

展现最好的自己

苏翊鸣对比赛满怀期待

本报记者 弓学文

完成了“十四冬”单板滑雪坡面障碍技巧公开训练，在与教练短暂交流后，北京冬奥会单板滑雪大跳台金牌得主苏翊鸣抱着单板徒步翻越三四个雪坡，再次滑行了一道道具区。“马上就要比赛了，今天就是熟悉赛道，感受速度并试试每个道具。”苏翊鸣说。

19日的扎兰屯依然天公不作美，风非常大，当天一早苏翊鸣便来到单板滑雪大跳台场地，但只滑行一次

便因天气影响中断了训练，中午12点半才开始进行单板滑雪坡面障碍技巧公开训练。在近3个小时的训练中，苏翊鸣与教练不厌其烦一趟趟刷着赛道，每一趟滑行结束，苏翊鸣还会仔细观看录像，与教练一起分析自己的每一个动作，精益求精，力争做到最好。“虽然行程比较紧，但我还是要利用好训练的每一分、每一秒，准备好自己的动作，在比赛中完美展现出来。”苏翊鸣说。

北京冬奥会，18岁的苏翊鸣一鸣惊人，勇夺单板滑雪大跳台金牌，开启人生新篇章。虽然已经成为冬奥会冠军，但“十四冬”是苏翊鸣的全国冬季运动会首秀，尽管赛场不同，他依然要书写出同样的拼搏

与精彩，而且这次冬运之旅恰逢苏翊鸣20岁生日，他在18日用单板滑雪公开组男子大跳台训练迎接了自己的生日，并在社交平台上感谢了大家的生日祝福，许下了生日愿望。

“看，那个就是苏翊鸣，他出发了……”在当天训练中，苏翊鸣与其教练成为雪场明星，苏翊鸣在跳台区做的高难度炫酷动作以及教练的红色雪服非常醒目，观众们在山下便能看到他们。精彩的背后，是苏翊鸣一次次摔倒、爬起，苦练无数个日夜的成果，伤病也一直伴随着他。今年1月，苏翊鸣曾发文称自己扭伤了脚踝，他因此缺席了世界极限运动会(X Games)冬季赛。

为了在“十四冬”展现更好的自己，春节期间，苏翊鸣的训练基本没有停止，雪场训练也成了节日的一部分。“春节假期差不多就休息了一两天，我就去雪场训练了，包括脚踝的伤也是一直在康复中。”尽管伤病一度给苏翊鸣造成困扰，但他在尽最大努力去康复，“‘十四冬’我已经做好了准备，希望能在比赛中展现出最好的自己。”

(扎兰屯2月19日电)



辽宁队选手李瑞霏在比赛后庆祝。

新华社记者 李志鹏摄

拥青拉姆：用金牌弥补遗憾

本报记者 丰佳佳

在夺得“十四冬”单板滑雪女子障碍追逐青年组冠军后，拥青拉姆向记者介绍了过去两年训练备战的情况。她表示，自己一直在积极训练备战，就是希望在“十四冬”上夺金，“我对结果很满意，这枚金牌弥补了之前冬奥会我受伤未上场的遗憾。”

出生于西藏自治区昌都市左贡县旺达镇普绒村的拥青拉姆曾是一名足球运动员，2018年11月，她经过跨界跨项选材，成为单板滑雪运动员。2022年1月9日，拥青拉姆在国际雪联单板滑雪障碍追逐世界杯俄罗斯站比赛中，获得第17名，并获得北京冬奥会参赛资格，但由于在训练中摔倒受伤，拥青拉姆未能参加正式比赛。

拥青拉姆的体能教练李昊天表示，拥青拉姆去年上半年一直在拉萨进行恢复性训练，“去年上半年我们本来应该去林芝训练，但由于队员尼玛拥青人

选国家队，加上拥青拉姆膝盖又有伤，她和队里另一位运动员石富文就留在拉萨。拥青拉姆主要进行恢复性训练，一直到7月，我们才恢复了正常夏训，努力通过训练和参加比赛找状态，备战冲刺‘十四冬’。”

去年下半年，拥青拉姆和教练在“追着赛事跑”的过程中顺利完成训练任务。他们在成都训练1个月，在可可托海训练1个月，在亚布力滑雪场训练2个月，最后抵达乌兰察布凉城滑雪场，训练备战1个月后登上“十四冬”赛场。“真的很辛苦，她膝盖的伤病并没有完全康复，但她对这枚冬奥会金牌很执着，所有的辛苦都忍下来，扛下来了。”

