

郑州姑娘邢雅萍如何“炼”8金



军运会“八冠王”是个貌美如花的郑州姑娘

美目流盼、桃腮带笑、气若幽兰……见到颜值颇高的邢雅萍，你很难将她同充满紧张和刺激的跳伞比赛联系在一起，但就是这样一位貌美如花的郑州姑娘，在第七届世界军人运动会跳伞项目上勇夺8枚金牌！

本报讯(记者 刘超峰)今天,记者从市校足办获悉,2019年“市长杯”郑州市校园足球(初中组)第一阶段联赛日前在郑东新区,建业外国语学校梯队比赛中所向披靡,接连战胜实力不俗的郑州二中等队,以七战七胜仅失一球的优异成绩摘得冠军,郑州二中原亚军,郑州九中名列第三。

建业外国语学校梯队在小组赛中,先后击败郑州39中、郑州13中、郑州69中和郑州79中,以全胜战绩昂首挺进四强,半决赛以2:0击败郑州九中队杀进决赛,决赛中对阵郑州二中原亚军,最终以1:0相同的比分击败对手惊险夺冠。

建业外国语学校梯队主帅——前建业

“明明可以靠颜值,却非要拼实力”“长得这么好看,还这么有实力,让别人情何以堪”“第七届世界军人运动会上勇夺8金”“成为军运会历史上首个‘八冠王’”……这些都是贴在郑州姑娘邢雅萍身上的“标签”。作为与八一队联合培养的一名女子跳伞运动员,邢雅萍在不久前于武汉结束的第七届世界军人运动会上,用勇夺8枚金牌的骄人战绩,展现了中国军人的实力与风采,为祖国和河南赢得了荣誉。今年只有21岁的邢雅萍是如何“炼”出8金的,让我们一起走进她的世界。

跳伞项目是军运会的常设军事特色项目,本届军运会设有特技跳伞、定点跳伞、四人造型三个大项。在这项“勇敢者的运动”中,郑州姑娘邢雅萍参加了女子个人特技、女子青年个人特技、女子个人定点、女子青年个人定点、女子个人全能、女子青年个人全能6个人单项以及女子集体定点、女子团体2个团体项目,她所参加的这8个项目全部拿到了冠军,成为军运会历史上首位“八冠王”。

值得一提的是,邢雅萍在这些比赛中,都是以巨大的领先优势夺冠,她的实力究竟有多强大?以定点跳伞比赛为例,邢雅萍在8轮比赛中拿到6轮0分,从1000米的高度降落,运动员要尽力落在电子靶心上,如果触及直径仅有2厘米的电子靶心,得分就是0,这也是最高分,可见多么不易!

优异的成绩,让邢雅萍被更多人认识,而她超高的颜值也给人留下了深刻的印象。

“没有狠心的妈妈,就没有今天的冠军!”

“我现在虽然是八一跳伞队队员,但我们跳伞的启蒙阶段是在河南跳伞队完成的,这里是我们的‘摇篮’,这里的领导、教练和队友

成就了我们!无论走到哪里,我们所取得的荣誉都与河南密不可分。”邢雅萍动情地说。

邢雅萍的母亲是河南省航空运动管理中心的一名职工,邢雅萍从小就在这里写作业、玩耍,四年级的她就背着伞包到处跑了。最初学舞蹈的邢雅萍在5年级时恰逢河南跳伞队招队员,她便想报名参加,当时母亲就说:“你要想好了,运动员训练是非常辛苦的,而且不是一朝一夕就能有成效的。”但是,邢雅萍非常坚定,而且教练丁建平也非常支持邢雅萍,他开玩笑说:“我们不光要跳芭蕾,我们要跳‘空中芭蕾’的。”

就这样,14岁的邢雅萍进入河南省跳伞队,邢雅萍的母亲告诉记者:“训练特别累,中间雅萍也经常哭,我就鼓励她,当然也得督促她,我在家里扮演的是很角色。但是我看到在生病期间参加比赛的女儿跳伞时的那种热情,我就觉得孩子的选择没有错!”

