

# 全民齐运动 健康过大年

本报讯(记者 陈凯)羊年春节即将到来,忙碌一年的人们可以利用春节假期好好放松一下身心,亲朋好友欢聚一堂吃喝玩乐的同时,也不要忽略健康的重要。为了让广大市民过一个健康、快乐的新年,市体育局推出了一系列内容丰富的“春节健身套餐”。您还等什么,春节假期的闲暇之余赶快加入到全民健身的队伍中来吧,全民齐运动,健康过大年。

2月24日,由郑州市体育局、郑州市武术协会主办的“全民健身幸福中原”——太极拳健身活动将在绿城广场激情开赛。该项

活动也将拉开我市春节期间全民健身活动的序幕。喜欢太极拳的朋友,可以尽情在平推项目和花键项目的比赛中享受健身带来的快乐与健康。

2月16日至20日,由老年人体育协会主办的“社会体育指导员技能展演”,在郑州火车站健身俱乐部举行。5天的时间里,秧歌、太极拳、抖空竹、广场舞等老百姓平时喜闻乐见的健身活动将纷纷登场。在这里,市民不仅可以欣赏,更可以参与其中,种类丰富的全民健身活动总有一款适合您。

2月18日至19日,由老年人体育协会主办的“迎新春老年人健身联欢会”,在火车站体育馆炫丽上演,舞蹈、拳、剑、旱船、毛驴等深受广大群众喜爱的表演将为大家送去新春的祝福。值得一提的是,参加演出的都是群众演员,喜欢这些节目的你如果看着心痒痒,也可以走进表演场地一试身手。

武术是郑州的名片,春节期间自然少不了武术的身影。由省体育局等单位主办,郑州市体育局、郑州市武术协会承办的“全民健身·幸福中原”2015年河南

省第十一届中原武术大舞台(郑州站)展示,将于3月4日至6日亮相碧沙岗公园。武林高手们在这里切磋技艺、以武会友,而普通市民则可以在这里欣赏到太极拳、少林拳、形意拳等中华传统武术,共赏国粹精髓。

另据了解,春节期间除了市区会举行丰富多彩的全民健身活动外,我市各县(市)区也会在此期间举办一系列如舞龙、舞狮、盘鼓、秧歌等群众喜闻乐见的展示活动,邀请人们畅享“春节健身套餐”。



北京冬奥申委执行副主席张建东(右)向姚明颁发聘书。 新华社发

## 姚明等6人担任申冬奥形象大使

新华社北京2月10日专电 姚明、申雪、赵宏博、张虹、李妮娜和侯斌10日接受了北京冬奥申委颁发的聘书,正式成为北京申冬奥形象大使。今后,他们将参与申冬奥宣传推广活动,利用自身影响力推广北京和张家口联合申冬奥。

北京冬奥申委副主席张建东和中国奥委会秘书长宋鲁增向六位申冬奥形象大使颁发了聘书。

北京申冬奥形象大使人选是由中国奥委会和中国残奥委会推荐,北京冬奥申委参照北京申办2008年奥运会和其他申办奥运城市的做法,在听取奥林匹克专家、学者和运动员代表以及其他社会各方面意见和建议的基础上确定的。

北京申冬奥形象大使担任在世界范围内宣传推介北京和张家口联合申冬奥、传播奥林匹克

精神的任务,支持并参与北京申办冬奥会的各类宣传活动,扩大北京申办冬奥会的国际传播力,提高社会影响力,赢得更多的民众支持。

在申奥阶段聘请宣传推广形象大使是世界各国开展申奥工作的惯例。聘请形象大使有利于增强北京申办冬奥会的国际传播力和影响力,为北京申冬奥助力。

姚明说:“非常荣幸能够为北京申办2022年冬季奥运会做出一些贡献,希望我们这次可以成功。”

