

夺冠

## 吉林冰雪健儿闪耀“十四冬”赛场

本报讯(记者刘勃 张宽)龙年新春已经到来,正在第十四届全国冬季运动会赛场上奋战的我省冰雪健儿捷报频传,为欢度新春佳节的全省人民献上了新春大礼。截至目前,吉林省代表团的冰雪健儿们在“十四冬”已经结束的决赛中,共夺得金牌37枚、银牌24枚、铜牌24枚。

每四年一届的全国冬季运动会是我国规格和水平最高、规模和影响最大的冬季项目综合性运动会,第十四届全国冬季运动会即将在内蒙古自治区开幕,这是北京冬奥会后,我国冰雪运动的一次大

检阅。我省共有近500名冰雪体育健儿在“十四冬”赛场上全项目参赛。“十四冬”多项比赛已在开幕前期陆续举行,我省运动员在赛场上顽强拼搏、奋勇争先,分别在冰上和雪上项目的决赛中收获骄人战绩。

第十四届全国冬运会开幕式前的最后一个比赛中,我省运动员宋祺武、甄炜杰、蔡万山和崔启航凭借出色的发挥以总分666.4的成绩夺得跳台滑雪公开组男子团体标准台决赛金牌。至此,我省运动员包揽了“十四冬”跳台滑雪全部9个小项的金牌。

同日,在北京市延庆国家高山滑雪中心进行的高山滑雪回转项目公开组男子的比赛中,我省运动员刘校辰以1分25秒73的成绩夺得冠军,张洋铭以1分26秒04获得亚军。“十四冬”高山滑雪项目中共产生22枚金牌,我省运动共夺得其中的7枚金牌。

目前,第十四届全国冬季运动会开幕前期的各项决赛已经结束,第十四届全国冬季运动会开幕式于2月17日在呼伦贝尔市举行。开幕式后,来自全国的冰雪健儿还将在冰上和雪上项目中对99枚金牌发起冲击。



在第十四届全国冬季运动会上,我省运动员包揽了跳台滑雪全部9个小项的金牌。(资料图片)

备战

## 新春佳节备战忙

本报记者 张宽

时逢新春佳节,在家家户户迎接新年的时候,吉林省竞技体育一线训练队的健儿们仍在各自的训练馆里挥汗如雨“苦练内功”。运动员和教练员们放弃春节假期,只为能够在今年的各项赛事中取得优异成绩。

在万物蛰伏的冬天,运动员需要在冬训期间储备体能、磨炼技术,为新学期夯实基础提高竞技水平。记者在春节期间走访了省体育局下属多个运动管理中心。

在省体育局重竞技管理运动中心,教练员坚守岗位,运动员刻苦训练,保障团队提供支持,一切看起来井然有序,与往日相比并无两样。“为了在明年的大赛中取得优异成绩,不辜负大家的期待,我们只有一如既往地训练、训练、再训练。”教练员邹子建说。

“砰砰砰!”在省体育局重竞技训练馆中,十几名运动员在女子举重队教练邹子建的带领下进行着训练。提杠、翻站、挺举,仅仅几分钟,汗水就浸透了女孩们的训练服。一旁,教练邹子建仔细观察着每一位队员的技术动作,对队员各个动作环节精雕细琢。“现在主要是抓细节、抓动作,让队员得到全方位系统训练。”邹子建说,举重运动对爆发力、协调性、柔韧性要求比较高,通过科学训练,队员们的体能素质和技术动作都有了明显进步。”

室外天寒地冻,但室内却一片火热,偌大的举重馆到处是运动员们辛勤的汗水和一次次举重的呐喊声。邹子建告诉记者:“为了迎接新赛季的挑战,检验冬训成果,我们一丝一毫不敢松懈。”训练结束后,运动员们聚在场边,相互讨论进行总结,她们日复一日承受着大运动量和高强度的训练,从不言放弃。

