

在杭州第四届亚洲残疾人运动会上,我省运动员获得1金2银2铜的好成绩——

自强不息 不负梦想

■ 本报记者 殷 骁

10月28日晚,杭州第四届亚洲残疾人运动会在杭州奥体中心体育馆闭幕。本届亚残运会,是我国继北京冬奥会后举办的又一个国际残疾人体育盛会,也是一次亚洲体育盛会,为残疾人运动员搭建追梦新舞台,为残疾人体育事业发展作出新贡献。我省6名运动员敢打敢拼、表现优异,获得1金2银2铜的好成绩。

围棋夺金 书写历史

“开心、激动,把这枚金牌留在了祖国!”10月25日上午,芜湖籍运动员龚芸芸战胜泰国运动员苏玛特拉·麦德拉,获得杭州亚残运会女子围棋个人赛金牌。这是亚残运会赛会史上首枚女子围棋项目金牌,也是中国残疾人围棋队在亚残运会上获得的首枚金牌。

“感谢强大的祖国,给了我们残疾人运动员自我展示、为国争光的机会。”在领奖台上,戴上沉甸甸的金牌,聆听雄壮国歌声,看着五星红旗冉冉升起,龚芸芸激动之情溢于言表。

本届亚残运会新增围棋项目,中国

残疾人围棋队首次参赛,赛前集训2个多月。备战期间,龚芸芸极其刻苦。因身体原因,她的室友睡眠较浅,为不影响小伙伴休息,龚芸芸经常在棋室打谱、复盘到深夜。回房间后,也悄悄来到卫生间,拿着手机复盘。“芸芸在棋室加练,我就陪着她,她付出了很多。”中国队淮南籍男子围棋运动员刘以敏说。

本届亚残运会增设围棋项目,刘以敏与龚芸芸分别参加围棋男女项目,刘以敏表现也可圈可点。10月26日下午,他与队友谢海涛、魏羽纶组成的中国队获得围棋男子团体项目银牌。

刘以敏棋龄已有30余年,曾在2019年获得全国第十届残运会围棋男子肢体组银牌。“围棋能陶冶情操、锤炼意志。对残疾人来说,学围棋、下围棋,能让自己更强大。”刘以敏说,今后在竞赛之余,会多多鼓励更多残疾人,尤其是残疾青少年学棋,让我省残疾人围棋项目群众基础更坚实。

拼尽全力 永不言败

“这次就想让国歌在赛场响起,没能如愿,有点遗憾!会继续努力,争取下次让奖牌换个颜色!”10月23日下午,刚从举重男子54公斤级比赛领奖台上走下来的我省名将杨井浪说。他获得的这枚银牌,是我省运动员在本届亚残运会上获得的首枚奖牌。

举重男子54公斤级决赛共有10名运动员参加。在现场观众欢呼喝彩声中,杨井浪状态不俗,成绩一直保持前三名。“现场氛围特别好,非常感谢观众一直为我加油。”杨井浪说。第三次试举时,面对热情观众,他不得不做手势请大家安静,平心静气一番后,卧倒、调整手型、大幅挺胸,试举成功,并打破亚残运会赛事纪录。随后,哈萨克斯坦选手德特亚雷夫刷新了这一纪录,最终以总成绩186公斤夺冠。

尽管未能在家门口夺冠,不过杨井浪依然信心十足:“我跟德特亚雷夫是老对手,之前互有胜负,每次差距也

很小,这次结果可以接受。”

33岁的杨井浪曾获第十一届全国残运会举重男子54公斤级金牌。1个多月前,他在今年世界残奥举重锦标赛上获得男子54公斤级项目总成绩金牌和个人银牌。凯旋后,杨井浪立即开始备战亚残运会。这次比赛,中国残疾人举重队教练张海东认为弟子取得了新突破:“亚洲有不少残疾人举重好手,亚残运会比赛质量几乎等同于残奥会。这次井浪只输了1公斤,我们有信心通过训练,在明年巴黎残奥会上取得佳绩!”

乒乓桌前,我省选手奋力拼搏。10月25日,在女子乒乓球单打C10级项目中,萧县籍运动员侯春晓获得铜牌。10月27日,侯春晓的同乡刘美丽,与队友获乒乓球女子双打WD20级铜牌。

与爱同行 共同进步

在亚残运会中,我省残疾人运动员在赛场上奋力拼搏,展现竞技风采,用顽强意志和出色表现为“阳光、和谐、自强、共享”办赛理念写下生动注脚,鼓舞人们为开创一个更加美好世界共同努力。

近年来,我省残疾人体育事业在锻炼中汲取经验,在磨砺中迅速成长,在实践中锤炼壮大。省残疾人体育训练指导中心成功举办两届省残疾人运动会,组队参加两届全国残疾人运动会,推动实施残疾人自强健身示范点和康复体育进家庭两个残疾人群众体育项目,促进竞技体育和群众体育共同进步。

