶段运动员身体机能监控,训练后疲劳程度和恢复能力的监控,训练负荷(强度和量)的监控,训练方法和手段的监控,恢复性训练的方法及效果的监控,运动能力的监测与评价,运动素质及其训练效果的评定等八个部分进行重点解读。既有田径项目训练监控共性指标的解读,又有如100米跑过程中供能分析、中长跑项目乳酸训练实例等单项个例分析。课后,教练员们表示受益匪浅。

水上中心邀请体能、康复、心理等多领域专家为运动队及国家队在训重点保障队员进行巡诊授课。在体能课堂中,授课老师根据水上项目对运动员身体机能的特殊要求,精心设计了系统性的体能提升方案。在心理课堂中,团队老师们授课内容精彩且极具针对性。鉴于水上项目比赛环境的开放性、不确定性以及竞争的激烈性,心理专家运用专业的心理学知识和生动的实际案例,为运动员们传授了压力管理、情绪调节、专注力提升以及团队心理建设等多方面的心理调适技巧。在授课之余,高水平康复专家为各队运动员进行现场问诊,并赴国家队为我省重点运动员一对一制定诊疗康复方案。在巡诊过程中,专家组凭借丰富的临床经验和专业的康复技术,讲解了水上运动中常见的肌肉拉伤、关节劳损等伤病的成因与预防策略。

射击射箭中心邀请韩国射箭教练李王雨开展“名师大讲堂”暨全省射箭教练员专题培训。李教练以“射箭项目理论、选材及基本训练方法”为题,结合自身执教经历,阐述了射箭项目核心制胜规律、基本技术、动作要领以及选材要求等。另外,射击射箭中心特邀石家庄市长安区检察院姚世鹏检察官开展“拒绝暴力欺凌建设和谐运动队”主题讲座。姚世鹏检察官首先通过讲解低龄未成年人违法犯罪真实案例阐述了霸凌、暴力、网络沉迷等类型犯罪的法律规定与违法后果。随后,介绍了未成年人不良行为、违法行为的表现及相应干预、矫治措施。最后结合运动队特点,提出指导性意见建议。

乒羽中心开展强化师德师风建设暨教练员、管理人员行为规范教育活动。会议传达了《河北省体育系统赛风赛纪集中教育整顿工作实施方案》《河北省体育系统开展强化师德师风集中教育活动工作方案》《河北省教练员行为规范(试行)》《河北省体育管理人员行为规范(试行)》。全体与会人员进一步明确了此次集中教育活动的目标、任务与要求,对自身岗位的行为规范有了更清晰、更准确的认识。活动还组织观看了纪录片《中国短道速滑之父——孟庆余:英雄无言,岁月有声》。会议强调,开展赛风赛纪集中教育整顿和强化师德师风教育活动是当前中心的大事,全体人员要从讲政治的高度和促进项目高质量发展的角度抓好贯彻落实。要针对中心师德师风建设工作展开专题研讨,进一步完善各类机制;要从思想层面、执教实践以及管理保障等方面深入查找自身存在的问题,切实提升自身综合素质,为项目的健康、长远、可持续发展贡献力量;要持续开展多种形式的学习教育活动,持之以恒地强化师德师风建设,大力提升中心的整体工作效能,全力夺取运动成绩和精神文明双丰收。

(宋云杰)

## 完善后备人才培养体系

### 冬运中心举行“河北冰雪青训平台”业务交流活动

本报讯 12月18日至19日,“河北冰雪青训平台”建设使用业务交流活动在张家口云臻翠云山酒店举行。“河北冰雪青训平台”是集信息发布、项目管理、资源共享、数据分析于一体的综合性平台,聚焦全体系打造、全过程管理、大数据共享、精准化决策和动态考核等功能的应用,推动全省冬季项目后备人才培养工作科学化、数据化、规范化、信息化,不断健全完善冬季项目后备人才培养体系,加快推进全省冬季项目高质量发展。

本次活动共有省内各市体育局及冬季项目训练单位的36人参加,期间冬运中心还组织了冬季项目后备人才培养工作考核办法专题研讨会,就各市关心的主要问题进行了答疑和交流,并强调了进一步加强赛风赛纪和反兴奋剂管理的工作要求。会后组织全体参会人员赴长城岭基地对雪上项目训练营开办情况进行了实地观摩。

(宋云杰)

## “明年还要继续参赛”

### 河北体育馆举办“洲克杯”全民游泳赛

本报讯(实习记者 吕俊杰)12月21日,由河北体育馆主办、洲克体育赞助支持的2024年河北体育馆“洲克杯”全民游泳赛在河北体育馆游泳馆圆满举行。比赛吸引了来自石家庄市的200余名游泳爱好者参与,项目包括50米蛙泳、50米自由泳、50米仰泳、50米蝶泳、50米蛙泳腿、50米自由泳腿六个大项,分男/女成人组、男/女健身组、男/女青少组、男/女童趣组共20个小项,充分满足了不同年龄层次、不同水平的参赛者需求。经过一天的激烈角逐,各个比赛项目均产生了一、二、三等奖。

一位参赛选手们兴奋地说:“感谢河北体育馆为我们游泳爱好者提供这么好的平台。希望全民游泳赛越办越好,明年还要继续参赛。”

据了解,本次比赛是按照河北体育馆的全年工作部署举行的,旨在发挥河北体育馆大型场馆服务社会的功能,进一步推广全民健身运动,鼓励更多人参与游泳项目,推动河北游泳事业的发展。