春节是相聚团圆的节日,但对于一线运动员来说,为备战各项大赛,他们每个春节都是在训练场上度过的。邹子建告诉记者:“我已经从事教练工作多年,大部分的春节都是在训练场上度过的,我和家人早就习惯了。”“假期坚守在岗位上其实早就习惯了,就是为了让队员能在比赛中出成绩,为吉林省争得荣誉。”邹子建告诉记者。对于竞技体育人来说,“一年之计在于冬”,冬天是一年中非常重要的训练时期,记者走进室内田径场时看到,各项目运动队的队员们正在投身训练中,他们的脸上流淌着的是辛苦付出后的汗水。“冬训是非常重要的训练手段,这个时期赛事少,是运动员增加体能、改进技术的最佳时期。如果冬训训练得好,到了三四月份新赛季开始后,运动员就能以最好的状态投入比赛,争取好的成绩。”田径队教练员姜萍对记者说。

逐冰

## 东北娃儿的滑冰梦

本报记者 张宽

要说东北的冬天有什么比下雪更值得期待的,那一定就属滑冰了。对于东北娃来说,滑冰不仅仅是一项运动,更是孩子们对这片冰天雪地的无限热爱。

正值新春佳节期间,省内到处洋溢着春节的热烈气氛。记者在长春市高新区八一水库一隅,看到多名青少年儿童在冰面上尽情嬉戏,挥洒热情。

俗话说“冬之始,万物藏”。虽然天气寒冷,但滑冰场内孩子们热情不减,尽情地享受冬日里滑冰的乐趣。一群穿戴整齐神情专注的小朋友正在练习滑冰,教练员详细讲解冰鞋及护具的穿戴技巧,并带领孩子们进行简单的热身训练。

“注意距离,保持速度,稳住重心……”随着教练的口号,10多名孩子排着整齐的队伍,一个接一个围着赛道滑冰,在滑行队伍前面的三四名小朋友脚踩冰刀飞驰在冰面上,俨然一副专业运动员的姿态;队尾的几名小朋友小脸冻得通红,虽然滑得不快,但聚精会神地看着前面的冰面,认真练习滑行。“我们夏季时上轮滑课,冬季就上冰场,开展短道速滑授课。”乐动轮滑教练田禹告诉记者。

滑冰是一项老少皆宜的运动。“冰场共计5000多平

方米,分为初学区和速滑区,上冰时间是10时至15时。这片冰场很大,冰面每天都会专门进行维护,冰场为周围的居民以及滑冰爱好者滑冰健身提供了便利,希望更多的滑冰爱好者能够参与到冰雪运动中来,充分体验北方冰雪特色。”乐动轮滑俱乐部负责人李阳说。

“每到寒假期间,为了丰富孩子们的体育运动,感受冰雪运动的乐趣,作为家长,我会鼓励和支持孩子学习滑冰。你看,那边个子最高的女孩就是我女儿,冬练三九夏练三伏,今天太冷了,我都冻得不行,但孩子还在坚持,我还挺心疼的。”陪孩子上课的于女士说。“其实带孩子来学习滑冰,不只是为了娱乐,虽然天气寒冷,但这样也锻炼了孩子的身体素质和意志品质。”

“滑冰可以有效锻炼全身肌肉,刀刃与冰面碰撞出激情,是老少皆宜的有氧运动,即使冬天的衣服再臃肿,可在冰场上滑起来也可以身轻如燕。”另一名教练员马达告诉记者,“青少年积极参与冰上运动,不仅教会孩子如何去挑战自己、超越对手,更是让他们在一次次跌倒中学会站起来。在滑冰过程中,可以让孩子们体验冰雪运动的乐趣,在参与冰雪运动中培养孩子们坚强的意志、强健的体魄、团结协作的精神。”

车上的雪友脚穿滑雪板,一路缓缓向山顶进发。在初级道和中级道上,许多“尝鲜”的雪友正在滑行。有的滑行很流畅,有的在滑行中不慎摔倒,雪场上呈现出祥和的氛围。“为了让游客有更多的体验,雪场在开放了13条雪道外,还新增单板公园和娱乐乐园等项目,既为广大单板雪友提供前所未有的畅滑体验,也为热爱冰雪活动的游客带来丰富多彩的游乐体验。”雪场相关负责人告诉记者。

“今年,我要利用假期把滑雪技能再升级一下,争取到明年挑战高级雪道。”“我还没玩够呢,晚上去吃铁锅炖,明天还要来。”“第一次滑雪,感觉太刺激了!”……伴着冬日暖阳,在天定山滑雪场内,三五成群的雪友们感受着滑雪带来的乐趣,彼此之间分享着心中的喜悦。

