

冬奥点兵

· 北欧两项

起步较晚 进步明显

# 中国选手将首次登上冬奥舞台

本报记者 王 哲

北欧两项由跳台滑雪和越野滑雪两项比赛组成，考验运动员的综合能力。北欧两项自1924年第一届冬奥会起便被列为比赛项目，也是冬奥会上唯一一项仅进行男子组比赛的项目。

## 竞赛设置

### 在协调性与耐力之间寻找平衡点

北京冬奥会上，北欧两项共设置3个小项，分别是男子个人标准台+10公里越野滑雪、男子个人大跳台+10公里越野滑雪、男子团体大跳台+4×5公里越野滑雪。比赛日为2月9日、15日、17日，先进行两项个人赛，最后进行团体赛的争夺。比赛共设55个参赛席位，每支代表队最多可派出5名选手参赛。

北欧两项比赛主要规则与跳台滑雪和越野滑雪单项比赛的规则相同，其中越野滑雪全部采用自由技术。北京冬奥会名次计算方法将采取贡德森赛制，即先进行跳台滑雪比赛，以运动员在跳台滑雪取得的分数决定他们在越野滑雪比赛的出发顺序和间隔时间，个人赛中

选手每落后1分需要推迟4秒钟出发，团体赛中总分每落后1分需要推迟1.33秒。个人或团体的最终名次以在越野滑雪中到达终点的先后决定。

北欧两项对运动员的综合素质要求很高，训练难度也较大，跳台滑雪专项运动员身体通常较为轻盈且具备良好的协调性，越野滑雪专项运动员则较为看重体能，考验运动员的耐力、有氧能力等。北欧两项选手需要在这二者间寻求平衡，这往往要求运动员对自身的能力和擅长方向有清晰的认识，找到这个平衡点也是很多运动员的追求。

曾在冬奥会上夺得三块金牌的奥地利名将哥特瓦尔德曾在退役后坦言，即使已经荣誉加身，他也并不确定自己是否达到这个目标。同时，他也认为这恰恰是这项运动的魅力所在。

## 发展格局

### 北欧中欧水平较高

北欧两项正如其名，在挪威、芬兰、瑞典等北欧国家开展较好。从上世纪六十年代开始，德国、瑞士、奥地利等中欧国家及地区的选手

水平开始提升。

挪威队和德国队都是北欧两项老牌强队，历史上挪威队获得该项目冬奥会金牌最多，累计共夺得13枚金牌。但平昌冬奥会上挪威队表现欠佳，仅在团体项目中收获一枚银牌，德国队则取得了压倒性的胜利，不仅包揽了全部3枚金牌，还包揽了男子个人大跳台+10公里越野滑雪前三名。德国队主力选手埃里克·弗伦策尔还实现了在男子个人标准台+10公里越野滑雪项目上的卫冕。

如果说德国队在平昌冬奥会北欧两项赛场取得完胜，那么来到北京冬奥会周期，舞台的头号主角可能是挪威选手贾尔·马格努斯·里贝尔，这名出生于1997年的运动员已经在此前三个赛季蝉联世界排名第一的位置，展现出了极其稳定的竞技状态。在新赛季，里贝尔同样在所有顺利完赛的世界杯场次中取得冠军，“谁能击败里贝尔”已经成为北欧两项爱好者津津乐道的话题。

但里贝尔也并非不可战胜。出生于2001年的奥地利小将兰帕特曾在2021年世锦赛击败里贝尔夺冠，日本老将渡部晓斗和德国选手温

岑茨·盖格等也都具备不俗的实力。

男子团体项目中，德国和挪威的整体实力非常接近，两队势必将为金牌展开激烈争夺，奥地利、日本等队也有实力在领奖台上争取更好的位置。

## 中国现状

### 首次站上冬奥舞台

北欧两项在冬奥会上历史悠久，但在中国发展较晚。2009年，中国运动员参加了世界大学生冬季运动会北欧两项比赛。然而在高级别赛事中，中国选手的水平与世界水平差距较大，在北京冬奥会之前中国队从未获得过冬奥会参赛资格。

