

精练精选 雪车队夏训夯实基础抓实见效

本报记者 傅潇雯

双手握住推车杆，李纯健俯下身准备，调整好呼吸后推着车冲刺前进。这个推车动作他在雪车赛道上做过很多次，而现在，他推的是一辆红色的铁板推车，上面压着5个大钨片。在塑胶跑道上，雪车运动员们挨个进行着这样的陆地推车训练。

雪车国家集训队于4月集结，在浙江杭州体育职业技术学院开启了米兰周期第二个赛季的夏训。队伍工作人员李然介绍说：“根据夏训安排，雪车

队正在进行第二阶段训练，在第一阶段以体能恢复为主的训练后，目前主要针对体能进行进阶提高。”雪车项目在冬季要经历漫长的比赛期，赛事安排非常密集，通过夏训高强度的体能训练，加强运动员的心肺功能、肌耐力，提升运动员身体综合素质，是整个赛季基础中的基础。

在沙滩排球的训练场地上，队员们进行着冲刺折返跑，这是今年夏训新增的训练内容。在沙滩上冲刺体能消耗要比在陆地上大得多，队员们跑完后双手撑着膝盖大口喘着气调整呼

吸，紧接着练习用脚趾抓沙子。“这些训练是为了帮助运动员强化关节稳定性，增强小肌肉群力量。”李然说，通过在沙滩场地上不稳定的训练环境来增强运动员膝盖、脚踝的小肌肉群训练，刺激深层肌肉，从而能够更好辅助大肌肉群发力，为后期大力量训练乃至赛季时的爆发力量打好基础。到了8月，还将加入模拟滑行训练，让运动员在赛季开始前提前熟悉赛道，更好地恢复滑行感觉，帮助运动员在比赛滑行时更快进入状态。

不仅要“练”，还要“选”，夏训是

人才梯队建设的重要阶段。据了解，队伍今年已进行多轮新运动员选拔，主要方向是15至26岁爆发力较好的年轻运动员，共有来自10余个省区市超过80名运动员参与测试，之后还会在夏训阶段再组织一至两次新运动员选拔。“从未开展过雪车项目的江西、宁夏两地本赛季选派了3名运动员参与选拔，运动员的表现可圈可点。”李然说，“相信随着雪车项目招募运动员工作的不断推进，将吸引更多未曾开展过雪车项目的省市区广泛参与进来。”

图片新闻



7月2日，2023年湖南张家界国家森林公园黄石寨自行车峰林速降挑战赛开赛。赛程为期两天，吸引各地40多名极限自行车手参加角逐。图为参赛选手在比赛中。

新华社发（吴勇兵摄）

全民运动健身模范市(区、县)风采

江门市江海区：推动全民健康 助力健身江海

本报记者 林剑

江海区隶属广东省江门市，面积109平方公里，2022年人均体育场地面积3.3平方米。建有全民健身广场13个、文体广场53个、公共体育场地免费开放100.0%，经常体育锻炼比例45%。先后获得国家和广东省“体育节”先进单位，两次获得国家群众体育先进单位荣誉。

极限运动泵道、灯光篮球场、围网足球场、儿童公园……在江门市江海区彩虹路南侧，由生态健身步道串联，功能丰富的“七彩”体育公园——江海区龙溪湖体育公园于今年5月建成并免费向市民开放。这个充满活力的如同生态绿洲的体育公园，是市民群众自然休闲、体育活动和生态健身的综合场所。公园里，体育场地面积约为2.56万平方米，全部按照国家体育总局《体育公园配置要求》进行建设，能够满足群众体育锻炼需求。

投入6000多万元建设江海区龙溪湖体育公园，是江海区提升公共体育服务体系的重要举措。近年来，江海区不断完善健身体系，“15分钟健身圈”提前达标。据统计，去年江海区经常参加体育锻炼人数达到全区总人口的49%以上，国民体质监测合格率达92%以上，人均体育场地面积位居全市首位，并成功入选全国第一批全民运动健身模范县(市、区)。

(上接第一版)

为了备战比赛，郑薇和教练组成员会安排模拟比赛环境的抗压训练。“在整堂训练课快要结束，也是球员最累的时候，我们会安排有时间限制的快攻训练，在跑完快攻之后，会马上安排罚球。无论是超出时间要

求或是罚球没进，都必须重新跑。”郑薇表示，只有在平时训练中经历过、承受过，真正到比赛中碰到类似的情况，才能够从容应对。

中国女篮在郑薇的带领下一步步超越自我。继2022年时隔28年再夺女篮世界杯亚军，女篮

姑娘们又夺回阔别十二载的亚洲杯冠军。关于对中国女篮的展望，郑薇曾说：“就像美国和澳大利亚一样，只有在每一次大赛都获得前几名，你才能说自己是真正的世界强队。希望在未来几年里，中国女篮成为真正的世界强队。”



