

羽毛球女双年轻组合刘圣书/谭宁眺望2025年

向顶峰攀爬每一步都要走扎实

本报记者 周 圆

“2024年强势攀升至世界第一,作为新生代女双的代表,首度征战奥运便夺得银牌。本赛季,她们九次闯入决赛,斩获六冠。展望新的一年,期待她们继续闪耀,为大家带来更多惊喜与精彩瞬间!”日前,世界羽联发布2024球员年度报告,这段话是对国羽女双组合刘圣书/谭宁的描述。20岁的刘圣书和21岁的谭宁在2024年迅速成长,获得年度最佳女双。面对纷至沓来的荣誉,这对组合保持冷静,“我们的水平还不够稳定,我们在攀爬顶峰的过程中要走踏实。”

从2022年底开始携手参赛的刘圣书/谭宁,在今年夺得6个冠军,并在11月底的熊本大师赛夺冠后重新登上了女双世界之巅。刘圣书/谭宁也成为陈清晨/贾一凡之后,第二对在里约奥运会后冲到世界排名第一的国羽女双。

对于收获满满的2024年,谭宁用“刺激”一词来形容,“去年底我们还没有想过有机会参加巴黎奥运会,更没想到能在奥运会上拿到奖牌。备战奥运会及参赛过程,对我们来说是非常刺激和奇妙的体验。”

在年终总决赛止步四强后,刘圣书/谭宁结束了本赛季国际比赛的征程。“总决赛输球同样有价值。”经过两年的国际赛事磨炼,如今的刘圣书已经能够客观面对比赛输赢。不因赢球而肯定一切,也不因输球而否定一切。谭宁也有积极的变化,能够客观看待得与失。“2024赛季算是刚出道,有比较稳定的、耀眼的发挥,有助于我们提升自信心。总决赛最后我们拼尽全力去打了,虽然输球很遗憾,但收获大于遗憾。我们会在接下来的训练中去解决发现的问题。”

结束国际赛事之后,刘圣书/谭宁又携手征战本赛季中国羽毛球俱乐部超级联赛,已经结束的三站赛事,代表瑞昌羽球学院的这对组合出勤率较高,刘圣书还在多场比赛中身兼女双和混双两项。“只要俱乐部需要,我们就全力以赴。”刘圣书表示。

羽超联赛刘圣书是第一次参加,谭宁是第二次,上一次是在2020年成都参赛,当时没有主客场制,谭宁单打和双打兼项。“全都是和大哥哥、大姐姐打,基本是在输球。”谭宁回味着两次不同的参赛感受,“这一次我们是国家队原配,和之前相比进步了很多,对比赛会有不一样的理解。”

虽然是第一次打羽超,但刘圣书体验感十足,不仅和谭宁打女双,还和任翔宇、欧烜屹分别配合,征战混双。能跳、能跑、能杀的刘圣书,在混双项目上也展示了不错的能力,让任翔宇、欧烜屹笑称“很有安全感”。她和任翔宇搭档的混双还一度战胜青岛仁洲的国家队组合郭新娃/陈芳卉,爆出了冷门。

由于国内联赛女双组合整体实力有限,当刘圣书/谭宁出场遇到水平低于自己一大截的对手时,她们打起了快乐女双,面带笑容地完成扣杀,赢得了现场观众的阵阵叫好。“我们全年打下来,精神和状态比较紧张,通过这样的办法,调整心态,试一试放松心情打球。”刘圣书说,联赛欢乐的气氛,让她们能够愉快地打球。

夺得巴黎奥运会亚军、成为世界第一,大家对刘圣书/谭宁的未来充满期待,但这对组合心里明白,要成为像大姐姐陈清晨、贾一凡那样的组合,她们还有很长一段距离要走。“我们刚打两年,还有很多需要探索和解决的问题,排名太高,大家期待也很高,但我们还无法像大姐姐那样,长期稳定发挥,需要不断地总结、进步、学习。”刘圣书说,她俩向顶峰攀爬的过程,每一步都要走扎实。