拥青拉姆在夺冠后也向教练和后勤团队表达了感谢，“为了这次比赛，我们一直专注训练，教练和后勤的老师都很辛苦，给予我们三个人很多帮助，真的很感谢大家。”拥青拉姆说。

(乌兰察布2月19日电)

西藏队选手拥青拉姆在比赛后庆祝。

新华社记者 李志鹏摄



吉林队选手叶康佳在比赛中。

新华社记者 伍志尊摄

叶康佳：比赛不紧张 采访却“社恐”

本报记者 丰佳佳

夺冠之后走过混合采访区，叶康佳想要扛着雪板“逃跑”，被拦下来之后，他说：“我紧张，可不可以不说，对着镜头我有点‘社恐’。”

在2月19日举行的“十四冬”单板滑雪男子障碍追逐公开组决赛中，吉林队选手叶康佳一扫17日预赛时的低迷状态，夺得金牌。他表示，这两天自己一直在调整状态，“我在脑子里模拟滑行了无数次。”

根据规则，本届单板滑雪男子障碍追逐公开组的24位选手需参加两轮预赛(计时赛)，根据两轮预赛(取最佳成绩)排名取前16的选手晋级到淘汰赛。叶康佳预赛排名第14，晋级颇为惊险。

在四分之一决赛中，分在第三组的叶康佳以小组第二的成绩获得晋级资格，此后半决赛他也顺利过关。最后，他和山西队选手张彬、上海队选手高大礼、内蒙古选手李柯新晋级决赛。不同于叶康佳在预赛阶段的惊险过关，其他三位选手从预赛开始就展现良好状态，张彬、高大礼、李柯新他们在计时赛的排名分别是第一、第三、第四。

对手实力和状态都不错，但是叶康佳说自己一点都不紧张。他表示，比赛中遇到的选手，大都是一起训练的朋友，很多技术相互都比较了解。“站在出发点，我脑子里想的都是动作，我想着自己是第一，我应该怎么滑，就是这样。”叶康佳说，自己之前参加了很多比赛，也拿过奖牌，但是这枚“十四冬”的金牌意义不同。“我渴望拿到这枚金牌，我也希望在接下来的混合团体项目能好好发挥，接着拼，争取再拿一枚金牌。”

(乌兰察布2月19日电)

(上接第一版)

作为全国具有影响力的冰雪装备制造基地，黑龙江省现已形成冰雪场地装备、冰雪运动器材两个制造体系，初步形成了“哈尔滨市的索道、魔毯、冰上娱乐器材产品，齐齐哈尔市的冰刀、雪板产品，牡丹江市的造雪机产品，绥化市的雪服产品”的冰雪产业布局。冰雪运动“+旅游”“+康养”“+休闲”等业态，推动产业共融、业态相生。各地市利用本地优势资源，打造了一批特色冰雪体育旅游品牌。仅2024年元旦假期，

黑龙江省接待游客661.9万人次，旅游收入69.20亿元。

“十四冬”赛场上，龙江冰雪体育人用汗水赓续弘扬中华体育精神，顽强拼搏、超越自我、全力以赴、勇创佳绩。龙江大地上，新一代龙江冰雪体育人一次次接过前辈手中的接力棒，在新时代新征程上，以“不待扬鞭自奋蹄”的精神，将发展龙江冰雪体育、助推全国冰雪体育事业发展的重任时刻扛在肩头，在冰天雪地间铸造金山银山，在凛冬寒风中砥砺前行，为实现体育强国建设目标躬行不辍。

小将李瑞霏竞速赛场上演超级逆转

本报记者 丰佳佳

“十四冬”单板滑雪男子障碍追逐青年组决赛，辽宁小将李瑞霏逆转夺金。

本届冬奥会的单板滑雪男子障碍追逐青年组共有8名选手参赛，比赛分两天进行，2月17日进行的两轮预赛为计时赛，选手们单独出发，比赛用时越短，排名越靠前。2月19日进行的半决赛采用争先淘汰赛的模式，运动员按照成绩分为两个小组，比赛时，同组的四名选手同时出发竞速，前两名冲线的选手晋级，决赛则按照选手冲线顺序排名，确定冠亚季军归属。

在去年12月底进行的“十四冬”资格赛中，李瑞霏就夺得了男子障碍追逐青年组的冠军。来到凉城滑雪场参加“十四冬”，李瑞霏的目标就是金牌。因为在预赛中发挥不太理想，决赛前李瑞霏对夺金牌不太有底。