我国目前这支北欧两项国家集训队是在2018年6月成立的，入选运动员多数在越野滑雪项目上有一定基础，但跳台滑雪水平较为薄弱。队伍成立后便立刻前往日本、芬兰等地展开外训。同年12月，这支队伍参加了在美国举行的一站洲际杯比赛，这也是这批队员首次踏上北欧两项的国际赛场，尽管首次参赛成绩欠佳，但队员们在认识到实力差距的同时，也提

升了信心与动力，全力投入到训练中。2020年12月，正式投入使用的涞源国家跳台滑雪训练科研基地为北欧两项集训队创造了更好的备战条件，风洞实验室令他们的训练效率有了很大的提升。

三年多来，北欧两项国家集训队在不断成长。2021年11月26日，赵嘉文在俄罗斯斯塔吉尔举行的洲际杯男子个人标准台+10公里越野滑雪项目比赛中获得第22名，锁定了一个北京冬奥会东道主席位，中国运动员将首次踏上奥运赛场。

“这两个项目很难配合。”赵嘉文在接受采访时谈及了北欧两项的难度问题，在他看来，这是最难的雪上项目之一。但在自身的努力以及各种训练保障的支持下，他和队友的提升也是有目共睹的，这一点在跳台滑雪表现得更为明显，“有风洞训练的铺垫，我们在跳台上每天都有一点点进步。”

目前北欧两项国家集训队在涞源为北京冬奥会进行最后的冲刺备战。赵嘉文表示，在北京冬奥会前，他将努力通过科学训练全方位提升自己的竞技水平，争取以最佳的精神面貌和竞技状态站在冬奥赛场上。

## 发挥地域优势 创新办赛模式

### 黑龙江擦亮魅力冰雪名片

本报兼职记者 刁佳帅

黑龙江拥有独特的地理优势和冰雪自然环境，发展冰雪运动具有得天独厚的条件。黑龙江是中国冰雪运动的开拓者，开创了许许多多的“第一”。涌现了罗致焯、杨扬、韩晓鹏、王濛、申雪/赵宏博、张虹等名将，在中国目前所获得的13枚冬奥会金牌中，有9枚是黑龙江省培养的运动员获得的，可谓“冬奥巅峰几登临，冰雪健儿看龙江”。

与此同时，黑龙江还是“带动三亿人参与冰雪运动”的核心区。冰雪运动是黑龙江最具时尚的全民健身活动，连续40多年开展的“百万青少年上冰雪”活动是新中国成立以来历时最长的大型群众冰雪运动，为我国冰雪运动发展培养了大批优秀的人才。黑龙江连续6年开展的“赏冰乐雪”系列活动，通过“国省联办”的方式，累计开展各级各类冰雪赛事活动数千项次，带动9000万人次参与冰雪运动。

近年来，黑龙江改变了以往分散办赛、单独办赛的方式，系统集成国际级、国家级、省级、市级和县级等五级冰雪体育赛事活动，每年打造“四大板块”数百项次活动的“赏冰乐雪”系列活动，其中既有专业竞技冰雪赛事，也有群众冰雪比赛活动；既有对外交流冰雪活动，也有趣味冰雪体验活动，有效拓展了冰雪运动的覆盖面和参与面。

黑龙江大力发展“体育+”模式，通过文旅融合将体育比赛引入旅游景点，发展冰雪体育产业新业态。如

哈尔滨市将开展“赏冰乐雪”系列活动与国际冰雪节结合，开展国际大众业余冰球邀请赛。鸡西市充分发挥大界江等资源优势，举办“中国兴凯湖冰雪汽车拉力赛”等赛事活动。通过文体融合，打造具有地区文化和民俗特色的冰雪体验产品。如大庆市以铁人精神为核心，开展冰雪铁人三项赛。伊春市围绕东北抗联文化，举办森林欢乐冰雪季、林海雪原穿越系列赛等活动。通过体教融合，打造“一城一品”冰雪体育名片。如齐齐哈尔市通过举办“冰球节”，打造“冰球城市”名片。