“作为家长该狠的时候一定要狠,但是该疼的时候也要疼。我也很难受,但是没有狠心的妈妈,就没有今天的冠军!”当母亲说完这些话的时候,旁边邢雅萍眼眶早已夺眶而出。

强大的心理、足够的时间和汗水才是“冠军秘籍”

强大的心理,是跳伞运动必备的素质。第一次跳出机舱时那种害怕和兴奋交织的心情邢雅萍记忆犹新:“一开始训练时都是出舱自动开伞,机舱一开大家排着队跳,你根本没有时间畏缩不前,闭着眼睛就下去了。”

有了第一次成功的经历,并不意味着第二次跳就不害怕了。“开始咬着牙没有什么感觉,但第二次、第三次、第四次,逐渐恐惧感会增强,但当你空中坠落感受到风,从害怕到接受再到享受,这是一个过程。”邢雅萍说。

有一次训练,邢雅萍出舱后受到气流的影响,头盔撞上了机翼,当场在空中就昏厥过去,所幸降落伞配备有自动开伞器,在300米高空自动开伞,最终平安落地。当大家都赶过来看她时,邢雅萍淡淡地说,“没事、没事”。

很多人说邢雅萍天赋过人仿佛就是为跳伞而生,而她却非常清楚成功没有捷径,她目前所取得的一切成绩都是用时间和汗水换来的。邢雅萍告诉记者,作为交流运动员到八一队后,为了备战今年的军运会,她每天早上7点起开始训练,这一练就一直到晚上。多的时候一天能跳十几次,每跳一次,就要叠一次伞包。一年平均下来,至少也有500多次的跳伞训练。

跳伞是一个运动寿命很长的项目,年纪轻轻就已经在世界大赛上崭露头角的邢雅萍,未来还有更多的辉煌等待着她去创造。“跳伞运动员对年龄没有限制,只要身体条件允许就可以。只要我身体健康,我想我会一直为梦想坚持跳下去!”邢雅萍最后坚定而又满怀期待地说。本报记者 陈凯 文/图

“市长杯”足球赛初中组第一阶段 建业外国语学校梯队全胜夺冠

队长宋琦,在球队组建之初时间和资金紧缺、人员不整的情况下,从2018年开始组队以来,仅仅一年四个月就跃上新台阶。去年以亚军的身份冲入甲组,今年在强手如林的决赛中又实现新突破,先后击败传统强敌郑州二中和郑州九中队,彰显出咄咄逼人的后劲和喜人的发展态势。

据了解,一年一度的“市长杯”青少年校园足球联赛是郑州市校园足球的最重要赛事,2019~2020赛季的“市长杯”,分为小学

组、初中组和高中组三大组别,各个组别又按照以往战绩分为超级组、甲级组、乙级组等组别,采取升降级制。各个组别的比赛均分为小组循环赛和淘汰赛两个阶段,直至产生最终的冠军。10月25日,小学组的比赛全面打响,初中组和高中组的比赛于11月初陆续开始,近300支队伍,5000多名运动员参加,使本届“市长杯”在参赛人数和比赛场次上再创新高,第一阶段共完成785场比赛。

郑州市的校园足球发展一直处于全国

领先地位,郑州二中、郑州九中、河南省实验中学等队伍经常在全国比赛中取得佳绩。2017年,郑州市被教育部命名为全国青少年校园足球改革试验区,今年又被命名为全国校园足球“满天星”训练营。截至目前,郑州市共有233所全国校园足球特色学校,2个全国校园足球改革试点县(市、区),1个区级全国满天星训练营。本次“市长杯”联赛旨在让更多喜欢足球的学生参与其中,从而推动郑州市青少年足球水平的进一步提升,加快校园足球的普及,达到强身健体、活跃校园足球氛围的目的。同时也是郑州市打造校园足球竞赛体系的基础性工程,是贯彻落实《河南省关于加快校园足球发展的实施意见》的一项重要举措。

聚焦 中原区 加快“四个中原”建设,构建“一心两轴三区六片两园” 开启以郑州中央文化区(CCD)为引领的国家中心城市产城融合示范区建设新征程

不忘初心 牢记使命

“小马扎”上问计大民生

本报记者 孙志刚 通讯员 田素华

500个小马扎 讨论热议题

“群众有啥好建议或者烦心事,搬着马扎到小广场上说道说道。”在中原区棉纺路街道四棉西社区,有个家喻户晓的“小马扎社情民意恳谈会”,成了社区居民开诚布公提意见建议、絮叨如意和不如意的地方。