2018年至2022年间,我省选派残疾人运动员参加田径、举重、乒乓球3个项目国际比赛,获得1金5银2铜。4名冬奥举重运动员参加了在阿联酋阿布扎比举行的第十五届世界夏季特奥会,获6银6铜。

残疾人群众体育事业进一步提质增效。我省积极开展中国残联资助的残疾人体育健身示范点和康复体育进家庭项目,建设了20个残疾人体育健身示范点和2000户康复体育进家庭项目。在2018年、2019年、2020年,举办省级残疾人社会体育指导员培训班,培训了304名省级社会体育指导员。

我省基层残疾人康复健身体育活动因地制宜、积极开展,残疾人康复健身体育服务不断改善。残疾人通过参加相关体育活动、学习残疾人体育文化知识并开展体验运动项目,展示和交流康复健身技能,增强了身体素质,陶冶了性情,提升了生活热情,培养了融入社会的自信。如今,残疾人体育已成为我省全民健身重要组成部分之一,残疾人各方面保障和服务都日益完善和提高,他们和全省人民一样,是美好生活的见证者、建设者。

轮滑高手潜山竞技

本报讯(通讯员 马梅)近日,由中国轮滑运动协会、省体育局、安庆市政府主办的2023年中国轮滑(滑板)公开赛暨2023年全民轮滑节(安徽站)在安徽省潜山市源潭镇举行。来自全国21个省市区29支队伍的近百名选手同场竞技。

本次公开赛是潜山市首次举办国家级轮滑(滑板)运动赛事,比赛持续两天,分为男子碗池组、女子碗池

组、男子街式组、女子街式组进行。裁判员根据技术动作、个人风格、线路及动作成功率等情况打分,排出名次。

滑行、加速、凌空飞跃!转身、俯冲、稳稳落地。比赛现场,选手们在滑板场地来回驰骋,动作利落又极具美感,通过娴熟的技术、灵巧的动作,向现场观众展示着滑板运动的视觉冲击力,体现着勇往直前、敢打敢拼的精神风貌。

跳绳联赛走进淮北

本报讯(通讯员 体宣)日前,“绳彩飞扬 跃动相城”2023年全国跳绳联赛(安徽淮北站)成功举办,来自全国19个省(区、市)97支参赛队的978名选手齐聚淮北,共享赛事。

本次比赛是2023年全国跳绳联赛第五场分站赛,由中国跳绳协会、淮北市教育局、淮北市文化旅游体育局、相山区政府主办。比赛面向7岁及以上跳绳爱好者,设置计数赛、花样赛、小型表演赛、规定赛、DDC交互绳大赛、传统特色项目等6个大项

37个小项。在两天的比赛中,选手们以绳会友,出色的个人实力和竞技水平,让现场观众大饱眼福。尤其是在最后举行的速度争霸赛中,各人围运动员(队)展开激烈角逐,充分展现出个人超强战斗力与团队凝聚力的。来自浙江建设职业技术学院跳绳队的段中飞与郑州科技学院的杜婷婷组合参加的2×30秒双绳接力,以200次的优异成绩创造新的世界纪录。

我省举办攀岩职业技能大赛

本报讯(通讯员 马梅)近日,由省体育局、省人力资源和社会保障厅、省总工会联合主办的安徽省职业技能竞赛“中国体育彩票”2022-2023年全省体育行业职业技能大赛(攀岩)在合肥岩道攀岩馆举行。这是我省首次举办攀岩职业技能大赛,来自全省高校、俱乐部的20多家单位近200人参加。

大赛分为学生组和职工组,设有岗位知识竞答、专项体能竞赛、攀岩专项技能竞赛、技术教学指导能力等多个项目环节。比赛现场气氛热烈,参赛选手精神饱满、斗志昂扬,充分

展现专业攀岩教学指导能力和精湛技能。

举办本次技能大赛旨在为全省攀岩行业从业者、爱好者提供展示技能、切磋技艺的赛场,搭建交流互鉴、增进情感的平台,提升全民健身服务专业化水平,推动体育行业高技能人才队伍建设。

据了解,本次大赛优秀选手可申报“安徽省五一劳动奖章”“安徽省技术能手”等荣誉称号,这也将进一步激发体育从业人员的工作热情,提升专业技能水平,为安徽体育强省建设注入新动力。

奥运冠军邓琳琳领跑六安马拉松

本报讯(记者 袁野)纵情绿水青山,悦览皖美六安。10月29日,“远大·印澜山”2023六安马拉松在安六安市体育中心鸣枪开跑。奥运冠军邓琳琳担任领跑嘉宾,与来自国内外的1万余名选手共同起跑,弘扬“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克精神,传递马拉松的独特魅力,在比赛中感受六安生态之美。

