

北京冬奥会花样滑冰双人滑冠军隋文静——

创编花滑节目 期待新的成功

北京冬奥会上,中国花样滑冰队双人滑选手隋文静和搭档韩聪以刷新世界纪录的分数为中国体育代表团夺得当届赛季第九金。回想起当时的夺冠场景,隋文静如今依然难掩激动:“冬奥夺金十分不易,这段经历值得永远铭记。”

冰场上,隋文静展现了韧性与活力,每一次旋转跳跃,都给人带来力与美的观赏体验;生活中,她兴趣广泛,写自传、编节目、吹竹笛,努力探索人生的多种可能。“北京冬奥会后,我在花滑节目编导以及写作和公益事业方面有很多尝试,希望有一天能站到更高的平台。”隋文静说。

一曲“金桥”成就闪光记忆

2022年2月19日,首都体育馆。隋文静/韩聪以一套出色的《忧愁河上的金桥》,战胜技术、状态同样处于巅峰的对手,夺得北京冬奥会花样滑冰双人滑金牌。那一刻,她积蓄已久的泪水,终于夺眶而出,这是历尽坎坷、梦想成真的尽情释放。

2018年平昌冬奥会,隋文静/韩聪获得银牌。站上北京冬奥会的赛场,他们全力以赴,用全场唯一的捻转四周动作开场,整套节目一气呵成,最终以239.88的总分夺金,刷新了双人滑总成绩的世界纪录。

从2007年携手搭档,到2010年闪耀赛场;从平昌冬奥会的些许遗憾,到北京冬奥会的梦想成真……15年间,这对组合并肩成长、彼此激励,一次次闯过伤病低谷,又一次次超越自我,迎来运动生涯的巅峰时刻——在世青赛、大奖赛总决赛、世锦赛、四大洲锦标赛、冬奥会5项世界花滑大赛上均收获金牌。

隋文静表示,她和韩聪的身体条件并不出众,取得佳绩付出了很多努力。与大多数双人滑组合相比,他俩的身高差并不大,为了完成高质量的技术动作,除了韩聪需要加倍训练力

核心阅读

冰场上,隋文静展现了韧性与活力,每一次旋转跳跃,都给人带来力与美的观赏体验;生活中,她兴趣广泛,写自传、编节目、吹竹笛,努力探索人生的多种可能。谈及未来,隋文静依然钟情于热爱的花样滑冰,期待能成为一名出色的花样滑冰节目编导。

量,隋文静也必须做到比其他女选手更高的抛跳高度——既要严格控制体重,也要不断增加训练量。

对3年后的米兰冬奥会,隋文静充满期待:“如果自己编排的节目能登上奥运舞台,那应该是一种别样的幸福和满足。”

一本自传记录逐梦历程

在北京冬奥会开幕一周年之际,隋文静举办了自传《不止文静》的新书发布会。隋文静说:“回顾自己19年的滑冰生涯,一步步的努力让一个怀揣运动梦想的小女孩夺得冬奥会冠军。我希望通过自己的故事激励更多人勇敢追梦。希望更多青少年汲取奋进力量,弘扬北京冬奥精神,推动冰雪运动在大众尤其是青少年群体中进一步普及。”

谈到书名中的“不止”二字,隋文静表示,夺得冠军不仅靠自己的努力,也离不开国家的培养、教练的指导、伙伴的支持。同时,成绩是对过往努力的肯定,更意味着全新的开始。

“原本以为写书是专业作家的事情,但我在半年时间里完成了十几万字的自传。”隋文静说,自己能做的事情还有很多。

像隋文静一样,如今中国运动员的成长模式和发展路径愈发广阔,这得益于不断优化的人才

选拔培养机制、更完善的运动员保障体系。“我们日常训练会有心理、英语等方面的课程,国家队的科学医疗保障也非常完善,为运动员追求梦想创造了更好的条件。”隋文静说。

一次转型开启新的篇章

谈及未来,隋文静依然钟情于热爱的花样滑冰,期待能成为一名出色的花样滑冰节目编导。“目前,优秀的编导还很稀缺,我希望在这方面继续努力,这也让我对花样滑冰运动有了不一样的理解。”

19年的滑冰生涯和其间的种种磨练,让隋文静敢于面对各种挑战。去年9月,隋文静到北京舞蹈学院学习。“练习书法时,我发现纸面白与冰面白是相通的;就连看到花洒时,我都会想,如果花洒中喷出的水流是阳光,肢体应该做出哪些相应的动作。”隋文静说。

现在,隋文静在齐齐哈尔花样滑冰队给年轻队员做节目编导,从构思到陆地指导再到上冰,“虽然很累,却乐在其中。”她用10天时间编排了10套节目,“看着队员在赛场上尽情展现自己的样子,一切付出都很值得。”隋文静说。