中原区棉纺路街道坚持通过“看、谈、评、议”小马扎社情民意恳谈会,问需于民。“老年人身体不好,站时间长了腰酸疼,准备个小马扎方便他们参与社区事务治理。”中原区棉纺路街道党工委书记高留念介绍。为此,棉纺路街道专门购置了500个小马扎,把四棉西社区的经验推广到辖区的9个社区,每月定期开展社区“变化大家看、发展大家谈、行为大家评、治理大家议”党群社情恳谈会。自“不忘初心、牢记使命”主题教育开展以来,该街道又组织各社区党委(党总支),通过入户问卷调查、召开座谈会、实地走访群众等方式广泛征求群众意见。同时,棉纺路街道党工委成员分别到联系社区进行调查研究。仅主题教育工作开展以来,就收集到有关“环境卫生”“车辆停放”“路灯问题”“社区管理”“老人吃饭难”“老房子漏水”等方面意见建议140余条。

社区是我家 建设靠大家

“老旧小区多、基础设施陈旧、困难群众众多。”这是棉纺路街道的实际情况,该街道辖区有郑棉三、四、五厂的生活区,这些老旧小区建设年代早,职工楼破旧、地下管网老化,由于人流密集,也存在许多老旧小区共性的环境差、车辆乱停放、无路灯照明等问题。

针对“小马扎社情民意恳谈会”上居民反映的问题,棉纺路街道党工委经过多次调研,提出了“拆违治乱、封门划院、居民自治”的老旧小区治理方案。在“棉西小院”进行试点,受到群众欢迎。“小马扎社情民意恳谈会”成为棉纺路街道密切联系群众、“接地气”的有效形式,以恳谈会为载体,运用“一征两议三公开”工作法充分征求群众意见,讨论拆除违法建筑、规划停车位、安装门禁系统、筹建社区业主协调委员会、收取机动车停车费等社区管

办实事、出实招、求实效,着力解决群众的烦心事、揪心事,不断提高群众的获得感、幸福感、安全感。中原区棉纺路街道办事处在“不忘初心、牢记使命”主题教育工作中,全面摸底排查基层难题,了解群众关切,对症下药,以切实举措,践行初心和使命,取信于民。

理事务得心应手。今年6月,棉纺路街道四棉西社区成功实行封闭管理。封闭管理后,小区内环境干净整洁,装了路灯居民不摸黑,安上监控窃贼闻风丧胆。社区党委还充分发挥基层党组织作用,老党员踊跃报名当志愿者,自觉参与到社区巡逻、卫生监督、矛盾调解等社区治理中来。小区环境改善了,党和政府的威信也更高了,过去那种“社区干,居民看”事不关己高高挂起的旧观念也荡然无存。“社区是我家,建设靠大家。”居民主人翁意识增强,齐心协力投身到社区自治共建中来。

建初心食堂 方便孤寡空巢老人

社区人口老龄化是个日益突出的问题。据统计,中原区60岁以上老年人口已超过7万人,老年人口还在以每年1000人的速度递增,老人空巢化现象日益严重。以四棉西社区为例,现有常住总人口5600多人,60岁及以上老人1700多人,占常住总人口31%。按照60岁以上老人占总人口比例超过10%的国际标准化人口老龄化标准,四棉西社区人口老龄化比率已经超过国际标准3倍多。

调查中,棉纺路街道了解到一些孤寡、空巢老人由于无子女或子女不在身边,很难吃到称心如意的饭菜的反映。针对孤寡、空巢老人的需求,在认真做好调研的基础上,选择方圆经纬社区为试点,建设老年人专用食堂,取名“初心食堂”。历经波折,最终在方圆经纬社区党总支的牵头下,联合社区物业和老年之家共同投资20余万元,成功建设了“初心食堂”,这个面积约120平方米的食堂,今年7月底建成投入使用。因食堂提供的饭菜平价、

营养、健康,加上整洁清爽的环境,深受孤寡、空巢老人及周边群众欢迎。

“五微”成就“小幸福”

想群众之所想、急群众之所急、解群众之所困。自“不忘初心、牢记使命”主题教育工作开展以来,棉纺路街道还积极探索,主动了解群众所需,上门服务征求意见,开展“五微”活动,建立“微心愿、微需求、微志愿、微服务、微评价”服务机制。

棉纺路街道在每一个基层党组织建立微心愿树、墙,通过居民群众填写微心愿,在职党员报到认领,根据群众需求开展“微服务”,最后由党组织对党员实施“微评价”;开展“一诺两评”,通过党员公开承诺、全体党员和群众代表双评议,积极引导党员承诺践诺评诺,发挥作用,当好表率,满足居民心中的“小幸福”。