近年来，黑龙江闯新路，谋振兴，促进冰雪体育产业发展不断迈上新台阶。冰雪体育管理人才为冰雪产业夯实基础，专家学者为冰雪产业发展建言献策，企业家和创业者为冰雪产业添砖加瓦，与全国冰雪体育同仁们一道，奏响了荡气回肠、昂扬向上的冰雪产业乐章。

黑龙江冰雪体育健儿还是奥林匹克精神的积极践行者。“不畏强手、顽强拼搏、超越自我、勇创一流”的黑龙江体育精神代表着一个时代的记忆，奏响了为中国冰雪运动拼搏的时代强音。一路走来，黑龙江体育人获得过胜利和荣耀，也经历过失败与挫折，但他们胜不骄、败不馁，从不言弃。靠着那么一股不服输的拼劲、打不垮的韧劲，一次次勇登巅峰、屡创辉煌。

在“十四五”时期，黑龙江省体育人将继续发挥地缘和冰雪人力资源优势，逐步扩大冰雪大省的影响力，让冰雪旅游、冰雪运动成为黑龙江最具魅力的名片。

## 单板滑雪世界杯巴德加斯坦站结束

**本报讯** 国际雪联单板滑雪平行回转世界杯巴德加斯坦站当地时间1月12日在奥地利结束。中国选手臧汝心获得女子个人项目的第17名，毕野获得男子个人项目的第21名。

平行回转不是北京冬奥会比赛项目。本站比赛设有个人赛和混合团体赛。在平行回转女子个人赛资格赛中，臧汝心两轮比赛分别滑出29秒48和31秒06，以1分00秒54的总成绩并列第17位，非常遗憾地与决赛阶段的比赛擦肩而过。官乃莹以1分00秒80排名女子个人赛的第21位。奥地利选手尤尔冰、德国选手霍夫迈斯特和俄罗斯选手索博列娃获得该项目的前三名。

在平行回转男子个人赛中，中国

选手毕野以55秒17的总成绩排名第21位，张宣以55秒92获得第26名，孙欢名列第37位。阿维德·奥纳、本杰明·卡尔和亚历山大·佩尔为奥地利队包揽了该项目的前三名。

最后一个比赛日进行的是混合团体赛，由阿维德·奥纳和杜基莫维茨组成的奥地利四队获得冠军，俄罗斯二队和德国一队分获亚军和季军。在本站比赛结束后，选手们纷纷转场到西蒙德赫。即将于1月14日至15日举行的国际雪联单板滑雪平行大回转世界杯奥地利西蒙德赫站将是北京冬奥积分周期内举行的最后一站单板滑雪平行大回转世界杯赛。在西蒙德赫站结束之后，单板滑雪平行大回转项目的奥运积分排名将最终排定。

（葛会忠）

## 苦练体能 雕琢技术

# 彭程/金杨在挫折中收获成长

本报记者 田 洁

临近北京冬奥会，首钢园的花滑训练馆里，彭程/金杨正在抓紧最后的时间对作品精雕细琢，并对个人的弱项进行有针对性的训练。他们的节目难度并没有大的改变，但是彭程的三周单跳还是不太稳定，这也是让她最“害怕”但更要反复练习的内容，“每天不断地去积累，以形成良好的肌肉记忆，从而让跳跃越来越稳固。”两人的训练强度是用彭程的跳跃数来核算的，每天至少三场冰上训练，每场训练跳20次以上。比赛中的一次跳跃，需要场下万千次的努力。

同另一对双人滑组合隋文静/韩聪一样，彭程/金杨在节目中也对托举进行了创新，“这是一次很新鲜的尝试，对自己来说也是一种提高。”金杨言简意赅。本赛季，彭程/金杨突破了捻转上手达到4级的动作。这个动作一开始练习时，金杨的手始终达不到要求的高度，从而无法达到定级标准。



