

陈硕勇夺自由式滑雪空中技巧冠军 夺冠秘籍是苦练

本报记者 弓学文

125.97分，全场沸腾！在2月21日进行的“十四冬”自由式滑雪空中技巧男子公开组决赛中，河南队陈硕以高分完成了一套难度系数5.1000的动作，如愿摘得金牌。“能够获得冠军特别开心、特别惊喜、特别激动。”陈硕非常满意自己的表现，“这次比赛很好地完成了教练的安排，最后一跳，我就放心心态，什么都没考虑。”

陈硕在“十四冬”完成的这套难度系数5.1000的动作，比奥运冠军齐广璞在北京冬奥会自由式滑雪空中技巧决赛中5.0000的世界第一难度动作，还要更胜一筹。“获得冠军，惊喜的同时也很意外，因为这个动作在训练中的成功率是50%。”陈硕对此表示，目前世界上还有选手能够做出更难的动作，自己还需要更加努力，做到更好。

“十四冬”自由式滑雪空中技巧男子公开组可算是卧虎藏龙，不仅有贾宗洋这样的老将坚守赛场，还有杨龙啸、陈硕这样敢打敢拼的小将，整个比赛过程跌宕起伏。决赛共分为三轮，前两轮称之为小决赛，排名前6的运动员进入第三轮决赛，这是最后的奖牌争夺战。

第一轮比赛，陈硕发挥欠佳，心情比较忐忑，不过在第二轮发挥较好，直接上升至第二名，这也为他接下来的最后一战提升了信心，在最后一轮比赛中，陈硕以压倒性的优势获得冠军。“这次也是运气比较好，前

辈们的动作都非常好，我从他们身上也学习到了很多，包括他们做动作的细节和比赛经验。”陈硕认为自己还有很多可以提升和学习的地方。吉林队李天马获得银牌，黑龙江队方坤获得铜牌。吉林队孙佳旭同样报了5.1000的难度动作，但落地时出现失误。老将贾宗洋也出现严重失误，仅得到76.92分，虽然遗憾未能站上领奖台，但能够看到小将快速成长，贾宗洋依然非常高兴。

2004年出生的陈硕是从体操项目跨项到雪上项目的运动员，2018年进入空中技巧滑雪国家青年队，2022年进入空中技巧滑雪国家集训队，短短几年，陈硕的技术能力突飞猛进，开始在国际大赛崭露头角。2023年对于陈硕来说意义非凡，世界青年自由式滑雪空中技巧锦标赛混合团体决赛，陈硕携手刘宣赤、王国臣组成的中国队勇夺金牌，这也是中国队时隔10年再次在自由式滑雪空中技巧世青赛上夺冠。2023年自由式滑雪世界杯美国鹿谷站，首次代表国家队出战世界杯的陈硕在男子空中技巧比赛中展现出不俗的实力，收获了一枚铜牌。

来到“十四冬”，陈硕又以超高难度的动作收获了冬运会冠军，他在赛后也透露了“夺冠秘籍”——“我的诀窍就是日复一日、年复一年，反反复复地苦练一个动作，无论什么样的天气和条件，我们都在训练。这几日扎兰屯的天气不太好，但是仍然阻挡不了我们训练的热情。我们一直在前进，从来没有后退。”

(扎兰屯2月21日电)



陈硕在比赛中。
本报记者 安灵均摄

陈硕赛后庆祝胜利。本报记者 安灵均摄

辽宁越野滑雪队迎首金添信心

本报记者 李晓洁

恩特马克·毛吾列提别克、宝林、李学志和程方明，在2月21日的“十四冬”越野滑雪公开组男子4×10公里接力(2传统技术+2自由技术)比赛中一路领先夺冠，为辽宁队获得越野滑雪首金。

从出发后就一路领先，辽宁队用时1小时50分40秒2第一个来到终点，云南队获得银牌，新疆队获得铜牌。重庆队第一棒选手秦海洋发挥失常，用时33分00秒6，落后第一名3分43秒2之多。后三棒的朱明亮、吾尔开西·库尔班江、王强奋起直追，最终追至第四名。