采访中,记者了解到,锦绣城社区有两位党员的“微心愿”,感受到了党组织的温暖。1956年,黄桂桂和施逸才积极响应国家“北上支援中原建设”的号召,从江苏常熟来到郑州,把青春年华都留在了郑棉四厂,老两口特别想重温一次婚纱照。为了完成他们的微心愿,锦绣城社区党总支精心策划了一场“婚礼”,“化妆、服装、拍摄、布置现场、制作蛋糕”全部由党员志愿者分工完成。“爸、妈,你们今天真漂亮,真的是弥补了当年的遗憾。”黄桂桂的女儿开心地说道。儿女们见证父母的相亲相爱,感到无比的幸福。

“我们要自觉践行以人民为中心的发展理念,坚持推进民生服务项目化,积极争取政府专项资金,切实提升辖区居民的生活品质,让群众的生活更美好。”中原区棉纺路街道党工委副书记高留念介绍,在市委、市政府及中原区委、区政府的大力支持下,在棉纺路街道实施的投资约8000万元的老旧小区外墙保温项目,已完成过半;投资1500多万元的向荣街筒楼改造项目正在稳步推进,一批民生项目正在筹划酝酿。政府大力度的反哺民生投资项目,让老旧小区正发生脱胎换骨的蜕变,群众的生活也越来越幸福,越来越美好。棉纺路街道建设美丽棉纺、文化棉纺、温暖棉纺和美好棉纺的步伐铿锵有力。

“党的好战士——张富清”先进事迹情景报告会举行

本报讯(记者 孙志刚 通讯员 张黎 姚芳)“不忘初心、牢记使命”。典型引路,榜样力量无穷,让榜样这个指路明灯照亮我们前行的路。11月8日上午,中原区“不忘初心、牢记使命”主题教育专题报告会,邀请张富清先进事迹报告团队情景讲述党的好战士——张富清先进事迹。

今年95岁的张富清60年深藏功名,一辈子初心不改,固守

深化制度建设 促进社会和谐稳定

本报讯(记者 孙志刚 通讯员 彭智慧)11月9日,中原区组织对该区各街道一站式多元化解机制建设推进情况进行集中调研。中原区委办公室、中原区委政法委、中原区人民法院、中原区信访局相关负责人参加调研。

调研中,重点实地察看各街道一站式多元化解中心制度建设、场地建设、人员配备、设施配备等软硬件建设情况,并召开座谈会听

取各街道负责人关于工作推进情况的汇报并对具体工作推进进行指导。中原区委办领导要求,全区各级各部门要全面深化思想认识,牢固树立社会法治理念、为民服务理念,转变思维方式、改进工作方法,全面推动矛盾纠纷处置工作重心前移、处置力量下沉,真正提升基层矛盾纠纷“源头”吸附能力、消解能力、处置能力。要全面深化制

度建设。加快软硬件建设步伐,尽快实现制度建设到位、人员配备到位、设施保障到位,把基础打牢、把基础夯实。要全面深化统筹协调、优化资源、司法推动”运行机制,全面深化矛盾纠纷,矛盾化解不上交,处置源头一站式、处置手段多元化,提升处置能力、优化处置效果、推动积案化解,促进社会大局和谐稳定、长治久安。

本色。在解放战争的枪林弹雨中,九死一生,先后荣立一等功三次、二等功一次,被西北野战军记“特等功”,荣获“战斗英雄”“人民功臣”奖章。60年来,张富清刻意尘封功绩,连儿女都不知情。情景报告会以独特、新颖的情景再现、史料印证、人物追忆、事迹报告等形式,为中原区广大党员干部奉献了一场饕餮精神盛宴。现场报告扣人心弦、参演演职员动情讲述,在时空切换中,再现了张富清战时奋勇杀敌;和平时期立足岗位无私奉献,深藏功名,永葆共产党员本色的老党员。聆听报告的党员干部表示,以张富清同志为榜样,以老英雄的先进事迹为生动教材,争做对党忠诚的模范、争做甘于奉献的模范、争做担当使命的模范、争做克己奉公的模范。

