

跳出精彩走出健康玩出科技感 航海健身园涌动激情“健身潮”



“我骑10分钟电动车就到这里了。航海健身园这里环境优美,非常适合进行体育锻炼,我以前经常来。听说这里已经恢复开了,我迫不及待地就赶来了,跟姐妹们一起跳舞!”昨日清晨,浙浙沥沥的雨水洗退了绿城郑州近段时间的酷热,也使得位于郑上路西流湖岸边的河南省航海健身园变得更加青翠整洁。刚刚跳完一曲广场舞的王慧章开心地告诉记者。近日刚刚恢复开放的河南省航海健身园,正在恢复往日的热闹。

随着新冠疫情防控持续向好,人们对于户外健身需求持续升温,体育场馆的开放成为必然。河南省体育事务中心主任袁军告诉记者,新冠肺炎疫情防控常态化以来,面对广大群众蓬勃高涨的健身热情,河南省航海健身园“三基地一中心”按照相关政策要求,已全面向群众开放。“园区每天7点至19点开放12个小时,周边群众每天都会提早来到园区。健身的同时,更要把科学、把健康放在首位,在开放之前,我们已经做了细致的准备工作,按照防疫要求对所有设施进行了消杀。来此健身的人们在附近健身站点的社会体育指导员的带领指导下开展广场舞、健步走、柔力球等健身活动。”袁军如是说。

与王慧章一样拥有喜悦心情的还有健步走爱好者董秋雨,家住商城遗址公园附近的他,也专门赶到航海健身园感受这里涌动的激情“健身潮”。“今天下雨了,我们来的人不是很多,不过大家对这里优美的环境一致点赞。特别是这里平整而又有适度坡度的路径,非常适合我们这些健步走爱好者进行运动。”董秋雨喜悦的神情流露出对于户外健身场所的渴望,“我们非常需要户外健身场所进行运动。说实话,疫情期间可把我们憋坏了。我们以后会经常来这里健身活动。”

河南省航海健身园于2011年被国家体育总局授予全国首个“国家全民健身活动基地”,同时还是“全国航海模型训练基地”“河南省老年人活动中心”“河南省全民国防教育航海科普基地”。河南省航海健身园也是河南省航海运动站,自1978年开始,先后从这里走出了13人次航海模型世界冠军、80多次全国冠军,打破多项世界纪录。园区内现有全国首个以航海文化为主题的科技馆——河南省航海模型科技文化展览馆。航海模型世界冠军王云飞化身“001号讲解员”,正带领航海健身园锻炼的人们回顾河南航海模型光荣的历史,感受科技体育助力全民健身的魅力。“模拟驾驶”版块,市民杨致文对着大屏幕以第一视觉模拟海模操控,玩儿得不亦乐乎的他颇有感触地说:“以前经常来这里看河南省航海模型队的队员们在西流湖里操作海模,看着挺简单的,但真正上手以后才知道实际上并不容易。锻炼之余还能参观这个科技馆,亲身参与科技体育,既运动了,又长知识了,真好!”杨致文兴奋的神情溢于言表。

无论是在室外综合健身广场跳起广场舞,还是在健身路径上进行健步走,抑或是在棋牌长廊里下几盘棋,在科技馆体验馆科技体育……航海健身园里涌动的激情“健身潮”一次次激发身临其境人们的运动热情,让大家情不自禁地就想动起来。“以全民健身为导向,以航海模型运动为重点,以生态文明建设为方向的,集健身、旅游、文化、培训、竞赛活动为一体的省航海健身园,已经成为周边群众健身休闲的好去处。在国家大力倡导‘大健康’战略的背景下,为进一步丰富园区功能,省航海健身园国民体质监测站目前正在筹备中,将于七月份投入使用。”袁军最后满怀期待地说。

本报记者 陈凯 文/图

省非遗中心完成豫剧音配像第三阶段录制

本报讯(记者 秦华文/图)近日,河南省非物质文化遗产保护中心在河南豫剧院一团金玉大舞台组织完成了豫剧音配像第三阶段的录制,现场录制传统唱段16个。

豫剧音配像是省非遗中心在前期对豫剧各流派调查研究的基础上,精选出豫剧各流派名老艺人、特别是民间名老艺人的经典传统唱腔、唱调、唱段,邀请豫剧演员为这些老艺人当年的唱段进行音配像,并利用数字多媒体等现代化技术手段,全面、真实、系统地记录,为豫剧的传承、传播和研究提供宝贵资料。

