

17岁的单板滑雪小将苏翊鸣——

# 更重要的比赛永远是下一场

本报记者 孙龙飞

## 团体坛新秀在成长

在不久前结束的2020—2021赛季全国单板滑雪大跳台和坡面障碍技巧锦标赛及冠军赛中,17岁的小将苏翊鸣共夺得4项冠军,为自己的这个赛季画上了一个圆满的句号。一周四赛,强度之大,考验着选手的身体和心理素质;4次登顶,发挥稳定,充分展现了苏翊鸣的实力。

“春天来了,我的雪季还在继续。”对苏翊鸣而言,更重要的比赛永远是下一场。茫茫白雪承受着他的每一次摔倒,也见证了他一次次从摔倒中爬起,站稳,再高高跃起,在空中完成一个个动作,不断实现突破。作为中国单板滑雪的“希望之星”,他正为未来积蓄着能量。

## 核心阅读

单板滑雪小将苏翊鸣今年年初完成了中国单板滑雪史上首个反脚外转五周1800度动作,随后又在全国比赛中连夺4项冠军。作为中国单板滑雪的“希望之星”,他正为未来积蓄着能量。

右图:3月24日,苏翊鸣在全国单板滑雪大跳台和坡面障碍技巧锦标赛大跳台项目男子组决赛中夺得冠军。

新华社记者 许畅摄



更高难度的动作,最终获得成年组和青少年组的双料冠军。

训练和比赛的磨砺让苏翊鸣迅速成长。2019年3月,他受邀前往美国参加公开赛,作为年龄最小的选手,他首次与来自世界各地的数十名顶尖高手同场竞技。通过比赛,苏翊鸣既体验了高水平赛道,又在其他运动员身上学到了东西。收获满满的,脚下的步伐也更加坚定。

**“我要专注于训练,把自己的技术练到最强”**

当赞誉伴随着成绩涌来时,苏翊鸣保持着清醒的认识。“感谢大家对我的关注,我的目标不会改变。我要专注于训练,把自己的技术练到最强。”

雕琢技术、保持难度是一方面,更重要的是提升动作的全面性和完成质量。据苏翊鸣介绍,一个动作通常有4个完成方向,例如反脚内转1260度这个动作,并不算难,但反脚内转是他最薄弱的方向,花了3年时间才把这个动作攻克下来。而且一个动作练成之后,并不意味着每次都能在比赛中很好地发挥出来,还要不断打磨,把动作做熟、做到位。

“我对自己提出了更高的要求,想要成为一名全面的选手,就必须练好每个方向的动作。”苏翊鸣表示。

这个雪季结束后,强化体能、减少伤病也是苏翊鸣需要重视的课题。“坡面障碍技巧比赛进行到铁杆上时,需要具备足够的力量和平衡能力,这方面我还要提高。”在苏翊鸣看来,强大的体能也是练好动作的基础,“如果身体足够强壮,就能对自己起到一定的保护作用。”

如今,苏翊鸣正在单板滑雪大跳台和坡面障碍技巧国家集训队积极备战北京2022年冬奥会。面对激烈的竞争,苏翊鸣表示每一天都不能松懈,他坚信:“只要心中的热爱不减,再困难的事,也能勇敢面对。”

**“完成一次动作,需要大量的准备和练习”**

今年年初,当时还不满17岁的苏翊鸣取得了突破。1月2日在训练驻地吉林长白山万达滑雪场,他完成了个人和中国单板滑雪史上首个反脚外转五周1800度动作,达到了世界顶级运动员的水平。

反脚,再加上空中旋转五周1800度,要比现在单板滑雪运动员普遍掌握的动作多转半圈到一圈,难度之大可想而知。为了完成这个动作,苏翊鸣在气垫上练习了很久,一直希望能有合适的机会尝试。“那天早上天气很好,我预感自己的机会来了。”回想起当时的情形,苏翊鸣表示自己已经过了十几次尝试,最终实现目标。“现在全世界范围内能做到这个动作的可能只有不到20人,而我成为其中之一。”苏翊鸣说。

苏翊鸣一直在努力突破自己。2020年3月30日,他完成国内首个三周空翻转体1620度动作;12月22日,他晒出完成正脚内转三周空翻转体1620度动作的视频;12月

26日,反脚外转三周空翻转体1440度动作完美落地;12月27日,达成4个方向的1260度动作……

成功需要日复一日的积累,“完成一次动作,需要大量的准备和练习。”每天七八个小时训练是苏翊鸣的常态,练得多的时候一周能滑断好几块雪板。苏翊鸣的母亲给他打电话的时候也格外注意时间,生怕打扰他的训练。

**“每次滑行都是对心理和技术的考验”**

苏翊鸣的父母都喜欢滑雪。从4岁起,他就跟着父母在雪场上练习。随着年龄增长,他对滑雪的热爱有增无减,搜寻各种比赛视频反复观看,一众世界顶尖选手做出的高难度动作给他留下了深刻的印象,“原来单板还能这么玩!”那时,他便憧憬着自己有一天也能站上赛场,和顶尖选手一较高低。2017年年末,一次意外受伤为苏翊鸣

的逐梦之旅按下了暂停键,甚至让他对自己的选择产生了怀疑。但苏翊鸣的父亲知道,儿子深爱着滑雪。他用美国老将肖恩·怀特在2018年平昌冬奥会上伤愈归来,战胜对手夺得冠军的经历激励苏翊鸣:“你的辉煌也会到来的!”

