

梁 琰

李天马的家人给他取“天马”这个名字时,没有想到他会从事空中技巧项目。“天马行空”这个成语和自由式滑雪空中技巧运动员李天马十分契合。

2月23日,李天马在2024-2025赛季国际雪联自由式滑雪空中技巧世界杯吉林北大湖站夺得男子空中技巧冠军,这是他职业生涯首次站上世界杯最高领奖台,他称这一块金牌“具有里程碑意义”。一天后,他和两名冬奥冠军徐梦桃、齐广璞一起斩获空中技巧混合团体金牌。

两天之内连夺两金,在竞争激烈的空中技巧项目,李天马如何脱颖而出?这源于他的心态转变。2024-2025赛季自由式滑雪空中技巧世界杯开赛较晚,在参赛的前三场世界杯中,李天马分别位列第4、第11、第8名,无缘领奖台。之后哈尔滨亚冬会举行,落选亚冬会的李天马在北京休整,作为观众在电视机前全程关注了队友们的表现,为他们加油。在此期间,李天马照常进行体能训练,对自己在前三场世界杯的发挥不够满意,但李天马又找不到原因,直到国家队老师的一句话点醒了他,“你想赢比赛的欲望不够。”

“之前我在比赛时只想着重发挥出训练水平,没有特别明确的目标,但是听了老师的话以后,我开始在比赛中追求完美。”在北京休整期间,李天马完成了从“享受比赛”到“赢得比赛”的目标转变。转变心态后,李天马在北大湖迎来了实践的机会,他在每一跳都力争做到完美。23日的个人项目预赛和决赛中他的表现并不突出,但也一路过关,和齐广璞一起晋级到了大决赛。“我和教练说,只要有兩個中国选手晋级大决赛,我就要用5.100的难度动作。”李天马表示,和齐广璞一起为中国队争夺冠军,他心里有了底,也能放开心态发挥出自己最好的状态。大决赛中,李天马出色完成5.100的难度动作,得到130.56分的全场最高分,将金牌收入囊中。

赛后总结成功原因,李天马表示要感谢“老大哥”齐广璞带给他的底气、教练组的完美配合,还要感谢自己的“好运气”。在偶然性极大的空中技巧项目,李天马不敢定义自己的实力有多强,只是一味地说:“在那场比赛中比我优秀的运动员太多了,只是我当天发挥出来了而已。”

但是在竞技赛场上,没有实力又何谈运气,而实力源自于脚踏实地的努力。2001年10月出生的李天马从6岁开始练习技巧类项目单跳,2010年入选长春市队,接触到自由式滑雪空中技巧项目,至今已经练习了将近15年。“我很热爱空中技巧,看着自己的动作越跳越好,越跳越优美,会有一种成就感。”李天马说。

开始参加全国比赛以后,李天马是领奖台的“常客”,但他很少当冠军,问及总是接近胜利但又很少能赢得胜利的感受,李天马表示:“失败不可怕,可怕的是缺少从头再来的勇气。”2018年,他入选国家队备战2022年北京冬奥会,两年之后,他被通知回到地方队调整,沮丧的心情难以避免,但李天马明白自己还要提升实力,“虽然离开国家队以后比赛机会变少了,但我的训练机会更多了。只要把自己做好,机会总会来的。”乐观的李天马把重回国家队当做动力,在长春市队的每一天训练都没有松懈。

米兰冬奥会备战周期开始,李天马带着更扎实的技术再次入选国家队。2023年2月,他在美国鹿谷收获了自己的第一块世界杯奖牌,此后一直在稳步前进,直到今年在北大湖斩获具有里程碑意义的金牌。每次接受采访,李天马都会感谢国家队的培养,“我真的处在一个很优秀的团队,总能精准地找到我的问题,并且帮我解决,这也是我能取得进步的重要原因。”李天马说。

谈及米兰冬奥会的目标,李天马想得并不长远,“先把这个赛季比好,才有资格竞争米兰的门票,拿到门票之后,再去想参赛目标的事。”李天马表示世界杯金牌并不能证明什么,“勿骄勿躁,再接再厉。”李天马对自己说。

时隔23年站上亚洲之巅 吕先景重现中国车手璀璨光彩

本报记者 弓学文

沉寂23年,中国车手在公路自行车亚锦赛重现璀璨光芒,再次站上亚洲之巅!