第三阶段录制工作共涉及传统唱段16个,由吴素真、陈首凯、王志峰等10位豫剧演员配像。录制当天,天气炎热,但无论是现场指导专家、配像演员,还是录制人员、剧场工作人员,大家都一丝不苟地履行着自己的职责,希望能使老艺术家的代表剧目及一些濒于失传的剧目得到保留和再传,艺术精品形象地再现在屏幕上。



刑侦剧《燃烧》热播



本报讯(记者 杨丽萍)现实题材近期火爆荧屏,其中刑侦剧《燃烧》凭借扑朔迷离的剧情、复杂难辨的人物稳居收视前茅。剧中饰演女主角许佳桐的演员张佳宁此次一改往日形象,有层次地出演了一位为保护家人知法犯法的霸气女总裁,让人印象深刻。近日,记者通过东方卫视采访了许佳桐。

从情感剧《小姨多鹤》中的文艺女张春美一路走来,张佳宁塑造了众多让人眼前一亮的角色,无论是《媳妇的美好时代》中单纯善良的农村姑娘潘美丽,《如懿传》中身份尊贵而高傲的蒙古格格巴林·若若,还是《知否知否应是绿肥红瘦》中性格直爽的盛家五小姐盛如兰,她总能带动观众的情绪,让人一秒入戏。在电视剧《燃烧》中,张佳宁首次尝试“双面”女总裁这一角色。她所饰演的许佳桐,是男主角高风曾经青梅竹马的恋人,由于家族恩怨,

许佳桐不得不分手去牛津大学读书。回国后,年纪轻轻的她成了家族企业总经理,走路生风、气场十足,心机深、手腕重,妥妥一位霸道女总裁。随着剧情的进展,许佳桐身上的秘密似乎越来越多,让观众对她又恨又可怜。谈及剧中表演,张佳宁透露刻画许佳桐这一人物的矛盾感并不难,“因为她人物性格明显,角色丰满,相对来说,还挺好拿捏的。”而许佳桐霸道总裁的人设也让她演得非常过瘾,“生活中的我不可能成为一个霸道女总裁,我觉得我不擅长这个。”为了改变之前一些角色给大家留下的甜美印象,张佳宁特意对自己进行了表情管理,造型上也下了很大功夫,她还亲自为角色找了一些合适的服装。“可能在观众眼里,我有很大的变化,也希望大家可以接受这样的我。”

“黄河情·益同行”少儿朗诵会举办

本报讯(记者 成燕)近日,郑州市文化志愿者组织“黄河情·益同行”专题朗诵会,通过录制视频,为全市少年儿童带来一场特别的云晚会。

该活动由市文化广电和旅游局主办,郑州市文化馆、郑州市文化志愿服务中心承办。小演员们认真表演了助力防控抗疫、为武汉加油的《樱花依然盛开》,缅怀先烈继往开来的

《延安·我把你追寻》等十几首古今经典。孩子们用悦耳的童音歌颂经典、畅想未来,一首首富含正能量的歌颂祖国、歌颂华夏5000年的诗篇绕梁贯耳。“孩子们的精彩表现让我们看到了祖国的未来,看到了中华文明的崛起和复兴。”许多家长纷纷通过网络为孩子们的风采点赞,鼓励孩子好好学习,传承文化,诵读经典。

保驾护航的作用。”

目前,赛事何时启动仍是未知数。对此,毛玉成坦言,河南“泳军”也为下一阶段训练安排做好了两手准备。“这次测试赛结束后,我们原则上不再安排队内测试赛了,下一阶段将对水中专项测试赛和陆上体能测试赛暴露出来的问题进行消化处理,为下一阶段训练提供参考;如果7月份依然没有恢复赛事,我们就要启动下一阶段训练计划——达标赛。现在的测试赛对成绩没硬性要求,下一阶段就会要求达标了,难度会更大,同时也会更好地调动队员的训练积极性,促进他们成绩的提高。”

本报记者 陈凯

规范落实“六倡导 六重罚”

建业全体将士带上思想“紧箍咒”

本报讯(记者 刘超峰)近日,小将韩东在国青队的严重违纪行为,让建业全体将士带上思想“紧箍咒”。6月8日上午,河南建业足球俱乐部在中牟训练基地召开了队内纪律专题教育会,一线队、预备队、U19青年队全体人员及各级梯队教练组参加本次会议,一场及时的教育课,让每位将士思想绷紧弦了。

首先大家集体学习了中国足协河南建业足球俱乐部对韩东的处罚决定,随后“主角”韩东进行了公开检讨。韩东表示接受中国足协以及河南建业足球俱乐部的处罚,他说:没有规矩不成方圆,由于自己缺乏应有的自我管理能力,给国家队给俱乐部抹黑,感到非常后悔和自责,深刻认识到了自己的错误,禁赛期间,将努力训练,认真反省,更严格地要求自己。要认真学习建业文化,不断武装自己的头脑和体魄,不辜负所有领导、教练以及球迷的期望和要求,接下来用实际行动证明自己。