夜幕降临,华灯初上,记者来到长春市庙香山滑雪场,看到依然有不少雪友在等待夜场开放。长春庙香山滑雪场堪称山巅之上的“冰雪园林”,是许多滑雪发烧友的“心头好”。“白天滑雪,坐在缆车上,满山雾凇的美景尽收眼底。这里的夜场滑雪主题灯光秀很独特,在滑雪的过程中还能够欣赏灯光秀、听音乐,简直太浪漫了。”滑雪发烧友王丽对记者说。

1月20日,“最多人同时玩陀螺”吉尼斯世界纪录在白山市靖宇县挑战成功。

1月30日,首届中国·吉林松花江冰湖马拉松挑战赛,荣获“最大的滑冰系列赛”吉尼斯世界纪录称号。

2月4日,来自吉林的18岁小伙马家俊正式得到吉尼斯世界纪录官方认证,凭借连续四摇跳绳86个的成绩,打破了由日本选手宇泽一树保持的82个吉尼斯世界纪录。

可喜可贺的是,这并不是马家俊第一次打破吉尼斯世界纪录。在2021年,马家俊就曾打破过尘封35年连续三摇跳绳吉尼斯世界纪录。巧合的是,此前这一世界纪录的保持者,同样是日本选手宇泽一树。

长阳光帅气、性格开朗的马家俊虽年仅18岁,但他在“跳绳圈内”名声显赫。在2016—2023年间,马家俊共获得世界冠军、亚洲冠军和全国冠军56个。从2021年开始,马家俊连续3年入选中国国家跳绳队。

多数人认为,马家俊是一个“跳绳天才”。但事实上,他的跳绳之路并没有想象中一帆风顺。“在小学三年级时,我就读的聘请了一个跳绳教练员,也让我首次接触到跳绳这项运动。当时我很喜欢跳绳运动,但是教练认为,我的力量、技巧都存在不足,不太适合这项运动。当时我的心情是既失望又不服气,在奶奶的带领下,我天天练习跳绳。半年过后,我在吉林市的一个休闲广场玩跳绳,恰好又遇到了这位教练员,当时他也挺吃惊的,没想到半年时间我能有那么大的进步。最终他同意让我进入校跳绳队……”谈及当初练习跳绳的经历,马家俊说道。

正当黄金年龄段的马家俊实力飙升,他对挑战连续三摇跳绳吉尼斯世界纪录产生了浓厚的兴趣。梦想需用汗水支撑,“一次偶然的机会,我在训练中打破了这个纪录,这让我对挑战这项纪录信心更足了,尤其是当得知这个纪录已经尘封了35年之久,我挑战的欲望更强烈了。”说起自己当年挑战吉尼斯世界纪录之路,马家俊记忆犹新。

2021年12月,马家俊正式录制视频对吉尼斯世界纪录发起挑战。压腿、热身、找节奏感,马家俊开始了挑战,1、2、3……连续三摇跳绳,指的是从起跳到落地跳一次的同时,绳子在空中要连续绕身体三周,如空中绕身体不够三周或者出现卡顿,即为失败。视频中,只见马家俊快速跳跃,跳绳节奏平稳,跳绳上下翻飞。“说实话,当跳到500多次时就已经有些吃力了,但一直在咬牙坚持。我跳完直接累瘫在地上了,双腿都是软的。可是看到父母和教练露出笑容时,我觉得挑战很有可能成功了。”马家俊说。最终马家俊以三摇跳绳701次的成绩超越了此前的423次,挑战成功,成为“连续跳最多的三摇跳绳(男性)”世界纪录拥有者。“完成这项挑战后,我逐渐开始尝试连续四摇的训练。后来得知这项世界纪录的保持者,同样是那位日本选手,我便暗下决心,一定要冲击这项吉尼斯世界纪录。”自此,马家俊有了新的努力目标,“这种跳绳方法比拼的是耐力和心理素质,在我看来信心很重要,当然,平时的体能训练也必不可少。”

训练热身,摇球跳、节奏跳、腰腹力量训练、腿部训练、体能耐力训练……马家俊每天还要进行5组连续三摇跳绳,每组1000个……这些都是马家俊每天必须要完成的训练内容。“确实挺苦也挺累的,但我真的很喜欢跳绳,也非常享受跳绳带来的快乐。”马家俊说。在经过一段时间的训练之后,马家俊正式向连续四摇跳绳的吉尼斯世界纪录发起挑战。最终马家俊得偿所愿,以连续四摇跳绳86个的成绩,打破了82个的原吉尼斯世界纪录。