2月中旬在泰国进行的2025年公路自行车亚洲锦标赛男子精英大组赛,中国车手吕先景力压一众劲敌,率先冲过终点,成为继汤学忠(1989年)和王国璋(2002年)之后,中国第三位公路亚锦赛男子精英大组赛冠军,不仅如此,他还是中国历史上首位山地自行车亚锦赛和公路自行车亚锦赛的“双料”冠军,开创了历史新篇章。“亚洲的公路自行车竞争非常激烈,能在众多强手中脱颖而出,这不仅是对我个人努力的肯定,更是团队共同努力的结果。”吕先景表示,每一枚金牌背后,都有无数个日夜的艰苦训练、教练团队的悉心指导以及工作人员的默默支持。

沉甸甸的荣誉,令吕先景深感自豪,但同时也他深刻意识到自己的责任更重了,虽然创造历史,但是吕先景来不及庆祝和更多的调整,作为“双修”车手,他还肩负重任,目前已在云南芒市全力以赴投入到了亚洲山地自行车锦标赛的备战中,虽然山地、公路两头跑需要投入更多精力,但吕先景乐此不疲,对于他来说,山地自行车不仅是他的“启蒙运动”,更是梦开始的地方,有着独特的情感联系,他非常喜欢在大自然中驰骋的感觉。

在山地自行车领域历经多年磨砺的吕先景已经打出一片“天下”,全运会冠军、亚锦赛冠军、亚运会亚军……在亚洲,吕先景的竞技水平已经数一数二,然而从2018年开始,吕先景开始逐步淡化他所熟悉甚至已小有成就的山地自行车领域,转战公路自行车,这也意味着他需要迎接更大的挑战。突破舒适区不是一蹴而就的,虽然二者都是自行车,但是不论是训练方式还是强度一度令吕先景十分不适应,“山地自行车更注重技巧和对复杂地形的适应能力,而公路自行车则更强调速度和耐力,在训练上更侧重于长距离的耐力骑行和高强度的间歇训练。”吕先景喜欢通过努力去适应新的领域,掌握新的技能,这种成长让我感到无比充实。“虽然项目不同,但自行车运动的核心



吕先景

中国自行车运动协会供图

理念是相通的,那种对速度的追求、对胜利的渴望,始终激励着我前进。”

功夫不负有心人,短短几年间,吕先景便在国际公路自行车赛场大显身手,不断突破自己,接连创造佳绩,他不仅在亚锦赛上抢回属于中国车手的荣誉,而且他还在巴黎奥运会男子公路自行车大组赛中孤军奋战,排名第68名,成为1992年巴塞罗那奥运会后再次在该项目完赛的中国选手。吕先景表示,这些成绩更加坚定了自己的信念,也看到了中国公路自行车运动的潜力。“我相信,只要我们坚持不懈地努力,未来还会创造更多的成绩。”

2022年,中国首支国家职业自行车队中国华兴洲际队成立,吕先景加入其中,开始了辗转欧洲征战国际公路职业赛事的新征途,在无数次赛事中,他开阔了视野、增强了水平,迎来了全方位的蜕变。“欧洲先进的训练理念、模式等让我受益匪浅,而且能与世界各国的顶尖车手同场竞技、训练,经验是无价的。”常年在国外比赛、训练,吕先景感受最深的也是对家人的思念,“他们非常支持我,他们的理解和鼓励也是

我坚持下去的动力。在国外,我代表的不仅仅是自己,更是中国车手的形象,所以无论遇到什么困难,我都要咬牙坚持。”

如今的吕先景已经成为华兴队的核心,他还发挥着为新秀“传帮带”作用。吕先景表示,看到他们,就像看到了曾经的自己,充满了热情和冲劲,他们非常幸福,能够更早的接触到先进的训练理念,这对于他们未来的成长帮助很大。“我很高兴能够看到我们的人才储备日益增长,在训练中,我会把自己的经验毫无保留地分享给他们,帮助他们快速成长。”