曾经夺得温哥华冬奥会金牌的赵宏博表示:“作为冬季项目的运动员,能够(参与)北京张家口申冬奥,这是至高的一份荣誉。”申雪说:“现在群众更喜欢、更愿意参与到冰雪运动当中。申办2022年冬奥会,我们也想让更多的人,更多的青少年去参与到冰雪运动中。”



当地时间2月10日,火箭队球员哈登(中)在比赛中上篮。当日,在2014/2015赛季NBA常规赛中,休斯敦火箭队客场以127:118战胜菲尼克斯太阳队。 新华社/法新

### 场地自行车亚锦赛

## 我省选手摘得一金

本报讯(记者 陈凯)昨日,记者从省自行车击剑运动管理中心获悉,在日前于泰国呵叻府结束的35届亚洲自行车锦标赛女子团体追逐赛中,我省选手赵宝芳、敬亚莉与同在国家队两位队友黄冬艳、姜呦呦一同努力,勇夺该项目的桂冠。

据了解,团体追逐赛分两天进行,由资格赛、第一轮和决赛共三轮组成,中国队在资格赛与第一轮中就展现出了强劲的实力,两场比赛均以

头名晋级。最终,中国队与中国香港队会师决赛,决赛中中国队力压对手夺得金牌。而在男子团体追逐赛的争夺中,中国队的小伙子们同样发挥出色,战胜日本队摘得金牌。

值得一提的是,在本次场地自行车亚锦赛中,中国队在男女团体追逐赛中都战胜了主要竞争对手韩国队,这也是继去年仁川亚运会后,中国队在男女团体追逐赛中再次“双杀”亚洲宿敌韩国队。

## 省围棋段位赛郑州赛区开枰

本报讯(记者 刘超峰)昨日,由河南省社体中心、河南省围棋协会主办的2015河南省围棋段位赛郑州赛区开枰,来自我市的围棋幼苗展开厮杀,全部比赛将于14日结束。

据了解,本次郑州赛区比赛分2

段组、1段组、1级组、2级组、无(5)级组,采用8轮积分循环制,凡达到升段(级)标准的棋手,可申报上一段(级)位。除了郑州之外,洛阳、开封、焦作等15个地市的分区赛也将陆续开战,河南各赛区所有比赛将于3月3日全部结束。

## 新一期中国男排集训大名单出炉 河南男排三将榜上有名

本报讯(记者 陈凯)昨日,记者从省排球运动管理中心获悉,在中国排协日前公布的新一期中国男排26人集训大名单中,河南男排三将入选,分别是主攻崔建军、副攻李渊博和二传焦帅。对于崔建军和焦帅两位老将来说,入选国家队已经是家常便饭,而李渊博则是首度身披“国字号”战袍。

从大名单可以看出,主帅谢国臣对于中国男排的阵容调整力度还是很大的,有多名新人入围,并且有

多名老将暂时无须报到。对此,谢国臣无奈地解释说:“2014年的中国男排伤病满营,我们也深受其害。因此今年必须调整,大量试用新人。”于是,韩添伊、张哲嘉、刘向东、李渊博、董嘉骅、柯俊煌……这些新人入选了新一期中国男排。而崔建军、梁春龙、徐静涛、初辉和任琦这些老将虽然也是榜上有名,但暂时不用到国家队报道。对此谢国臣表示,这些老队员要不断的有伤病,要不就是身体处于疲劳期需要调整,谢国臣对他们的

要求就是积极恢复、保持状态。“试用的新人一旦效果不理想,这些老将还要随时顶上。”

谈及三位入选新一期中国男排的河南老乡,谢国臣满怀期待地说:“大军目前主要的问题就是腿伤的影响,他现在正在积极恢复中,如果他克服伤病,他的能力还是有的;焦帅已经非常成熟了,而且克服腿伤的他能力也进一步提高,无论在省队还是国家队,都是队中主力,分配球的意识也非常好,和几个主攻手的配合也很默契;小将李渊博这两年成长也很快,不惧场,去年入选了国青,经历过一些国际大赛,他的拦网尤其是定点拦网很有优势,只是进攻上还需要加强,可以说是一棵很有前途的好苗子。”