榜样的力量和父母的鼓励让苏翊鸣燃起了重返雪场的决心。腿伤恢复后,他针对单板滑雪大跳台和坡面障碍技巧两个项目进行了更严格的训练。“在到达起跳台之前只能看到天空,看不到着陆坡,每次滑行都是对心理和技术的考验。”但开朗乐观的苏翊鸣不惧困难,“今天尝试了难度更高的动作,希望明天的训练会更好。”他常常在日记里给自己鼓励。

要想证明自己,必须在比赛中取得好成绩。2018—2019赛季全国单板滑雪大跳台和坡面障碍技巧锦标赛暨U18青少年锦标赛,对他来说是机会也是挑战。“进行大跳台比赛的时候,零下30多摄氏度的大风天,结果第一轮我就摔了,没完成动作,当时心理上有点崩溃。”苏翊鸣回忆说,在及时调整状态和教练商议后,他在第二轮成功挑战了

## 团体坛观澜

对大部分观众来说,北京冬奥会和冬残奥会测试活动既是全新的观赛体验,也是近距离感受冰雪运动魅力的宝贵机会

北京冬奥会脚步渐近,“相约北京”系列冬季体育赛事北京赛区测试活动正在国家游泳中心、国家体育馆、国家速滑馆、首都体育馆和五棵松体育中心等5座冬奥竞赛场馆进行,吸引了冰雪迷和媒体的关注。

大赛来临之前,磨合演练十分必要。此次测试活动可谓一次意义重大的“模拟考”。

对赛事组织者来说,“模拟考”的意义在于检验和发现问题,为北京冬奥会的顺利举行做好准备。具体来说,本次测试活动的目的主要有6个方面:检验场馆设施、锻炼运行团队、摸清办赛规律、磨合工作机制、落实属地保障、测试运行指挥。其中,观众在测试活动中扮演着重要角色。办赛要精彩,就是既要保障运动员、教练员安全、有序参赛,也要尽可能提升观众观赛体验。因此,从门票购买、入场安检,到医疗救助、特许商品售卖等诸多方面,现场观众的实际体验和感受对测试活动组织者来说是重要参考。

这两天,国家游泳中心、五棵松体育中心等场馆已经陆续迎来观众入场。按照场馆大小以及防疫要求,入场观众人数不等。让人感动的是,不少观众在参与测试活动时充满热情。安检一结束,有的观众不自觉地加快了脚步,迅速进入场馆。观众在观赛时整齐有序,毫不吝啬掌声和欢呼声。显然,观众也在以北京冬奥会赛事标准“要求”自己,进一步提升了测试活动的“仿真度”。

对很多观众来说,一些冬季运动项目仍然是小众项目。因此,对大部分观众来说,北京冬奥会冬残奥会测试活动既是全新的观赛体验,也是近距离感受冰雪运动魅力的宝贵机会。从这个意义上讲,让更多观众参与测试活动很有必要。

## 近距离感受冰雪运动魅力

王亮

## 走向冬奥

# “水立方”变身“冰立方”,如何同时设置3种温度? 同室不同温 科技来助力

本报记者 范佳元 厉衍飞 李硕

一个场馆同时设置3种温度,既要符合项目器材和运动员的比赛要求,又能满足观众观赛体验,这是如何做到的?国家游泳中心“水立方”向人们展示了“同室不同温”的科技力量。

4月1日至10日,“相约北京”冬季体育系列测试活动举行,冰壶和轮椅冰壶项目在国家游泳中心“水立方”进行。作为世界上第一个拥有智能化泳池转换冰场技术的场馆,“水立方”变身“冰立方”,将在2022年北京冬奥会和冬残奥会上承担冰壶项目和轮椅冰壶项目的比赛。

作为测试活动的一部分,2日晚,约600名观众走进“冰立方”,参与本次冰壶项目测试活动。从事幼师工作的吕盼凤十分激动,一坐到观众席上就急忙打开手机与家人视频通话分享感受,“这是我第一次在内部参观‘冰立方’,也是第一次在现场看冬季运动比赛。”吕盼凤对记者说。

吕盼凤所在观众席距离冰面不足50米,温度16—18摄氏度,特意穿羽绒服前来观赛的她感觉这个温度比较舒适。据了解,冰壶场地的冰温可达零下8摄氏度,为了使冰壶运动员可以更舒适地比赛,冰面以上1.5米的空气温度被控制在10摄氏度左右。对于赛场内不同区域温度的精准控制,真正做到“同室不同温”。