在隋文静心中,花样滑冰项目具备“讲故事”的能力,能将中华优秀传统文化更好地展现给全世界。“从采用非遗文化元素、传统工艺的演出服装,到融入中国古典舞、中国风音乐的节目,花滑编导大有可为。”

7岁那年看了申雪/赵宏博的冬奥会比赛之后,隋文静在心底种下了冬奥梦想。多年来,她追寻着榜样的步伐,努力变成理想的自己。如今,隋文静希望能带动更多人尤其是青少年关注、从事花样滑冰运动。“花滑选手的培养周期较长,至少需要10年才能滑向世界赛场。一路走来,前辈们在为我们挡风遮雨;如今,我也会尽己所能,帮助更多小队员尽快成长。”(人民日报)

体坛观澜

传统体育项目是中华优秀传统文化的一部分。传承发扬好传统体育项目,既能更好满足人民群众日益增长的健身需要,也对弘扬中华优秀传统文化有着重要意义

近日,一条“24岁女孩习武20年成峨眉武术非遗传承人”的视频火爆网络。不少网友在惊艳于95后女孩凌云行云流水般的一招一式的同时,也对武术产生了浓厚的兴趣。

这并非武术第一次在网上“走红”。近些年,武术等传统体育项目在很多群体特别是在年轻人人群中渐渐“时髦”起来。

从现实到网络,从户外到家中,空间变化为传统体育项目发展带来了新机遇。“宅家”锻炼有力助推了全民健身开展,“云锻炼”映射出人们健身意识增强,再加上视频网站、社交软件等网络传播途径助力,一些场地限制较小、动作易学易练的传统体育项目成了“新时尚”。

健身也需简便易行。一些传统体育项目动作简单、易于掌握,通过一段时间的锻炼往往能达到不错的健身效果,自然受到各类人群的青睐。比如,八段锦、太极拳就在抗击疫情中发挥了不小的作用——在国家中医药管理局去年发布的《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》中,八段锦、太极拳被推荐为中医非药物疗法干预方案和康复方案。

传统体育项目是中华优秀传统文化的一部分。传承发扬好传统体育项目,既能更好满足人民群众日益增长的健身需要,也对弘扬中华优秀传统文化有着重要意义。

随着人们的健康意识不断提高,传统体育项目焕发新的活力,迎来了新的发展机遇。同时也应清醒地认识到,传统体育项目依然面临认知度不足、覆盖面不广、影响力不够等问题。

“国家鼓励、支持优秀民族、民间、民俗传统体育项目的发掘、整理、保护、推广和创新,定期举办少数民族传统体育运动会。”新修订的体育法,就传统体育项目的传承发展作出明确规定。期待传统体育项目更加兴旺,更好地服务于全民健身事业,为体育强国建设汇聚起更强大力量。(人民日报)

弘扬传统体育 助力全民健身

增强体质的运动适合从春天开始

春季万物萌生,是运动的好时机,在春季适当地开展户外活动,能够增强体质,更好地抵抗各类呼吸道疾病和传染病。

散步

散步是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。

体质较好的中老年人和年轻人适合快步走,时速在5-6公里,每分钟约行走120步左右,坚持快走锻炼能提高人体的心肺功能,降低体脂率,减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率。

体质较弱的老年人宜选择缓步散步,每分钟约80步,时速2-3公里,可帮助稳定

情绪、消除疲劳,亦有健胃助消化的作用。

伸展

度过了需要“猫冬”的寒冬,春天最适合做的就是伸展运动,以唤醒身体。

比较简单的拉伸动作就是伸懒腰,伸懒腰可以拉伸身体两侧、后背肌肉,促进周身血液循环,推动气机运行;可缓解疲劳、肌肉酸痛,改善肝郁气滞导致的胸肋胀满不适、腰腿疼痛等症状。

慢跑

慢跑可增加摄氧量、降低高血压、摆脱身体赘肉、改善心脏功能。

慢跑的时间取决于慢跑者的训练程度。

对于初学者或是中断体育运动较长时间的人来说,一开始每次运动最好不要超过10-15分钟,中间可以有一个慢走的过程。

慢跑时间可以在一个月内逐步提升到20分钟。

跑步速度不能太快。只要呼吸开始难以保持均匀,就要放慢速度(甚至用快走替代慢跑)。

慢跑运动的关键在于坚持,平均一周需要3次训练。

放风筝

放风筝时的跑动、牵线和

控制,可以促进身体四肢、大脑和眼睛的协调。

风筝高飞时,眼睛远眺,双目的肌肉得到调节,既可以消除疲劳,还可以明目养肝。

而颈部后仰的动作,能帮助保持颈椎、脊柱的肌张力,可使颈部肌肉得到放松,有利于保持颈椎的生理弧度,改善局部血液循环。

放风筝时,中老年人及有颈椎病的要注意不要后仰太长时间,可仰视和平视交替。

最好选择平坦、空旷的场地,不要选择湖泊、河边及有高压电线的地方,以免发生意外。(养生中国)