在本次会议上,建业俱乐部还正式公布了球队纪律

行为规范“六倡导 六重罚”。

六倡导即:倡导追求卓越进取精神,为胜利而超越;倡导坚忍图成的顽强品质,为初心惟初心;倡导铁军铁血的战斗意志,专治各种不服;倡导刻苦认真的训练态度,只信天道酬勤;倡导团结协作的集体观念,共创共担共赢;倡导公平竞赛的道德风尚,捍卫绿茵净土。

六重罚即:有违法犯罪行为者,必重罚;有违反中国足协及俱乐部相关规定者,必重罚;有违背体育道德造成不良影响者,必重罚;有损害建业信誉和品牌形象者,必重罚;有挑战主教练及教练组权威者,必重罚;有泄露团队机密及消极比赛者,必重罚。

以此简明扼要的方式正式对外公布球队纪律行为规范,在建业俱乐部历史上还是首次。建业俱乐部董事长代纪玲表示:“六倡导 六重罚”的制定目的在于凡事有章可循,立规矩、有规矩、守规矩。要知耻而后勇,厚积而薄发;要刻苦练兵,卧薪尝胆;要去伪存

真、固本守正,让球员健康、球队健康、俱乐部健康。只有以健康为基,建业足球俱乐部才有可能实现百年俱乐部的伟大梦想。”

对于韩东犯下的错误,代纪玲警示全体建业将士:俱乐部坚决支持中国足协的处罚。在这次事件中,违纪是坏事、禁赛是坏事、被处罚是坏事、影响俱乐部声誉是坏事。但是这些问题能及早暴露,及早发现,给韩东以教训,给俱乐部以警示,给更多的队员敲响警钟又不是坏事。吃一堑,长一智。对于俱乐部来说,我们要一人吃堑,集体长智。通过韩东事件每一个人都要反思自己,看看自己灵魂深处是不是还有沟沟坎坎,要检视俱乐部还有哪些不健康的隐患。胡董早就给建业烙下了“守正”“循道”的文化印记。建业人要“守信用、负责任、走正道、务正业”。要志存高远,心怀大局;要追求卓越,坚忍图成;要团结协作、集体至上;要规矩担当、阳光透明。

超世界纪录0.4环

史梦瑶队内考核折桂

本报讯(记者 陈凯)昨日,记者从河南省射击运动管理中心获悉,在6月8日结束的国家射击队(步枪项目)6月队内考核赛中,河南射击名将史梦瑶发挥出色,以465.1环超世界纪录0.4环的决赛成绩,勇夺女子步枪三姿项目的冠军,进一步巩固了其在该项目国家队排名榜首的地位。

据了解,经过一个月的返省训练,国家射击队(步枪项目)在5月底重新集中,从6月6日开始,全队进行了6月队内考核。国家队员和地方队训练的运动员一起,完全按照实战标准,展开了为期3天的考核赛。比赛中,无论是老将还是年轻队员,以及地方队训练的运动员都有不错的表现。除了史梦瑶外,像气手枪混团比赛老将庞伟搭档王倩拿到冠军,气步枪混团决赛中,地方小将张雨和刘宇坤搭档收获第一名。

另据了解,本次国家射击队(步枪项目)6月队内考核赛,是根据后面的训练计划,对运动员情况的一次摸底。从比赛整体结果来看,运动员在考核中的调动都比较好,表现也符合赛前预期的预期。不过,地方队训练的运动员还需要适应国家队的节奏。评价自己考核赛的成绩,史梦瑶坦言,自己没有太多的想法,所以打得比较干净,成绩也比较满意,“到最后还是要更坚定一些,过程也有些着急,情绪把控还需要更好一些”。

按照计划,本次考核赛结束后,国家射击队(步枪项目)将进行为期两个月的军训,提升运动员的精神面貌、磨炼意志品质,促进良好习惯的养成和思想作风的改变。通过两个月的军训,使得运动员们能够更加牢固地树立祖国培养、国家荣誉至上的意识,更加明确为谁而战,将打造能征善战、作风优良的国家队的要求落到实处。

河南“泳军”体能测试赛促提高

“通过这次体能测试,感觉自己的体能储备比以前有了很大提高,这与我水中成绩的进步是成正比的,看来前段时间的体能训练很有效果。”近日,河南省游泳队一项专门针对体能的队内测试赛“如约而至”。一口气做完25个引体向上的河南蛙泳名将申豪,对于自己体能测试的结果和效果很是满意。