蔡雪桐在比赛中。

新华社记者 雒圆摄

梁 璇

日前,蔡雪桐在2024—2025赛季国际雪联单板滑雪U型场地技巧世界杯美国铜山站斩获亚军,继崇礼站之后再夺一银,强势回归赛场,为新赛季开了个好头。

蔡雪桐在美国铜山站资格赛中排名第4进入决赛。决赛取三轮最高成绩,她在第一轮完成了包括一个900和一个720在内的成套动作,得到了85.50分,第二轮进一步提升表现,最好成绩上升至88.50分,凭借这一分数斩获银牌,仅次于金牌得主、日本选手清水沙罗。

蔡雪桐本赛季回归后参加的首站世界杯比赛是在崇礼云顶滑雪公园,主场参赛的她最终摘得银牌。她在资格赛中以第三名的身份进入决赛,在决赛第一轮滑行出现落地失误,但第二轮和第三轮都成功完成了高难度动作,最终凭借第三轮的86.25分获得亚军,完成了新赛季首秀。“现场比赛的气氛很好,大家互相激励着,我也发挥出了自己的潜能。”蔡雪桐说。在当时的比赛结束后,蔡雪桐拿出手机和冠军、季军拍了一张自拍,这是她一如既往的习惯,“如果我站上领奖台,就会和大家一起拍一张,留个纪念。”

在年轻选手云集的单板滑雪赛场,31岁的蔡雪桐可谓老将,美国铜山站冠军清水沙罗年仅15岁,和蔡雪桐相差16岁。作为三度站上世锦赛最高领奖台,14次赢得世界杯分站赛金牌的选手,蔡雪桐早已把单板滑雪“进化”成为自己的生活方式。“现在对我来说,单板不仅仅是竞技,不仅仅只是我所从事的U型场地技巧的比赛,更是一种放松,它就是我的生活方式。”蔡雪桐说。

在把单板滑雪当做“一种放松”之前,蔡雪桐也实实在在地经历了一段漫长的低谷期。2010年,不满17岁的蔡雪桐登上了温哥华冬奥会的赛场,她说自己当时处于一种很懵的状态,“比完了才知道什么是奥运会。”之后她又参加了索契、平昌两届冬奥会,竞赛成绩逐渐进步。直到2022年北京冬奥会,主场参赛的她自认为达到了最佳竞技状态,但最终差一步登上领奖台,获得第四名,这对她来说是十分沉重的打击:“你一辈子都忘不了那一天,永远都忘不了得第四名的那一刹那。”“可不可以用世锦赛金牌和世界杯总冠军交换一个冬奥会奖牌?”蔡雪桐曾经无奈地问。

北京冬奥会后,蔡雪桐调整了很久,2023—2024赛季她只参加了世界杯崇礼站比赛,本赛季她宣告全面复出,“我觉得要多享受几年这个项目给我带来的快乐。”蔡雪桐说。

在31岁的年纪重新踏上前往米兰冬奥会的征程,蔡雪桐表示要全力以赴:“每一站比赛我都会尽力去比,调整到自己最好的状态,全力以赴。”明年2月,第九届亚冬会将在哈尔滨举行,哈尔滨人蔡雪桐将回到家乡,把最好的状态展现给家乡人民。

上板
滑行
夺牌
自拍

蔡雪桐单板滑雪「很放松」



刘圣书(左)/谭宁在比赛中。 新华社记者 侯昭康摄

花滑组合张嘉轩/黄一航总跟难度动作较真

本报记者 田 洁

“2022年5月30日。”两人第一次搭档的日子,张嘉轩脱口而出。“从我第一次和他配合做动作,就特别相信他。因为他能力很强,很有力量。”张嘉轩说,“我一直在努力追赶他。”

面对张嘉轩的信任,黄一航以能力说话。“不是说第一次捻转就转好多圈,也是从一周开始的,两周、三周这样往上加,从陆地到冰面一点点转换。慢慢地,她就会信任你。”

2022年,黄一航想寻找一个新搭档。“当时到处找人聊,是否有共同的理想,能否共同努力实现一个伟大的目标。”就这样,黄一航“唠”来了张嘉轩。“为国争光,这是每一个运动员的梦想。”当时不到15岁的张嘉轩与20岁的黄一航成为搭档。

