

2016年夏天,13岁的杨娜还是河北张家口市阳原县一个普通的小学毕业生,滑雪“零基础”。而就在一年的冬季,她的人生轨迹发生变化:因在选拔中显露潜力,入选挂靠在张家口市宣化二中的市青少年冬季奥林匹克运动学校的冰雪班,正式与冰雪结缘。

上午 8:30

看场地 做热身 找“雪感”

2021年11月下旬,当再一次回到老家——河北张家口市比赛、训练时,18岁的杨娜“嗅到了泥土的芬芳”。对她而言,这是北京冬奥会前最好的“实战演练”。

上午8点30分,杨娜和队友出发来到位于崇礼区的云顶滑雪公园,这也是2022年北京冬奥会张家口赛区的比赛场馆之一。

白雪耀眼,空气清新。杨娜开始抓紧时间做热身运动,踝关节、膝关节、肘关节……在熟悉的节奏中,一一打通“激活”。杨娜做了几组深蹲和小步跑,让肌肉在寒冷中进一步“苏醒”。

3年前,杨娜进入国家体育总局水上运动管理中心跨界跨项单板滑雪国家集训队,开始了常年在内蒙古赤峰市喀喇沁旗雪场的训练备战。

这次回到张家口,是新环境、新场地。杨娜在雪场做了两次自由滑,目的是找到“雪感”,尽快适应。随后她来到所在项目“单板滑雪障碍追逐”的比赛场地,仔细查看。

“每一次飞跃、每一个转弯,都要先在脑中预演一遍。”杨娜说,做好路线规划,才能最大限度实现提速。此后,她进行了约1小时的专项训练。

下午 1:00

以赛促训 现场学习

临近冬奥“大考”,通过一些测试赛“以赛促训”,是杨娜近期的重要备战内容。这一次,她参与的是2021/2022国际雪联单板滑雪和自由式滑雪障碍追逐世界杯。

尽管积累了一些参赛经验,但国际赛事高手云集,杨娜还是感到些许压力。在坐缆车前往比赛地点过程中,杨娜不断给自己打气:放松,不要紧张,正常发挥就好……

然而,单板滑雪障碍追逐这个项目并不简单,是公认的冬奥会中“最惊险、最刺激”的项目之一,原因在于要在各种复杂多变的地形地貌中追逐竞速,跳台、凹槽、波浪道、断崖、半壁等等,很考验经验技巧和判断力、反应力。

比赛时,线路长900米至1200米,落差180米至250米,总宽度40米。杨娜站在比赛起点深吸了一口气,“此刻最重要的就是什么都不要想,放空自己,释放自己”。

一声哨响,杨娜在不同地形间滑降、回转和跳跃。由于是四人一组,速度极快,有可能在空中发生碰撞,尤其在有些弯道、波浪道上。“不能有半点分心。一个分神就可能瞬间摔出去,全神贯注太重要了。”杨娜说。

在赛中练,也在赛中学。候场时的杨娜,也会密切关注国外选手,“看看他们是如何适应场地、如何处理一些困难地形的。”

尽管难度大,危险系数高,杨娜却执著于单板滑雪障碍追逐。“每一次比赛赛场都是不同地形的不同组合,很有新鲜感和趣味性。”

晚上 7:00

技术分析 “雪中取暖”

晚饭过后,一场例行的“技术分析交流会”开始了,即便比赛期间,也不落下。

到2021年初
全国室内外各类滑雪场数量

803↑

教练会将白天训练、比赛的视频发到交流群里,队员们聚在一块,仔细观看回放,分析动作和技术技巧。杨娜和队友们需要听教练讲解,然后互相指出对方存在的问题,彼此汲取养分。

“过半壁时还不够主动,应该提前做出动作,以便顺利通过障碍,动作还有一点柔……”这一晚,杨娜在训练日记中写道。

回想2016年底刚进入省队时的训练情景,杨娜历历在目。“冬天雪场零下几十度,才滑了一趟,身上全都冻木了,脱了雪鞋,脚上可痒了。”杨娜说,“刚开始的时候,护具还没配齐全,训练就是一次次的‘生摔’,膝盖、大腿上青一块紫一块的。雪鞋和小腿连接处,也磕出了小包,很疼。”

训练着实辛苦,但晚上与父母的一个电话、一次视频,就能让杨娜在冰天雪地中找到发展机会。“当时才十二三岁,就要去那么远的地方学习、训练,但我父母一直很支持我,他们说这是为国争光的好事,让我一定要坚持。”

杨娜在一次次磨砺中逐渐成长。2019年她在国际雪联南美杯比赛中,夺得追逐项目决赛第三名。2021年夏季,她参与了“冬雪夏练”跨界训练,夺得全国动力冲浪板锦标赛第六名。