据了解,温度控制主要依靠拥有超4000个传感器的智慧控制系统,这台“大脑”可以监测和控制场馆内的温度、湿度、PM2.5浓度等数据变化。当室内不同地方的温度发生变化时,控制系统就会通过场馆内风管来调节温度。

在观众台下方,直径1米的蓝色长条“布袋”环绕全场,这是一个除湿送风系统,在观众座位底下还有专门的送风装置,“我们把运动员和观众区域的风分开处理,它们都是可以单独控制的。”国家游泳中心场馆后勤副主任杨奇勇说。

杨奇勇表示,这次测试活动强度非常高,在很大程度上对标冬奥会标准,让运动员感觉像是在真正参加冬奥会比赛。



## 国际泳联取消多项赛事

本报北京4月5日电(记者孙龙飞)受新冠肺炎疫情影响,国际泳联日前宣布取消原定4月18日至23日在日本东京举行的跳水世界杯暨奥运会资格赛,随后又取消了多项赛事,包括原定5月在日本举行的花样游泳以及马拉松游泳的奥运会资格赛。

在2019年韩国光州游泳世锦赛上,国际泳联所要分配的东京奥运会参赛资格大部分有了归属,部分剩余名额原定在今年的奥运资格赛中产生。国际泳联表示,正在研究各个项目奥运参赛名额的分配方案,将于近期宣布结果。

据了解,3项奥运资格赛取消对中国队的影响并不大。中国队已经在跳水和花样游泳两个项目中拿到了东京奥运会的满额参赛资格,辛鑫凭借夺得世锦赛公开水域女子10公里冠军锁定了女子马拉松游泳的东京奥运会参赛资格,只有男子马拉松游泳项目还在争取参赛资格。

国际泳联取消的其他几项国际赛事包括:4月23日至25日在法国巴黎举行的花样游泳世界系列赛第四站、5月9日在塞内加尔维多利亚举行的马拉松游泳世界系列赛、5月24日至31日在美国印第安纳州举行的男子和女子水球世界联赛洲际杯赛。

本版责编:塔怀扬 唐天奕 高信



4月4日,在浙江省玉环市千江镇滨海旅游带,游客在体验高空自行车。近日,人们纷纷走出户外,亲近自然,感受运动乐趣。

## 高空自行车

段俊利摄(影像中国)

“选择滑雪,是因为我们喜欢飞起来的感觉。”甘肃省兰州市城关区清华小学的马梓哲有些腼腆,但一提起滑雪就有着说不完的话。

3月29日,超级定点滑雪赛决赛在河北崇礼万龙滑雪场结束。比赛开始前,赛事组委会突然接到一个请求:帮助8个热爱滑雪的孩子寻找可以组队参赛的队友。这些孩子便是马梓哲和兰州清华小学滑雪队的7名队友。

于是,在很多雪友的微信群、朋友圈,上演了一场“寻找队友”的活动,最终8个孩子顺利组队参赛,还捧回了亲子组季军奖杯。

“参加超级定点赛,孩子们不光要会滑雪,还能锻炼团队协作能力、逻辑思维能力,

## 甘肃兰州清华小学有支滑雪队 “我们喜欢飞起来的感觉”

本报记者 季芳

这对他们的成长帮助特别大。”带队参赛的兰州清华小学校长张小瑞说。

孩子们格外珍惜来之不易的参赛机会。为了准备得更充分,他们仔细研究了去年的比赛,做了很多功课。甘肃兰州与河北崇礼相距约1500公里,为了赶最早的航班,小队员们早上4点多就起床出发。

“大家一路上都很兴奋,到了雪场后还迫不及待地要去‘刷刷雪道’。”张小瑞说。

每次孩子们冲上雪道,张小瑞也会揪着心,“等他们全部安全回来了,心才能放下。”

几年前,清华小学的校舍重建,体育课只能借助校外体育设施进行。一次偶然的机会,孩子们到滑雪机上体验滑雪,玩得非常开心。从那以后,张小瑞想尽办法为孩子们滑雪创造条件。去年11月,距离兰州较近的一家雪场开业,首日免费向小学生开放。清华小学组织学生集体前往,那也是孩子们

第一次走上真正的雪场。不久后,学校成立了滑雪队,找雪场、安排训练成了让张小瑞操心的事。

“去年冬天,我们在乌鞘岭滑雪场集训了一次。当时滑雪场最低温度达到了零下24摄氏度,特别冷,但孩子们没有一个叫苦的。”孩子们对滑雪的热情,让张小瑞很受触动。她表示,自己这几年的坚持有了意义,只要孩子们喜欢,她就会尽力支持。

每次带队出门集训或参赛,张小瑞总是尽量节省经费。这次来到崇礼,她自费为小队员们添置了队服。“学校会努力帮助孩子们坚持梦想。”她说,来自社会的支持现在越来越多,各方将共同支撑起孩子们的小小心愿。“希望孩子们将滑雪变成一项运动爱好,长期受益。”