加上申豪,还有包括李爽、张馨予、李永威、孙晨博等名将在内的男、女64名运动员,参加了本次河南省游泳队队内体能测试赛。“这次体能测试赛是新冠肺炎疫情发生以来,河南

省游泳队搞的第三次体能测试赛,不过是最系统的一次,测试内容不仅有基础体能测试,还有专项体能测试。”正在现场督战的河南省游泳运动管理中心主任毛玉成向记者介绍说。

记者在现场看到,河南“泳军”的队员们无论男、女,无论是老将还是新兵,大家个个汗流浹背,短跑项目中比速度,长跑项目中拼耐力,通过体能测试赛检验前段时间体能训练的效果,查找问题和不足,进而促进水中成绩的提高。

“通过前一阶段的体能训练中加入基础体能训练,我们发现运动员的

身体形态有了明显变化,肌肉更加丰满,这反映出的就是他们的力量更强了,前两天的水中测试赛,队员们的成绩都有所进步,这也说明我们把基础体能训练融入每堂体能训练课中的思路是正确的,效果是明显的。”毛玉成满意地说,“这次体能测试赛,我们测试的内容不但包括基础体能,而且还包括了专项体能。从测试结果和效果看还是不错的,这也印证了我们的教练员和运动员在思想上的成功转变,由原来对于基础体能的重视,转变为现在清楚地认识到基础体能对于专业技术水平提高所起到的

足协检验春季大练兵成果 建业队今日基地从容迎考

本报讯(记者 刘超峰)为了强化对大练兵工作落实情况的监督、检查,足协将对中超甲乙俱乐部一线队进行考核,今天,建业将士将在中牟训练基地接受专家组考核,希望能在考核当中取得好的成绩。据了解,本次考核球队为中超16队,中甲18队及中乙4队。所有测试原则上要在一天内完成,专家组将对考核全程录像。

今年3月6日,足协下发《中国足球协会关于开展“春季大练兵”活动的通知》,鼓励各队在疫情防控基础上突破“基础体能训练”,开展“春季大练兵”。此后,各队均展开了针对性训练,并提交了“春季大练兵”体能监测阶段性报告。

这次抽查内容是考核组将从每队的前、中、后场球员中分别抽取两人,共6人,分别进行12分钟跑测试和YOYO测试;还将再抽取6人,分别进行5×25米测试、原地摆臂纵跳测试、深蹲、卧推测试,体脂率测试。球员名单则由足协根据此前各俱乐部提供的“春季大练兵”体能监测阶段性报告决定。据悉,抽查结

果将进行公示排名,也将有相应的奖惩。

上周末,建业队和升班马石家庄永昌在航体进行了一场高质量的热身赛,双方都达到了练兵的效果,建业队在主教练王宝山的带领下一直进行着高强度的训练,队员们的体能总体都不错,状态也越来越好。目前建业队已经进行了三场强度较大的比赛,取得两胜一负的战绩,面对这次抽检考核,建业队在认真准备。

根据此前足协发布的通知来看,本次春季大练兵要求各队以科学训练为中心,从苦练入手,从实战出发,以充沛的体能和顽强拼搏的作风为基础,以高速度、强对抗中的个人攻防技能训练为重点,过好“苦、难、严”三关,为2020年全年竞技活动打好基础。足协相关工作组将不定期赴各级国家队、职业俱乐部检查,并抽查运动员基础测评指标,抽查结果将在足协官网上进行公示、排名。对优秀的队伍、俱乐部及个人进行表扬,对未达到指标的队伍、俱乐部及个人进行通报批评,并取消年度联赛评优资格。

张文宏“加盟”中国足协

新华社北京6月8日电 中国足协8日宣布聘请复旦大学附属华山医院副院长马昕、感染科主任张文宏教授、医务处长王惠英女士为“中国足球协会防疫专家”。

随着全国疫情逐步缓解,足球职业联赛启动被提上议事日程。中国足协竞赛部根据我国相关政策和国际赛事疫情防控经验,拟定了《中国足协职业联赛疫情防控指南》(以下简称《指南》)作为联赛启动方案的重要组成部分。

中国足协工作团队此前专程赴复旦大学附属华山医院,就加强国家队、职业俱乐部及联赛的疫情防控和《指南》内容征求意见。张文宏认为《指南》整体完善,对联赛安全运行有很好的支撑作用,并就个别细节问题提出了专业的应对建议。

“我国的疫情防控成果理想,整体环境非常安全,在坚持定期核酸检测的前提下加强闭环管理,有助于联赛的顺利进行。”张文宏说。