辽宁队前三棒选手恩特马克·毛吾列提别克、宝林、李学志在各自棒次均获得第一名，为第四棒的程方明争取了巨大领先优势，他轻松地滑过终点。“首先要感谢队友，他们在前两棒拼尽了全力，给我们后两位选手赢得了宝贵的时间。”李学志说。程方明也表示，四个人都有不错的发挥，“特别是前两位队友，比在个人单项时表现得更好。”

值得一提的是，李学志和程方明在前一天都参加了冬季两项男子15公里集体出发比赛，李学志摘得银牌。“体能会有一些影响，因为自己年龄偏大，比年轻运动员要恢复得慢一些。接力比赛四个人水平相当，大家团

结协作拿下这枚金牌。”程方明说，由于前一天冬季两项比赛状态欠佳，三位队友为他赢得的优势给他减轻了不小压力。

辽宁队四位选手都具备很强的实力，但有两名队员面临双线作战、连续比赛，也让教练韩大伟有些担心，“第一棒选手今天表现得非常好，他的滑行用时基本就与其他队伍拉开了距离。”韩大伟也表示，重庆队是他们最大的对手，他们的发挥失常给了辽宁队夺冠的机会。辽宁队选手整体实力较强，但在连续多天的比赛中状态有些起伏，“拿到这枚金牌，给队员们增加了信心，也能帮助他们找回了状态，在接下来的比赛中再接再厉。”

(乌兰察布2月21日电)

团结协作夺取胜利

黑龙江四朵金花夺得越野滑雪接力金牌

本报记者 李晓洁

“帮我们照个相吧！”池春雪第一个滑过终点，将孟红莲、陈玲双、李馨三位队友拉到身边，让摄影记者帮忙记录下这珍贵一刻。在2月21日的“十四冬”越野滑雪公开组女子4×5公里接力(2传统技术+2自由技术)比赛中，由孟红莲、陈玲双、李馨、池春雪组成的黑龙江队以1小时03分48秒8、领先第二名1分46秒9的领先优势夺得冠军。

参加越野滑雪4×5公里接力的四位选手按照前两棒传统技术，后两棒自由技术的方式滑行。黑龙江队第一棒的孟红莲以16分25秒6的成绩率先完成交接，帮助第二棒陈玲

双第一个出发。此后，黑龙江队一直保持领先，第三棒李馨不断提速，甩开对手，为池春雪在距离、时间上争得有利条件。最终池春雪发挥稳定，第一个冲过终点，四位姑娘无悬念地将金牌收入囊中。

吉林队凭借第二棒李磊的发挥，以15分38秒3的单圈最快成绩，从第四位追至第二位，为吉林队获得银牌打下稳固的基础。新疆队紧随其后，以1小时03分09秒5的成绩获得铜牌。

“我很幸运有三位实力非常强的队友，我能以绝对优势第一个冲线，是因为她们给我争取了时间，我也能滑得相对轻松。”池春雪说，她是最没有压力的一棒，所以要把队友叫到一起，一起享受夺冠时刻，“在接力项目上

最后一棒冲刺的选手更受关注，反而会忽略前三位选手，我要让大家看到这是我们共同努力的结果。”

在前一天进行的女子团体短距离(自由技术)比赛中，由于李馨的体力下降，让黑龙江队在最后时刻被新疆队反超，以0.19秒之差获得银牌。今天获得接力金牌后，李馨一扫此前被逆转的阴霾，露出了灿烂的笑容。“我是队里的老队员，今天我们四个人一起比赛，就想展现一下黑龙江的实力。”李馨说赛前队里开动员会为大家加油打气，她相信大家能拿下这枚金牌，“我们就是最棒的，这是一支团结的队伍，也为后面的比赛奠定信心。”

(乌兰察布2月21日电)