扫码看视频

排球中心举办主题教育专题党课

本报讯 国家体育总局排球运动管理中心7月3日在京举办学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题党课。总局党组成员、副局长，排球中心党委书记刘国永以《坚持系统观念以中国式现代化开启中国排球事业振兴发展新篇章》为题，讲授专题党课。

刘国永表示，要深刻认识中国式现代化理论内涵，牢固树立中国共产党在中国式现代化建设中的领导地位，要坚持系统观念，以中国式现代化推动中国排球事业振

兴发展，要团结奋斗，传承和发扬女排精神；要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，胸怀“国之大事”，为加快建设体育强国作出排球人应有的贡献。

会议由排球中心党委副书记、主任赖亚文主持，主题教育第六督导组组长王玉龙到会指导。会议以“现场+视频”形式举办，排球中心全体党员干部、各国家队教练员及各省区市排球项目主管单位工作人员等参加学习。

(王艺潼 苏畅)

反兴奋剂管理能力提升培训天津开班

本报讯 日前，天津市专业运动队反兴奋剂管理能力提升培训班在市反兴奋剂教育基地举办。天津体育系统各运动项目管理中心分管领导、部门负责人、联络人、各专业运动队领队等82人参加培训。

在培训前的座谈会上，来自国家体育总局反兴奋剂中心、奥体中心以及北京、上海、重庆、山东等地的相关专家，结合工作实际，围绕制度建设、行踪管理、三品防控、反

兴奋剂教育及人才培养等方面作了交流发言。体育总局反兴奋剂中心相关部门负责人就国家队和各地方队交叉的工作风险点及省级反兴奋剂机构工作中的困难和问题与大家座谈。

此次培训首次聚焦国家队训练基地和地方反兴奋剂机构，讲解交流了不同训练机构的反兴奋剂管理模式和经验。

(刘晨)

四季冰雪项目服务中心助力浙江群众冰雪运动

本报讯 由中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心主办，浙江省冰雪运动协会承办的四季冰雪项目浙江省服务中心近日授牌成立。该中心旨在促进冰雪运动的普及与推广，培养更多的优秀冰雪运动员，提升人民群众的健康水平，并为冰雪产业发展作出贡献。

浙江省服务中心的成立将更好助力浙江省冰雪运动协会，关注青少年儿童健康，引导师生、家长

共同参与冰雪运动，促进我国冰雪运动事业发展，同时将冰雪运动多维度推向校园、社区、家庭，满足人民群众和学校积极参与冰雪运动的需要，进一步巩固“带动三亿人参与冰雪运动”的成果。中心还将组织开展冰壶、冰球、滑雪、滑冰等运动，逐步发展其他冰雪运动项目，通过运动标准的制定、推广、普及培训、赛事活动的组织，引导广大群众关注和参与。

(傅潇雯)

首部原创冰上舞剧将北京公演

本报讯 以中国花滑运动的大跨越和冰雪健儿70年来高光故事为蓝本的中国首部原创冰上舞剧《踏冰逐梦》将于7月8日至9日在凯迪拉克中心开启2023年北京站公演。

该剧融合了花样滑冰、芭蕾、戏剧、街舞、爵士、杂技等丰富的艺术形式，是花样滑冰与中国文化和表演艺术相结合的跨界之作。其创作视角聚焦于民族文化题材，用恢弘大气的音乐辅以集体主义精神的细腻表达，把新中国冰雪健儿代代求索的形象立于舞台之上，将充满人文情怀、体育精神、艺术享受的冰上世界呈现给观众。

该剧由当代跨界剧场导演刘正出任总导演，中国花样滑冰知名教练姚滨担纲冰上艺术总指导，世界冠军张丹、张昊携手演绎，集结了高崇博、张民等多名前国家队运动员参演。该剧于2019年在北京工人体育馆首演两场，上座率达到95%，现场观众近万名。2020—2022年间，该剧选段通过电视和网络平台播出，辐射观众百万人次。2022年，《踏冰逐梦》被同时纳入“相约北京”奥林匹克文化节重要展演项目和《北京2022年冬奥会和冬残奥会遗产案例报告(2022)》中。

(田洁)

挺进大别山·中国(黄冈)自行车赛举行

本报讯 日前，“罗田旅投杯”第七届挺进大别山·中国(黄冈)自行车赛暨黄冈市第六届运动会山地自行车赛在湖北省黄冈市罗田县举行，共有来自24个省区市的112支车队、545名运动员参赛。

本次赛事起点设在罗田县城东门田径场，途经大别川百里生态画廊牌楼、凤山镇、大河岸镇、白庙河镇、九资河镇，最后到达终点天堂寨风景区门票广场，全长58公里。

赛事设置六个组别，其中挺进大别山·中国(黄冈)自行车赛设有男子公路甲组、男子公路乙组、女子公路组三个组别，黄冈市第六届运动会山地自行车赛设有男子甲组、男子乙组、女子组三个组别。