在两个项目上连破吉尼斯世界纪录,马家俊有着年轻人的朝气和自信,他对记者说:“成功挑战世界纪录成功,我感觉很爽。”

“我希望更多人了解跳绳这项运动、喜欢这项运动。”马家俊在接受记者采访时说。“未来,希望可以尽我所能,去争取更好成绩,多拿冠军。当然,我也会不遗余力地宣传和推广跳绳这项运动。”



北大湖滑雪场上,一对母女在滑雪。

本报记者 刘勃 摄

简讯

## 吉林市举行速滑大众邀请赛

本报讯(记者张宽)春节前夕,“全民健身大拜年”2024年吉林市公益冰雪场地速度滑冰大众邀请赛在吉林市全民健身活动中心公益滑冰场鸣枪开赛。本次比赛由吉林市全民健身活动中心主办,赛事分老年组、成年组、青少年组三个组别,共有来自全市各城区公益冰雪场地的近百名滑冰爱好者参与本次比赛,参赛者最小年龄9岁,最大年龄75岁。

寒冬时节,吉林市全民健身活动中心公益滑冰场银装素裹,冰雪被阳光映照得闪闪发亮。严寒挡不住参赛选手的热情,各年龄段的选手在赛道上你争我赶,将优美协调、扣人心弦的速滑比赛呈现在观众面前。现场观众也是激情四射,加油欢呼声此起彼伏。

本次比赛在春节前夕举办,营造出了全民健身迎新春的热烈氛围,激发广大群众积极参与冰雪活动的热情,同时也是一次检验吉林市冰雪公益场地实施效果,展示吉林市全民健身冰雪特色活动,为广大滑冰爱好者提供交流和学习的机会。

## 举办欢度龙年趣味运动会

本报讯(赵强)为丰富员工的精神文化生活,欢度龙年,营造健康和谐的工作氛围,最近,延边农商行松原分行党支部组织开展“凝心聚力向党 踔厉奋进新时代”主题党日活动暨欢度龙年趣味运动会,60余名党员干部和青年员工群众参加。

此次活动综合了教育、趣味、娱乐、协作与竞争等多个方面内容,主要围绕低体力、技术性和趣味性展开,活动中设立了“与时俱进”“财源滚滚”“运转乾坤”“众星捧月”“急速毛毛虫”以及“气冲云霄”6个团体项目。这些项目考验了该分行员工的身体爆发力、团队协作能力、凝聚力以及逻辑思维能力。

踏雪

## 滑雪场内“年味浓”

本报记者 姚思琦

正值春节假期,记者走访吉林省内多家滑雪场,感受滑雪场内独有的“年味”,吉林省滑雪场已然成为省内外游客的热门打卡地,“雪上过大年”成为我省春节期间最为时尚的“打开方式”。

长春净月潭滑雪场周边的停车场上早已停满了前来游玩的游客车辆,记者走进游客中心时,看到现场人头攒动,热闹非凡。长春净月潭滑雪场是“城市中的滑雪场”,也是长春市民滑雪的首选之地,雪场内的雪质松软,适合初级滑雪爱好者们滑行。“春节假期,我和闺蜜一起体验滑雪的乐趣,我们都是初学者,伴随着教练的技术指导,在雪道上滑行的感觉特别棒!”家住净月区的张雪晴告诉记者。

雪场内,不少滑雪爱好者踩着滑雪板在雪道中驰骋,在冰天雪地体验“速度与激情”,速降、急停……卷起的雪絮肆意飞扬,滑雪爱好者们的欢声笑语在雪场回荡。

“我最期待的季节就是冬季,我是一名来自南方的滑雪发烧友。正值春节,能在雪场上肆意滑行,感觉真的太棒了!”来自浙江的李明泽告诉记者,“春节假期,我和家人一起在雪道上驰骋,经过两天的练习,我的小子已经可以独自滑行了。和家人在雪场上一同畅玩,在锻炼身体身体的同时,又享受冰雪带来的乐趣,在吉林过大年,真是太有意义了。”

记者走访长春莲花山滑雪场时,远远看到坐在空中缆



春节期间,众多滑雪爱好者来到长春净月潭滑雪场滑雪。本报记者 刘勃 摄