此后,他们在国内赛场不断登上领奖台,在俱乐部联赛中多次夺冠,在“十四五”收获公开组亚军,在全国锦标赛,三年间从铜牌到银牌,再到今年斩获金牌。

由于此前两人年龄分属国际赛场青年组和成年组,因此只能参加国内比赛。今年夏天,张嘉轩/黄一航迎来转机。为了增加青年选手的参赛数量,国际滑联通过决议,提高了双人滑和冰舞项目男伴年龄上限。两人搭档第三年,张嘉轩/黄一航终于登上国际赛场。

8月底,他们在国际滑联花样滑冰青年大奖赛拉脱维亚里加站迎来国际赛场的首秀。短节目结束后他们排名第三,这并不能反映他们的真实水平。“里加站是我的第一场国际比赛,第一次去国外比赛感觉周围的一切事物都有点不一样,心理压力挺大的,比赛中在抛跳方面出现了失误。”张嘉轩说。面对失败,黄一航的态度是征服。“平时我

们的训练已经练到位了,到了比赛中就要敢于去做斗争,敢于做动作,不要想太多。”自由滑中他们表现出色,打了一个漂亮的翻身仗,以总成绩159.76分反超加拿大和美国组合,获得冠军。

国际赛场第一战,两人充分展示了水平,得到裁判的认可,并赢得了对手的尊重。更重要的是,他们感受到“为国争光”的荣誉感和责任感,这让两人有了更强大的动力和信心。

回国之后,他俩立刻投入训练,加难度,加衔接,不断完善节目。9月28日,他们在波兰格旦斯克站以总成绩161.96分再度夺冠,拿到总决赛入场券,也是获得参赛资格的6对选手中唯一的双冠组合。

备赛期间,一天三场上冰,另外还有陆上训练、体能训练、舞蹈课等安排,他们的训练时间表从早上8点持续到晚上8点。起程前往法国的前几天,他们还参加了全国锦标赛,拿到冠军。

“训练中他们非常刻苦和自觉,这一点从来不让我操心。”中国花样滑冰国家集训队双人滑教练丁杨说,“我不会怀疑他们是否因为偷懒而没有达到我对他们的要求,我知道,如果他们没做到,就是当下真的无法做到。”总是跟难度动作较真的两人,会在训练中不断尝试、摸索,最终达到教练的要求。

第三场国际比赛,就是大奖赛总决赛。“我觉得我们在这个时候各方面已经成熟,最重要的是把心态调整好,把动作做出来。我相信水到渠成,天道酬勤。”黄一航说。12月8日,张嘉轩/黄一航在2024—2025国际滑联花样滑冰大奖赛总决赛中以总成绩176.09分夺得青年组冠军,这是中国青年双人滑组合继2013年于小雨/金杨之后,时隔11年再次获此殊荣。

下一个国际赛场,将是本赛季最重要的比赛——2025世青赛。这场比赛不仅会为他们青年赛季画上句号,还将决定下个赛季中国双人滑在国际滑联青年组别赛事中的参赛名额。黄一航说:“想要保持巅峰状态,就要始终保持竞争性。要在训练中保持自律,保持运动性和抗争性,在赛场才能有更好的发挥。”

实际上,两个人一直未满足于青年组的成绩,而是着手为成年组做准备。“我们现在在青年组中跳跃难度是有一定竞争力的,但是想到明年要升成年组,今年就想挑战一下自己,把技术难度升一下,看看我们最高能得多少分,为明年的比赛做个铺垫。”张嘉轩说。

下个赛季,张嘉轩将达到成年组年龄要求,两人将正式进入成年赛场。国际赛场的历练、特别是总决赛中观摩到成年组选手训练和比赛现场表现,为两人打开了视野,也看到了差距。“他们的速度这么快!滑行和衔接这么流畅!”直观的视觉冲击,让两人有了新的追赶目标。从青年到成年,他们面临着新的挑战。

当训练中意见无法统一时,两人的解决办法不约而同是找教练。“对,他们确实非常听话,我说怎么办,他们都会照做。”丁杨说,“现在我有意识地让他们自己解决,因为进入成年组,需要思想上更快成熟,更早统一,包括如何应对困难和突发状况。”

两人的偶像是隋文静和韩聪,“偶像所达到的成就也是你们伟大的目标吗?”

“站上冬奥会赛场是每一个冰雪项目运动员的梦想,但是比赛还得一场一场打,在一站一站比赛中能够保持进步,这是我们现在的目标。”黄一航说。



张嘉轩、黄一航(左)

本报记者 王宪民摄