夜色中的崇礼,星空闪耀。结束了与父母的通话,杨娜收获了更多的信心。她把雪板上好蜡,做好了迎接更大挑战的准备。

图①:张家口市青少年冬季奥林匹克运动学校学员在雪场训练。 陈晓东摄(人民视觉)

图②:运动员在张家口市崇礼区云顶滑雪公园进行单板障碍追逐比赛。 武殿森摄(人民视觉)

图③:正在训练中的杨娜。 资料图片

数据来源:《北京2022年冬奥会和冬残奥会遗产报告(2020)》、国家体育总局冬季运动管理中心大众冰雪部

2022年冬奥会即将来临,我的心情激动又紧张。激动的是,中国作为主办方,举办第二十四届冬季奥林匹克运动会,我感到非常自豪。紧张的是,一场如此盛大的赛事,世界各国,万众瞩目,作为运动员也非常有压力。

从事单板滑雪这个项目已经5年多了。当同龄孩子还在快意“挥霍”青春时,我们要为了冬天滑雪时储备足够的体能,一遍又一遍地在训练场上重复着同样的动作,汗水早已渗透衣服,却不敢有一丝一毫的松懈。因为我知道我的基础差,“雪底”薄弱,与那些国际选手还有差距,所以我需要付出更多努力。

好在我很荣幸加入了水上中心跨界跨项单板滑雪国家集训队的大家庭,在这里,我可以接受非常专业的训练与指导。

汗水是一种证明,伤痛也是一种成长。每个运动员最大的愿望,就是看到升国旗,听到奏国歌。尤其是在自己国家举办冬奥会,会更有动力。我会全力以赴争取冬奥会参赛资格,为国争光。

中国冰雪,加油! 加油! 加油!

——杨娜

滑雪运动员的一天

本报记者 史自强

我们的冬奥



参加全国性冰雪运动比赛注册运动员从



截至2018年底



小贴士

单板滑雪障碍追逐知多少

冬奥会上最惊险的项目之一

单板滑雪障碍追逐是一项竞速类雪上运动项目。运动员双脚踩上单个滑雪板,4到6人一组成组出发,在雪道上通过各种障碍后到达终点。2006年都灵冬奥会上,首次入选成为冬奥会比赛项目。2022年北京冬奥会上,除了男子单板滑雪障碍追逐、女子单板滑雪障碍追逐两个个人比赛项目,还新增单板障碍追逐混合团体,共产生三块金牌。

单板滑雪障碍追逐被认为是冬奥会上最惊险也是最具观赏性的比赛项目之一。单板滑雪障碍追逐首先“险”在赛道。障碍追逐赛道包含直道、雪坡、弯道、障碍道等多种地貌形式,为了减少比赛用时,专业运动员在滑至波浪、小跳台这样的障碍处时,会有很多腾空动作,落地后也能继续保持很快的速度。障碍追逐赛道的线路长达900米至1200米,落差能有180米到250米。滑行过程中,顶尖选手的平均时速一般保持在60公里以上,甚至达到70公里。

在这样的赛道上行滑已是,由于每组只有两名或三名运动员能够晋级下一轮,发生碰撞也是常有的事,而这也正是障碍追逐区别于其他雪上项目的特色。很多观众在观看比赛时会发现,比赛的赛道非常“挤”,选手间的距离在较劲时会离得非常近,场面惊险刺激。

展现运动员综合能力的比赛项目

单板滑雪障碍追逐是一项展现运动员速度、技巧、爆发力和平衡力等综合能力的一项比赛。2021年11月底,“相约北京”2021—2022国际雪联单板滑雪障碍追逐世界杯在河北崇礼举行。不少观众通过现场和电视镜头感受精彩比赛的同时,也领略到了云顶滑雪公园的绝美冬景,这片山地雪林正是北京冬奥会的比赛场地。

有一个值得注意的细节是,选手们身穿的比赛背心花花绿绿,分外耀眼。其实,不同颜色的背心代表不同的“种子”顺序,不同轮次,选手所穿的背心颜色往往也会调整。从前到后依次是红、绿、蓝、黄,排名靠前的选手可以优先挑选自己喜欢的出发位置。

普通人如何参与单板滑雪障碍追逐

普通人能否参与这项运动呢?答案是肯定的,但在之前要进行充分的积累和准备。一般而言,大部分雪场为顾客提供的是常规雪道和特种雪道,而障碍追逐的赛道要远胜过常规雪道。即便是一名能够完全胜任特种道的“滑手”,在初次尝试障碍追逐赛道前,也要详细了解赛道情况,放慢速度,逐渐上手。(本报记者王亮整理)

本版责编:孟扬 肖遥 唐中科 曹怡晴
版式设计:张丹峰



③