### 蓄力冬训 之省射击运动管理中心篇

## 瞄准创新 再展风采



交流,以及与其他省、市6名运动员的全运参赛交流。开创了一种全新的共同培养模式。半个月之前,杜丽重返北京西郊的射击训练场,目标直指里约奥运会,有了这位奥运冠军压阵,河南射击在里约奥运会上无疑又多了一道夺金保障。

另外,尽可能多地将有实力的运动员选进国家队,增加河南省射击、射箭项目运动员在国家队的人数和厚度,也是取得优异成绩的重要举措。“目前,我们共有8名射击、射箭运动员进入国家队,为明年的奥运会选拔奠定了良好的基础。这个冬训,我们对那些协议交流的运动员,同样要加强沟通,熟悉情况,互通有无。”马宇峰经常这样督促自己的教练员。

### 创新理念 注重体能

射击中心偶尔响起的枪声来自飞碟队,由于这个项目对场地的要求较

高,而南方拥有飞碟场的城市承接队伍的能力也有限,所以省男、女飞碟队暂时留在家中训练。来到飞碟训练场,记者看到了一个熟悉的身影——2006年多哈亚运会男子飞碟双向个人和团体双金得主王楠,已经退役的他现在的身份是河南男子飞碟双向队教练。

让记者感到奇怪的是,王楠没有指导队员进行技术训练,而是监督起队员的体能训练。“以往射击队总是注重技术训练而忽视了体能训练,其实对于射击运动员来说体能训练同样重要。”王楠如是说,“这个冬训,中心提出了‘体能训练是提升专业技术支柱’的理念,这个创新的理念突出了体能训练的重要性。”

马宇峰告诉记者,通过业务研讨以及派教练员参加专题培训班和训练实践的分析总结,射击中心多数教练员已认

识并尝试到体能训练对射击训练的促进作用,很多项目的教练已经创新了射击体能训练模式。“长跑有储备体能、无氧锻炼毅力”、“T25训练协调和体能”、“核心力量进行肌肉恢复”等等这些结合专项特点,有针对性、多样化的体能训练方法,都是我们摸索出来的。”马宇峰自豪地对记者说。

“我们现在进行的这个体能训练特别适合飞碟选手,针对性强,通过这段时间的训练效果明显。不过这可是我们的‘秘密武器’,不能告诉其中的原理啊。”王楠幽默地说。看得出,这位曾经的亚运冠军已经把对飞碟的热爱全部倾注到了下一代身上。

### 创新思想 择优选才

梯队建设,是培养竞技体育人才极其重要的一环,也是最根本的一环。虽然临近春节,省射击中心的各项工作千头万绪,但丝毫没有影响每年一度的射击射箭项目冬令营的如期开营,并且较往年延长了训练时间——由20天延长到30天;住宿费、训练子弹费、电子靶消耗费一概全免。本年度冬令营共有来自全省各地市射击射箭项目的82名运动员和4名教练员。“我们这样做也是为了选拔优秀的后备人才。”

值得一提的是,在今年冬令营训练期间,所有学员每天晚饭后19:00至21:00,开展“天天励志”活动,集中观看中央电视台励志节目“开讲了”;每周三观看一场以体育为主题的励志电影;学习竞赛规则、心理知识、反兴奋剂常识;引进“九型人格”、“天赋才能”课程和“正念训练”课程教育。对此,马宇峰语重心长地说:“队员的思想同样重要,我们这种思想教育上的创新,也是为了择优选才。目的就是让所有学员明白,参加冬令营不仅仅是来提升射击射箭技能的,更是来提升综合素质的。”

瞄准创新,省射击中心冬训期间通过一系列新方法助力河南射击水平再提高,河南射击人也正在通过自己坚持不懈的努力,期待在更大的舞台上展现风采。

本报记者 陈凯 文/图