李瑞霏这枚金牌就是“追”来的。在赛道的前三分之一，他还排在第三。但他当时没慌，只想全力冲，全力追，然后在最后一个弯道超越了一位选手，在跳台部分超过了第一位。

“能在决赛连续超过两人，非常不容易，你怎么做到的？是因为技术更好吗？和其他选手比，你的优势是什么？”在李瑞霏复盘比赛过程时，媒体记者希望他能分析一下自己的优势，李瑞霏想了一会儿说：“我也不知道，可能是我的‘板’比较快吧。”

面对同样的问题，辽宁省单板滑雪队主教练黄世英却有着不同的答案。“能够逆转夺金，除了在滑行技术上具备实力，最重要的是李瑞霏的性格非常稳，比赛时候很从容，也不紧张，能把技术动作按照要求做到位，对于一个不满20岁的小将来说，这很难得。”

从12岁开始接触滑雪的李瑞霏最开始练的项目是U型池，两年后他向教练王永涛提出转项障碍追逐，“他是一个很有主见的孩子，也会动脑，滑行能力一直很好，既然他本人喜欢障碍追逐，那我就带着他试一试。”王永涛说，从技术项目转为竞速项目，李瑞霏几乎没有遇到太多障碍，“他技术很全面，转项之后进步很快，这次在冬运会上拿金牌，对他来说又是新的起点。”

谈及自己的新目标，李瑞霏把目光聚焦到“十五冬”，“我期待能和这届冬运会上‘公开组’的高手们同场竞速。” (乌兰察布2月19日电)

郭千一：我超级自信，金牌就是我的

本报记者 丰佳佳

“夺冠是我预想到的结果，金牌就是我的。”2月19日，“十四冬”单板滑雪障碍追逐项目公开组和青年组个人项目决赛在内蒙古乌兰察布凉城滑雪场举行，贵州队选手郭千一在夺得女子障碍追逐公开组冠军后自信地表示，夺冠是意料之内的事。

“我就是超级自信，觉得这枚金牌我应该拿到，我也想用这枚金牌证明自己，我做到了。”郭千一说，为了这枚金牌，她准备了太久太久，“我因为受伤，很遗憾没能站到冬奥会的赛场，去年12月底的全国锦标赛，我也受伤了，一路都很坎坷，所以这次‘十四冬’对我来说很重要，我想拿金牌，想证明自己。”

对冠军的渴望能激发斗志、令人兴奋。郭千一表示，一到比赛她就会特别激动，“在出发前，很多选手会稍微活动一下手脚，让自己活跃起来，找到状态，但我大多时候都是安静站着，其实我是用这种方式强迫自己冷静下来，不能太兴奋，冷静下来想一下接下来该怎么滑。”

郭千一圆梦之路的最大风险出现在四分之一决赛，她险些因为出发时的失误被淘汰出局。四分之一决赛，郭千一和山东选手尹婷钰、河南选手孟昱彤分在第三组，根据规则，该

组前两位冲线的选手晋级半决赛。郭千一在出发阶段就被其他两位选手甩开很多，好在凭借流畅的滑行和在障碍点位的出色处理，她在后半程完成追赶，顺利晋级半决赛。半决赛，郭千一稳定发挥，最后和陕西选手赵蒲静、吉林选手逢储源、四川选手加依那提晋级决赛。

在决赛冲刺阶段，吉林队选手逢储源在赛道最后一个波浪包跳跃加速希望超越郭千一。观众因为两位选手的速度对决而欢呼，郭千一的队友和教练却为她捏了一把汗，担心她最后时刻被反超。但逢储源在跳跃落地时失误了，没能实现逆转。逢储源对于获得银牌心有不甘，“我觉得自己的成绩不应该止步于此，参加‘十四冬’，我的目标就是金牌，接下来的比赛我会调整好状态全力以赴。”

冲线时刻很惊险，但郭千一却没有感受到压力，出发后就一直处于领先位置，一路控制路线向前冲。郭千一表示，她希望能保持状态，在之后的混合团体比赛能和队友一起站上最高领奖台。

“十四冬”单板滑雪障碍追逐最后一枚金牌将在混合团体项目产生。2月21日，郭千一、逢储源将分别率领队友参与该项目的金牌争夺战。(乌兰察布2月19日电)



贵州队选手郭千一在比赛中。

新华社记者 伍志尊摄