经过激烈角逐，黄广鸿、陈凯、谭东北获得男子公路甲组前三名，男子公路乙组的前三名为陈湘源、赵英军、张准，女子公路组前三名为张婷婷、何冲、汪兴娥。团体组前三名为长沙顺时针&铃锐制药车队联队、KUOTA大石魅骑-拓凯轮组车队、朝阳轮胎车队。

这一赛事的举办，将进一步推介大别山，提升黄冈、罗田在全省、全国的知名度和美誉度，促进全民健身运动发展。

本次赛事由中国自行车运动协会指导，湖北省体育局、黄冈市人民政府主办，湖北省体育局武术和冬季运动管理中心、黄冈市体育事业发展中心、罗田县人民政府承办。

(邹丽 陈都)

全国青少年国防体育大会闭幕

本报讯 日前，第三届全国青少年国防体育大会在山东省烟台市蓬莱区海市公园闭幕。来自全国10余个省区市的44代表队、600余名青少年运动员参与角逐。

本届大会共设2大项10个比赛项目。第一大项为勇士基础技能项目，包括勇士步枪单人速射、勇士手雷投准、勇士沙滩越障、勇士抢滩登陆、勇士定向越野5个小项；第二大项为勇士科技系列项目，包括青岛号导弹驱逐舰航竞比赛、无人主战坦克超视距越障竞速赛、无人机超视距察打竞速赛、无人机擂台对抗赛、机器人排雷对抗赛5个小项。

比赛期间，组委会安排所有参赛队赴爱国主义教育基地明代抗倭英雄戚继光故里进行参观，并邀请我国首批航天员陈全大校开展航天员航天精神宣讲，将竞赛充分融入爱国主义教育。

据主办方介绍，开展国防体育赛事活动，既是深化体教融合的具体措施，也是开展国防教育的重要形式。当前世界百年未有之大变局加速推进，国防对国家安全的重要性更加凸显，正需要我们大力开展青少年国防体育教育，切实提高青少年的国防观念和体能素质。

第三届全国青少年国防体育大会由国家体育总局青少年体育司指导，中国青少年国防体育发展联盟、中国登山协会和全国体育运动学校联合会共同主办，山东省体育局、山东体育学院、山东省体育中心和山东省登山户外运动协会协办。

(顾宁)

“公益体彩 快乐操场”活动走进浙江校园

本报记者 王辉

近日，由浙江省体育局指导，浙江省体育彩票管理中心、浙江省全民健身中心主办的“公益体彩 快乐操场”助力青少年体育公益系列活动分别在丽水景宁县第一实验小学、丽水缙云县碧川小学、台州天台县赤城小学举行。

据了解，在2022年5月举行的“共富浙江·温暖有光”浙江体彩助力共同富裕示范区建设发布会上，浙江体彩推出了与民生息息相关的十大举措，其中最重要的就是山区26县体育事业的高质量发展，“公益体彩快乐操场”活动正是浙江体彩擘画的助力共同富裕示范区建设“1+5+10”整体蓝图中的重头戏。

去年浙江体彩面向山区26县选择6个县的乡村小学，顺利举办6站“公益体彩 快乐操场”公益活动。今年的活动延续往年，不仅向乡村小学捐赠体育器材，带去飞盘、轮滑、街舞、田径等体验课程，还邀请冠军与孩子们展开互动，面对面交流，受到当地师生的热烈欢迎。

奥运女子体操冠军、浙江体彩公益形象代言人江钰源，世界田径赛女子撑竿跳高冠军李超群出现在活动现场，引起孩子们的阵阵欢呼。在“我和冠军面对面”环节，江钰源向孩子们介绍了一些体操的基本知识，讲述了她在训练比赛时的故事，大家听得津津有味，还提出了不少问题：“江钰源姐姐，体操有什么技巧？”“江钰源姐姐，你获得冠军有什么获奖感言吗？”“江钰源姐姐，我可以练体操吗？”通过面对面交流，孩子们对体操有了更多了解。

这边教室里聊得热火朝天，那边操场上街舞、飞盘、轮滑、田径等体验课分区域开展。李超群及教练们讲解运动技巧、示范要领，孩子们从项目最基础的姿势动作练起，短短一节课下来收获满满。

从“体彩希望小学”到“青少年校外活动基地”，从“新长城助学基金”到“校园足球计划”，教育助学、关爱青少年健康发展，是体彩公益金的重要用途之一，是中国体育彩票筹集公益金的重要使命。目前浙江体彩共援建希望小学6所、希望幼儿园5所、希望书库108个、梦想操场15个、希望厨房5个、培训希望小学教师70名、资助家庭经济困难学生732名、救助患病青少年16名。