场地自行车国家杯赛周瑜创佳绩



国际自盟场地自行车国家杯赛暨奥运积分赛第一站,日前在印度尼西亚雅加达结束,中国场地自行车队在男子、女子共6个小项中表现可圈可点,在女子团体竞速赛中获得银牌,周瑜在男子争先赛中获得第四名,创造了近两个奥运周期我国男子选手在世界杯该小项中的最好成绩。

周瑜在男子争先赛200米资格赛中以9秒599的成绩排名第五,同时创造了个人200米预赛最好成绩。这场胜利让周瑜更加自信,之后的比赛虽然遭遇一些挫折,但凭借坚定的信念,他成功晋级半决赛,顽强拼搏的作风赢得队友们的掌声和呐喊。

半决赛周瑜的对手是场地自行车界公认的强手荷兰队哈里·拉夫赖森,他曾获得11个世界冠军,2枚奥运会金牌。对阵顶尖选手,周瑜用行动展现了中国选手奋勇争先的品质,两个回合交手中均主动发动进攻,但由于前几轮过度透支和腿部高强度刺激,最终负于对手。铜牌争夺战,周瑜不敌伊亚科夫列夫,收获第四名。本次比赛周瑜展现了中国选手

积极主动的态度,敢于利用场地创造超越机会,灵活运用技战术,体现了敢打敢拼、不辱使命的顽强作风,用优良的作风和攻坚克难的决心,向巴黎奥运会前进。

女子团体竞速赛决赛,奥运冠军鲍珊菊联袂郭裕芳、苑丽颖组成的中国队,以46秒755的成绩不敌德国队,摘得银牌。德国队以46秒613获得冠军。

女子团体竞速是我国场地自行车传统优势项目,进入巴黎奥运周期,国际自盟对项目实行多项改革,其中竞赛规则由2人2圈改为3人3圈。东京奥运会后,虽然钟天使淡出,但鲍珊菊依旧实力在线,还涌现出郭裕芳、苑丽颖、庄伟等新秀。

本站比赛中国队以适应新规则、磨炼阵容为主,鲍珊菊带领新秀在国际大赛中的表现,证明中国场地自行车依旧保持着一一定的国际竞争力。

在其他项目的争夺中,中国队在男子团体竞速赛中获得第七名。张琳茵获得女子凯琳赛第九名,创造了个人国际比赛最好成绩。(中国体育报)

王曼昱拒绝保持现状停在原地

“不后悔”是王曼昱在巴黎奥运备战周期对自己的期许。

“一定要全力以赴去竞争、去拼,打好每一次比赛,做到让自己不后悔。”这个冬训,王曼昱全力以赴,也有了新收获。“冬训强度很大,但整个人还是非常积极向上的。每一天、每一堂训练课,我都非常积极,很投入地练好每一个球。”

总结提高和创新是王曼昱这个冬训的关键词。“现在比赛很多,很珍惜能有大板块的时间进行系统训练的机会。我总结了前一段时间比赛的得与失,把需要加强的地方,以及想去创新发展的东西,利用冬训进行了完善提升和尝试。和主管教练徐辉第一次配合,也在不断地磨合沟通,他会给我一些建议,很多方面我们都能够达成一致。”

“保持现状的话只是停留在原地,我还有时间,也还有空间,我还想进步,那就大胆地往前走。”王曼昱在冬训中积极主动地寻求创新,她告诉自己,要向前、要进步。不仅是技术上、打法上的创新,更是意识上的变化。“马琳指导告诉我们,要做到女子意识、女子思想男性化,所以首先要有意愿、有想法,要敢想敢做。目前我在想法上有了些转变,有了前沿的意识,才有更大胆的想法,可能会有比较好的效果。现在在尝试中,有了这样的意识,具体还要通过比赛去检验。”

经过去年的历练,王曼昱感受到了自己的变化。“去年经历了很多比赛,整个人积累了更多,经验更加丰富。长大了一岁,自己的思想也更加成熟,包括对于很多选择和判断形成了个人的主见,在往好的方向发展。”这一年,王曼昱学会了更多去思考,“从去年到现在,更多的是一直在思考,无论技术还是未来发展,在想这个周期怎样能做好自己,完善好每一个环节。人更充实、更成熟了。这是比较大的一个变化。”



过去的一年,王曼昱给自己打了80分,扣掉的那20分是她认为在自我要求上还有松懈的地方。因此,新的一年她给自己提出了更高的要求,“从比赛目标的制定到方方面面,从场上到场下都有所体现。”

对于今年一系列的比赛,王曼昱希望能够脚踏实地做好自己,“每一个比赛都要全力以赴去拼,并不断总结,一步一步来,脚踏实地打好每一场球,做好自己。”(中国体育报)