黑龙江队李馨、陈玲双、孟红莲、池春雪(从左至右)在比赛后庆祝。
新华社记者 赵子硕摄

与新生代同场竞技

贾宗洋笑看后浪奔涌而至

本报记者 周圆

“能和他们在一起比赛，感觉自己又年轻了！”2月21日，在“十四冬”自由式滑雪空中技巧公开组男子决赛中，曾获得过平昌、北京两届冬奥会银牌的贾宗洋代表辽宁队参赛，最终在决赛最后一轮失利，以76.92分排名第五，无缘领奖台。走下赛场时，这位下个月就将迎来33岁生日的老将并没有失落，他更乐于见到年轻运动员的成长。

由于北京冬奥会冠军齐广璞因伤退赛，1991年出生的贾宗洋成为了决赛11名选手中年龄最大的一位。决赛第一轮，贾宗洋倒数第三个出场，以4.4250难度动作获得

120.80分，暂列第二。第二轮贾宗洋降低难度，成功完成了4.0500的动作，获得110.97分，最终凭借第二轮的120.80分，排名所有选手第二位，晋级最终的六人决赛。

最后的巅峰对决，6人中有3人都拿出了5.1000的超高难度动作，在他之前出场的河南选手陈硕成功完成动作，拿到125.97分的高分，这也意味着贾宗洋很难拿到冠军。以他目前的状态和能力，并没有这样的难度动作储备。贾宗洋最后一轮选择了4.5250的难度动作，但在落地时出现了重大失误，最终以76.92分排名第五，无缘领奖台。

“比赛嘛，都很正常。”坚持到最后一轮，在最后一跳失利，大家为这位老将惋惜，但他却安慰大家。“最后一趟光线判断出现了问题，但我对自己的发挥比较满意。”北京冬奥会后，贾宗洋选择调整，直到2023年5月才复出，至今还不满一年。伤愈复出后他也体验了之前从未有的艰难。“随着年龄的增长，伤病恢复周期比较长。今年刚开始第一个雪季，还没有回到北京冬奥会之前的状态，但我会慢慢调整自己。”

虽然已30多岁，但这是贾宗洋第二次参加冬运会，在2016年新疆冬运会上，他因为运动生涯最严重的伤病而缺席。2015年，他在一次训练中双腿胫骨粉碎性骨折、腓骨断裂，内侧踝关节断裂，双腿一度被植入2块钢板和122个钢钉。

四战冬奥会收获两银一铜，但在贾宗洋的心中，北京冬奥会混合团体的银牌是他最遗憾的。“(北京冬奥会)上台的瞬间，我感觉这个动作有了，但是落地时，整个人就甩出去了，那是我这辈子都忘不了的。”贾宗洋说，“尽管周围的人都在安慰我，但再多的安慰也无济于事，那是团体金牌，不是我一个人的荣誉。那一夜一宿没睡，饭也没吃。”后来贾宗洋几次和别人谈到这个话题时，还是充满遗憾。

再次回归赛场后，贾宗洋最大的感受就是自由式滑雪空中技巧项目已经是新人辈出。“他们跳得动作真的很好，跳得也很轻松。”那一刻贾宗洋觉得自己老了，但他也很开心。21日的决赛最后一轮三位年轻选手都使用了5.1000的高难度动作。“这说明项目发展的前景非常好，年轻运动员迅速成长，能够完成这样的难度动作是非常厉害的，希望他们在训练和比赛中保持心态和状态。”贾宗洋由衷地表示，“大型比赛可以丰富他们的经历，提升信心，实现突破。”

从2003年接触自由式滑雪空中技巧，在滑雪场奋战了20多年，从初出茅庐到30多岁的赛场老兵，贾宗洋深刻理解了竞技体育的魅力。“你永远不知道接下来会发生什么，有可能一瞬间登峰造极，有可能一瞬间一落千丈。这就是竞技体育的魅力之处。”

(扎兰屯2月21日电)

贾宗洋在比赛中。
本报记者 安灵均摄