彭程(上)/金杨在比赛中。

拉斯维加斯举行的美国站比赛无论是成绩还是比赛过程都令两人印象深刻。那场比赛中彭程/金杨在自由滑的第一个抛跳出现失误，彭程撞在了挡板上，脚伤复发。但是彭程坚持着并且高质量完成了后面的比赛，最终两人拿到了职业生涯中第一个大奖赛冠军，为备战北京冬奥会奠定了信心。

新华社记者 鞠焕宗摄(资料照片)

“我当时也有些犹豫，因为这是第一个动作，就失误了，后面的动作该怎么进行，彭程之前脚踝受过伤，如果这次再加剧，很可能职业生涯就要结束了。还要不要保持计划中的难度？”金杨透露，尽管只有短短几秒钟，他却想了很多，“但当时彭程给我的眼神很坚定，我们也顺利完成了后面所有的动作。彭程的精神给了我很大的动力。”

“如果这个失误是发生在训练中，我肯定就停止了，赶紧进行治疗。但我想这就是运动员的本能，比赛中只要我还能站起来，滑起来，我就要完成比

赛。”彭程说，“我们之前拿到过几枚银牌，一直渴望能有一枚大奖赛金牌。为了这个冠军我们付出了很多努力，这枚金牌对我们来说也是一个新的起点，让我们更加努力，也希望再多拿几枚金牌。”

虽然突如其来的新冠疫情打乱了比赛计划，但是他们在训练中努力提升自己。两人从音乐理解到动作难度都在提升。回想起在三亚的三个月的体能训练，一路“哭”过来的彭程仍“心有余悸”，“现在摸到杠铃都会有心理反应，就是害怕。真的觉得挺苦的，每天都在哭，哭完了还要举，因为真的是推不动，也蹲不起来，但是必须要涨力量。”如今回过头来，彭程感受到了体能训练的“甜头”，“等到这些力量转换到专项上的时候，我就发现真的会比以前跳得高了，转得快了。吃的这个苦还是值得的。”体能训练对于金杨来说倒不是难题，“力量练习对于男孩来讲非常重要，男孩的推举力量高一些，女孩控制体重的压力就会小一些，这是双人滑搭档之间相辅相成的帮助。”

正如彭程/金杨所说，没有运动员不想拿金牌。北京冬奥会，彭程/金杨将再一次踏上冬奥会的舞台，这一次，他们选择了中国风音乐，服装上也进行了中国元素的展现，他们已经准备好讲述他们的中国故事。

## 单板滑雪世界杯莱克斯站

# 蔡雪桐刘佳宇挺进决赛

积分周期内的最后一站世界杯赛，其重要性不言而喻。坡面障碍技巧包括资格赛、半决赛和决赛，U型场地技巧则是直接从半决赛开始。各国名将纷纷报名参赛，其中就包括平昌冬奥会冠军克洛伊·金，这也是她本赛季第一次参加世界杯赛。在半决赛的两轮比赛中，克洛伊·金展现了非常稳定的高

水平竞技状态，分别得到了91.20分和93.80分，这两次滑行都足以确保她占据第一名的位置。

蔡雪桐凭借第一轮86.20分排名第二，武绍桐凭借第一轮80.20分排名第五位。平昌冬奥会亚军刘佳宇在第二轮得到76.60分排名第七。排名前八位的选手进入决赛，中国选手傅新亚、邱

冷、王晶晶、贾露露分别排名第12、13、15、16位。

值得一提的是，日本队也有3人进入决赛。出生于2004年的小野光希以84.80分排名半决赛第三位，松本遥奈和富田塞纳分别排名第六和第八位。西班牙名将卡斯特雷特以半决赛第四名的身份进入决赛。（葛会忠）

**本报讯** 2021—2022赛季国际雪联单板滑雪世界杯莱克斯站于1月13日在瑞士开幕。在率先进行的女子U型场地技巧半决赛中，美国名将克洛伊·金排名第一，中国队蔡雪桐排名第二。

本站世界杯包括U型场地技巧和坡面障碍技巧两个项目，是北京冬奥