此次赛事设置马拉松(42.195公里)、健康跑(11公里)、迷你跑(3公里)三大组别。赛事路线从六安市体

育中心出发,沿滨河大道向西,途经赤壁路桥、凤凰河公园、云路桥、月亮岛环线、新安大桥等六安地标和特色景观。跑友们沿着漯河两岸尽情奔跑,享受马拉松运动的同时,体验六安的自然风光,感受六安深厚的历史文化。

近年来,六安市把体育工作纳入经济社会发展全局,推动体育基础设施不断完善,全民健身活动蓬勃开展,人民群众的生活方式更加文明健康。

“皖美山水”骑行赛竞逐祁门

本报讯(通讯员 体宣)10月29日,2023“皖美山水”骑行赛·黄山祁门站鸣枪开赛,来自全国各地的571名骑行爱好者参赛。骑手们用车轮丈量祁门这块奇秀的土地,在山水间共享一场速度与激情、健康与欢乐的全民运动之旅。

祁门站分两个赛道,其中车队组赛道总长度约44公里,骑行组赛道总长度约20公里,共设男子公路精英组、男子山地精英组、男子山地大师组、女子山地组4个竞赛组别和1个骑行组。活动分时段、批次出发,给参赛者带来别样的比赛氛围和体验。

随着裁判员发令枪声响起,骑手们从起点鱼贯而出,奋勇向前,浩浩荡荡的车队宛如一条多彩的飘带在乡村公路上流动,成为一道亮丽的风景线。比赛途中,有秀雅灵动的乡村画卷、有

景美如画的祁门小镇、有蕴含诗意的梅雨秋色。

经过激烈角逐,Giant-上海极速瑞瑞车队获得男子公路精英组冠军,南京联队获得男子山地精英组冠军,苏沪翼联队获得男子山地大师组冠军,赤道女子七队获得女子山地组冠军。

2023“皖美山水”骑行赛·黄山祁门站由省体育局、黄山市政府主办,黄山市体育局、祁门县政府承办。近年来,祁门县依托良好生态自然资源,大力推进“快乐健身”行动,推动“体育+”“+体育”融合发展,推出更多优质体育旅游目的地,有效释放体育旅游的文化内涵。今年初以来,先后举办了“祁门相逢·美美与共”中国祁门女子围棋世界冠军争霸赛、“山海相逢 浪漫一夏”长三角汽车定向赛(黄山站)祁门段、“祁”遇柏溪 金靴徒步”黄山·祁门第五届金靴徒步赛等体育赛事,全县体育事业呈现蓬勃发展态势。



▲ 乒乓球女子双打WD20级比赛中,我省运动员刘美丽(右)与队友柳萌获得铜牌。本报记者 许昊摄



▲ 在女子围棋个人赛中,我省运动员龚芸芸获得金牌。这是亚残运会赛会史上首枚女子围棋项目金牌,也是我省运动员在本届亚残运会上获得的首枚金牌。本报记者 许昊摄

预防肌肉痉挛 马拉松更轻松

■ 新华社记者 王沁鸥 韦 骅

在马拉松比赛中,运动员经常出现肌肉痉挛的现象,北京医师跑团副领队王瑞军给出建议,确保跑友在运动过程中更安全、更轻松。

王瑞军以北京马拉松为例说,北京医师跑团基于过往经验,在沿途每两公里的位置设置一个医师跑者加油站,由经验丰富的团员驻点守候,进行“拉伸+补给+救助”一站式帮扶。除了常规救助,跑团还在最容易出现问题的最后10公里加强保障力量,增设“能量加油站”。

据不完全统计,本次“北马”,北京医师跑团团员和志愿者所救助的跑友超过400人次,比往年上升约30%,问题主要集中在肌肉痉挛(抽筋)、损伤和拉伤。王瑞军说,一旦跑友出现肌肉痉挛的现象,科学的处理办法是向痉挛肌肉收缩相反的方向牵引痉挛的肌肉,例如遭遇腓肠肌痉挛后,应将脚轻轻抵住墙角或台阶,并伸直痉挛侧膝盖,再缓慢将身体重心往前移,保持20至30秒,重复几次即可得到缓解。

对于如何预防肌肉痉挛,王瑞军建议跑友在日常生活中加强体育锻炼,提高身体的耐寒能力;运动前必须做好准备活动,对容易发生痉挛的肌肉可事先做适当按摩;在户外或者在冬季运动时,注意保暖,尽量避免裸露关节及相关肌肉;疲劳和饥饿时不宜进行剧烈运动,运动前保证充分的休息。如果频繁出现抽筋,跑友应前往医院检查,排除病因,找到合适的治疗办法。

(据新华社电)