对照党章党规找差距

本报讯(记者 孙志刚 通讯员 吴昊)11月7日,中原区纪委监委领导班子11月7日,对照党章党规党纪找差距”围绕“守初心、担使命、找差距、抓落实”的总体要求,对照党章党规,以正视问题的自觉和刀刃向内的勇气,全面查摆自身存在的问题,推动问题整改到位。

中原区纪委监委领导班子对照《中国共产党章程》《关于新形势下党内政治生活的若干准则》《中国共产党纪律处分条例》以案促改警示教育材料选编,联系个人工作实际,深入查摆、分析问题,并逐一进行发言。班子对照22个“是否”,坚持把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去,逐条逐项对照检视,提出整改努力方向,达到了寻找差距、修正错误、增进团结、共同提高的目的。党委党规明确了党的理想信念、行为规则和行为规范,是全党必须遵守的行为规范。中原区纪检监察机关作为政治机关,带头严格遵守党章党规,真正做到把党章党规放在心上、刻在脑中、落实到具体行动中。

客场挑战叙利亚队 国足明晚必须抢分

本报讯(记者 刘超峰)明天晚上10点,世预赛亚洲区40强赛重燃战火,国足将做客挑战本组最强对手叙利亚。由于上轮被菲律宾队意外逼平,因此国足本轮客场必须在叙利亚队身上抢分,这样才能留住以头名晋级12强赛的希望。

世预赛3轮战罢,叙利亚3战3捷领先国足2个积分暂居小组头名,从叙利亚公布对决国足23人大名单来看,精英尽出,此前脚踝受伤的头号球星赫里宾火线复出,而状态神勇的前锋索马同样在列。索马战力强悍,叙利亚队40强前三场比赛共打入11球,其中索马独中7球,极具杀伤力。

屯兵阿联酋的国足,在热身赛6:1击败沙迦FC队之后,等来了武磊归队。西甲联赛第13轮,西班牙人队客场挑战马德里竞技队,踢了将近一个小时,既有中规中矩的表现,也浪费了破门好机会的武磊,为了以最快速度向国足报到,并没有随队返回巴塞罗那,而是赛后从马德里直接飞往迪拜。武磊和球队会合后,下午随队参加了训练,随着武磊的到来,里皮终于凑齐了国足阵容。

近年来,国足与叙利亚队多次交锋。上届世预赛,主教练高洪波带队在主场西安与叙利亚队交锋,最终一球告负,那场败局也成为高洪波下课的导火索。而里皮走马上任后,国足的精神面貌有所改观,一度看到出线希望。不过在马六甲对叙利亚的比赛中,国足最终与对手战成2:2。

如今这支国足有些队员参加过上届的12强赛,对于比赛的残酷性有足够认识。这场比赛,国足要想打出满意成绩,一方面必须摆正心态,另一方面就是在战术上要稳固防守,抓反击机会。

叙利亚球员身体硬朗对抗性强,国足中场构建极为关键,除了要选用控场能力强的队员,奔跑能力和对抗能力也尤为关键。对手攻击极具侵略性,核心球员能力太过强悍,中场必须肩负层层拦截的重任,全力协助防守端卡死对手进攻路线,延缓对手攻击速度,为防线站位赢得时间,确保不失球或少失球。

足协:50个入籍名额子虚乌有

新华社北京11月12日电(记者 公兵 肖世尧)中国足协12日发表《关于“职业联赛外援及入籍球员政策调整”的声明》,表示职业联赛的外援政策不会有大幅变动,“50个入籍球员名额”等说法纯属子虚乌有。

声明称:“基于联赛的平稳运行和健康发展需要,外援政策不会有大变动。中国足协从未讨论过所谓‘取消外援限制’等类似提议。”

同时,声明表示,中国足协将会以“谨慎推进,严格限制”的原则制定相关的政策,推动对入籍球员的规范管理。“有关媒体报道的‘有关部门给中国足协开放了50个入籍球员名额’等说法纯属子虚乌有。”

中国足协表示,职业联赛外援及入籍球员政策调整的出发点,将主要基于:是否有利于职业联赛的健康发展,是否有利于中国球员的成长,是否有利于促进青少年球员的培养。

“针对如何促进职业联赛的健康发展、健全青少年培养和竞赛体系等课题,中国足协近期通过召开执委会会议、走访调研职业俱乐部等形式,广泛征求各方意见,将会对现有相关政策作进一步的调整、补充和完善,方案将在年底前公布。”