

体坛  
观澜

# 聚焦重点 科学训练

## 冬运中心全面提升冰雪运动竞技实力水平

□本报记者 周强

抓紧抓实科学训练工作,是运动员竞技状态形成、保持和提高的关键。新周期伊始,冬运中心科学组织谋划项目布局,制定完整可行管用的训练方案,用好正确有效的训练方法手段,不断拓宽训练维度、提高训练强度、增强训练效益,全面提升竞技实力。

谋划重点项目布局。中心根据新周期备战目标任务,考虑周全、科学谋划,合理布局、统筹推进。围绕夺金任务分解、完成目标任务存在的主要问题、需要采取的具体措施和方案等方面,对重点项目、重点运动员逐项、逐一进行分析研究,全面真实分析梳理河北冬季项目现状,查找问题,研究对策,采取措施。聚焦越野滑雪、高山滑雪、短道速滑、速度滑冰等基础大项,通过优化项目布局、强化梯队建设、选配高素质教练队伍、组建高效率复合型团队、拓宽高水平人才引进渠道、建设高标准训练场地等措施,加快提高河北冬季项目基础大项的规模、水平和夺金能力。不断定好需要聚焦的重点项目、找准需要保障的重点人员、列全需要分解的重点任务、理清需要明确的责任清单、做细需要落实的重点工作台账。全面排查涉及项目布局的政策、制度、人员、经费、保障,以及可能存在的问题、困难和隐患,人员、经费、保障等资源向重点倾斜。中心的各项工作围绕服务保障重点来开展,“一队一策、一人一策”方案针对重点制订,真正让重点队伍、重点队员都有获得感和存在感、让非重点队伍和非重点队员有紧迫感和危机感,努力形成你追我赶、相互促进的备战氛围,努力实现以重点带全面、以局部带整体的竞争实力,持续增强高水平人才输送能力,让更多河北冰雪健儿代表国家队征战国际赛场,争取在2025年哈尔滨亚冬会上夺得奖牌,在2026年米兰冬奥会上实现奖牌“零的突破”。

强化训练实战能力。坚持科学指导下的“三从一大”训练原则,刻苦训练、科学训练。刻苦训练是根本,制定和落实“一队一策、一人一策”训练计划、训练标准和训练考核,加强训练管理,提高训练效果;科学训练是方法和手段,借鉴世界和国内其他省份先进的科技助力经验,系统谋划,建立完整、科学的训练体系,完善“训、科、医、教、管”一体化训练模式,结合项目特点和比赛安排,调整好训练节奏,切实提高训练的针对性和有效性。重点模拟比赛现场的场景和氛围,在训练中反复演练和强化,注重竞争对手数据搜集整理和分析研判,针对主要对手,在训练中有针对性的实战模拟。同时结合自己的特点,突出重点,抓好关键环节、关键技战术的演练,加强对重点运动员个性化训练的精细雕琢,强化优势,补足“短板”,切实提高运动员的比赛感觉和实战能力。强化训练和医科数据的分析和积累,对训练工作开展即时评价,提升训练的针对性、系统性;坚持以“量化、细化、可视化”数据支撑训练备战方案制定和实施。处理好强化训练和预防伤病的关系,切实做到“上强度、抑伤病”,充分利用现有优越的训练恢复条件,做好各项训练后恢复工作。

突出抓好队伍管理。只有切实提高管理水平,才能凝聚合力,多出成绩,保证安全、展示形象。加强教育管理,持之以恒抓好反兴奋剂、赛风赛纪、安全管理、舆情防控等工作,不断增强广大运动员、教练员为国争光、为省添彩的思想教育,坚定信念,努力打造一支能征善战的专业运动队。针对运动队数量多、驻地地点分散、管理难度大的问题,冬运中心加快建立覆盖所有运动队的“队管理”制度,并以“队管理”为依托,大力发展运动队党员和积极分子,确保内在重点运动队成立党小组或联合党小组,定期在运动队开展党组织活动,真正把党支部建到运动队,确保每位教练员、运动员、工

作人员都在党组织的领导下开展工作,着力塑造河北冰雪健儿的精气神,充分激发为国争光为省添彩的拼搏精神。

夯实后备人才基础。只有沉下心来,扎实做好梯队建设和后备人才培养,才能支撑我省冬季项目高质量发展的可持续性,才能牢牢把握增强夺金能力和综合竞争力的主动权和话语权。冬运中心多措并举全力夯实后备人才基础,优化科室机构设置,抓紧设立青少年体育科,专门负责全省冬季项目青少年后备人才培养工作,大力实施后备人才培养倍增计划。目前,先期组建的4支省冬季项目集训二队运行良好,形成了省市共建、能上能下的人才培养机制。强化选材意识,研究选材办法,主动下沉到基层发现人才、选拔苗子,同市、县两级完善固化一整套人才输送通道。继续深化省市合作共建,把省冬季项目集训二队的带动作用用好用足,适时组建更多项目的集训二队,让省队乃至国家队的管理理念和训练方法下沉到地市,让基层运动员、教练员和工作人员都能够更早地接受更正规、更科学、更系统的训练。以张家口、承德为龙头,着力打造“一市一品”的冰雪后备人才培养格局。各地市结合各自资源优势,确定一个或几个冬季项目发展重点,在政策、人才、赛事、资金等方面给予一定的倾斜和扶持,实现全省资源共享和错位发展、共同发展。围绕国家和我省备战需要,加快推进全省冬季项目梯队建设和后备人才培养体系的建立,重点对竞赛体系、考核体系、培训体系等进行调整完善,努力为我省冰雪运动均衡发展、可持续发展、高质量发展积蓄力量、夯实基础。

同时,中心还持续抓好反兴奋剂工作,切实加强医科保障服务,不断增强队伍精神动力,巩固筑牢安全生产底线,持续加大考核督导力度,完善制度,强化保障,加快推动河北冰雪运动高质量发展。

### 快乐运动进校园 张家口市学校街小学举办陆地冰壶比赛

本报讯(记者 周强)近日,张家口市下花园区学校街小学举办了第二届陆地冰壶比赛,25名选手参加了比赛。本次比赛规则是每场两支队伍进行比赛,每支队伍4名队员,每场比赛共进行3局。两队每名球员均有两次掷壶机会,两队按一垒、二垒、三垒及主力队员的顺序交替掷壶,最后当双方队员掷完所有冰壶后,以场地上冰壶距离营垒圆心的远近决定胜负,三局积分多的队为胜。赛场上,选手们个个沉着冷静、全神贯注、默契配合,每一个动作都有板有眼,完美的掷壶,漂亮的旋转和击打,经过滑行、摩擦,最后落定。对阵双方斗智斗勇,精彩异常,场上选手们每一次的精准投壶都赢得了场上观众的热烈欢呼,队员们团结协作,生动诠释了“更高、更快、更强”的运动精神,展

现了努力拼搏、健康向上的良好风貌。

本次比赛全体参赛选手顽强拼搏,相互学习,加强了交流,增进了友谊,赛出了风格和水

平。下一步,该校还将进一步推进冰雪运动进校园,让更多的师生参与到冰雪运动中,为校园冰壶运动的发展和冰雪运动的普及推广奠定基础。

