

# 扬长避短 扎实推进

## ——中国冰雪健儿书写冬奥备战新篇章



2018年平昌冬奥会上,中国体育代表团获得一金,参加了55个小项的角逐,这在中国代表团参赛历史上已经是项目最多的一次。从平昌冬奥会参与55个小项夺得一金到北京冬奥会109个小项要全部参与并要创造历史最佳成绩,对中国冰雪人来说,要在北京冬奥周期完成这么大的跨越,这将是一个怎样的挑战?!

### 蜕变

北京冬奥会恰似高效催化剂,催生着中国冰雪运动的蜕变。为在四年时间里实现跨越,中国冰雪人奋力执行一个宏大的备战计划。“扩面、固点、精兵、冲刺”,一年一个目标,一步一个脚印。

2018年年底,扩面工作取得阶段性成果,31支国家集训队,覆盖北京冬奥会全部109个小项,运动员和教练团队共有近4000人,人数比平昌冬奥会周期同比增幅约7倍;2019年,全面推进“固点”各项工作,备战选手由4000多人精简至1153人,全面覆盖109个小项的各支国家队、集训队已经建立。

### 利器

工欲善其事,必先利其器。体能,成为中国冰雪界备战北京冬奥重点打磨的利器。主管部门要求大力强化对于“体能”的认识,并将之提升到“比赛制胜因素层面”。

为此,中国冰雪体能大比武于近日顺利举行,共集结30支冰雪项目国家集训队。比赛包含30米冲刺、垂直纵跳、深蹲相对力

### 共享

相比于“全项目参赛”以及“史上最好成绩”,通过举办北京冬奥会带动三亿人参与冰雪运动更具有历史意义。北京冬奥会带给亿万普通民众的,将是共享冰雪运动的快乐。

冬运中心主任倪会忠认为,“带动三亿人参与冰雪运动”是北京冬奥会最重要的、标志性的遗产之一。

中国冰雪运动基础薄弱,主

要原因在于参与人数太少。为此,《关于以2022年北京冬奥会为契机大力发展冰雪运动的意见》中明确提出:“力争到2022年,我国冰雪运动总体发展更加均衡,普及程度明显提升,参与人数大幅增加,冰雪运动影响力更加广泛。”

作为冰雪运动主管部门,冬运中心一年来一直坚持冰雪运动“走进城市,走近大众”,大力推进“北冰南展西扩东进”的战略,举办大量活动,让越来越多

量、引体向上、卧推相对力量、3000米跑6大项目,通过视频连线的方式在12个赛场同时开战。

受疫情影响,今年很多既定赛事被推迟或取消,而这场体能大比武,正好成了各支冰雪队伍前一阶段体能强化训练的一场“真刀真枪”的检验。

体能是各体育运动项目的根本基础,一场比武大会显示出令人赞叹的训练效果。

越野滑雪队女队员文颖,不到46公斤体重,取得85公斤深蹲相对力量和34个引体向上的成绩。

自由式滑雪空中技巧运动员徐梦桃经过了一段时间的体能训练,在3000米项目中从最初的0分提升到8分。她说:“在与其他项目队员的横向和纵向对比中,我更加了解自己的短板,我认为自己仍然有进步空间。”

以“零容忍”的态度做好反兴奋剂工作。2020年春天蔓延的疫情,无疑影响到中国运动员的备战节奏。非常时期有非常举措,结合不同阶段疫情发展态势,从国家体育总局到冬季运动管理中心(下称“冬运中心”),一手抓疫情防控,一手抓训练备战。中国冰雪各项目队在上个雪季基本顺利完成了外训外赛任务,把疫情对训练备战的影响降到了最低。

“天下难事必作于易,天下大事必作于细”。面对即将到来的“冲刺”之年,稳扎稳打向前推进、服务保障全面扎实,中国冰雪人的努力正在化作中国冰雪运动潜移默化的变化。

面对疫情的影响,冬运中心创新方式方法。在“2020全国大众欢乐冰雪周”活动中,冬运中心积极探索疫情防控常态化条件下推广普及冰雪工作的新方式,通过“云赛事”“云连线”“云课堂”“云培训”等方式开展各具特色的冰雪系列活动,将线上与线下相结合,让更多人感受到冰雪运动的魅力和乐趣。

面对疫情的影响,冬运中心创新方式方法。在“2020全国大众欢乐冰雪周”活动中,冬运中心积极探索疫情防控常态化条件下推广普及冰雪工作的新方式,通过“云赛事”“云连线”“云课堂”“云培训”等方式开展各具特色的冰雪系列活动,将线上与线下相结合,让更多人感受到冰雪运动的魅力和乐趣。

(据新华社)

## 影视速递

### 《旺扎的雨靴》 重拾童真趣事



由万玛才旦监制,拉华加执导的电影《旺扎的雨靴》宣布定档8月7日。

电影改编自才朗东主的同名小说,讲述了藏区孩子旺扎为了得到一双梦想中的雨靴所经历的一系列童真可爱的趣事。

(据网易)

### 《拆弹专家2》 挑战惊天危机



日前,《拆弹专家2》曝光定档预告,正式宣布电影将于12月24日上映。

该片讲述了全新的故事:前拆弹专家潘乘风(刘德华饰)晕倒在爆炸案现场,被警方列为嫌疑犯。为了寻找真相,他不得不向同是拆弹专家的好友董卓文(刘青云饰)求助。急于破案的女督查,也同时是潘乘风前女友的庞玲(倪妮饰)也被卷入其中。(据网易)

### 《星际穿越》 打造太空奇观



由传奇导演克里斯托弗·诺兰执导的经典科幻烧脑巨制《星际穿越》国内昨日上映。

该片以地球末日般的荒凉景象为背景,讲述未来地球恶劣生存环境迫使人类不得不深入太空,踏上宇宙探索之旅、寻找新家园的故事。(据网易)