从青春的热血沸腾到如今的成熟稳重,在吕先景成长的道路上,自行车始终如一陪伴着他,对于他来说,自行车不仅仅是一项运动,更是他生活的一部分,也是他实现自我价值的途径。“自行车教会了我坚持,艰苦的训练、激烈的比赛,都是意志的考验,我学会了面对挫折不放弃,它也让我看到了更广阔的世界。”



李天马

新华社记者 颜麟蕴摄

三银换一金

李方慧在米兰备战周期长大了

梁 琰

2月16日,李方慧在2024-2025赛季国际雪联自由式滑雪U型场地技巧世界杯加拿大卡尔加里站荣膺冠军,同时还收获了象征着本赛季世界杯积分最高的水晶球荣誉,“高兴,兴奋!”李方慧站在领奖台上,笑得十分灿烂。

“大家都说我的三个银牌可以碰个金的了,没想到真碰成功了。”本赛季李方慧在国际赛场表现不俗,赛季之初在世界杯崇礼站斩获一枚银牌,之后受邀参加在美国阿斯本举行的世界冬季极限运动会,再摘一银,几天后又在世界杯阿斯本站夺得银牌。本赛季最后一站世界杯,李方慧在加拿大卡尔加里“见金”。

参加完哈尔滨亚冬会准备飞往加拿大的前一天,外教告诉李方慧,她有可能拿到水晶球奖杯,建议她用比之前几站世界杯更高的难度冲击一下这个荣誉。李方慧在卡尔加里站世界杯决赛尝试了本赛季从没在比赛中做过的1080动作,凭借出色稳定的发挥取得职业生涯的世界杯冠军突破,也首次捧起水晶球奖杯。“拼一下值得。”李方慧表示这份荣誉是对她这个赛季进步的肯定。

不过,制胜的1080难度并非李方慧的心血来潮,按照计划,她将在3月举行的世锦赛尝试这一难度,只是这一尝试来得早了一些,并且她在三年前的北京冬奥会做过1080动作,“我当时是带着这样的信心上场的。”李方慧表示。

2003年出生的李方慧已经参加过一届冬奥会,2022年北京冬奥会时她还不满19岁。11岁接触滑雪,同年开始练习自由式滑雪U型场地技巧,13岁入选国家队,李方慧是中国最早的一批自由式滑雪U型场地技巧国家队队员。经过6年时间备战北京冬奥会,李方慧最终收获第5名,在外人看来这个成绩已经足够出色,但李方慧认为:“没站上领奖台就不算是一届成功的冬奥会。”

在北京冬奥会备战周期里,李方慧度过了职业生涯的平台期。2018-2019赛季和2021-2022赛季于她而言最难熬,因为看不到自己有太大进步。但是在家门口参赛的动力一直驱使她坚持训练,每当想要放弃时,包括张可欣在内的国家队队友们一直在鼓励她。“每个运动员都会有低谷和平台期,熬过去一定会有进步。”看不到希望的日子里,李方慧总是这样安慰自己。之后她顺利度过平台期,也完成了冬奥会首秀。

如果说北京冬奥会周期的动力是在家门口参赛,米兰冬奥会周期,李方慧则认为自己到了“出成绩的年纪”。伴随着职业生涯的积累,李方慧明显感觉自己有所成长,“小时候只是朝着一个方向去想解决办法,现在可以静下心来真正想想怎么解决。”随着年龄增长,李方慧看待问题和解决问题的能力都有提高,也完成了从“别人推着走”到“自己往前走”的转变。

2024-2025赛季李方慧开始全面在世界杯赛场亮相,但首站世界杯她的发挥并不理想。第二站世界杯在张家口崇礼举行,李方慧感受到了巨大的压力,“这个赛季第一站我出现了失误,上赛季在崇礼三趟滑行都有失误。”她害怕再次失败会变成她的心理阴影,更害怕主场观众会对她失望。但害怕的情绪不利于比赛发挥,李方慧只好尽力调节这一情绪,“失败已经过去了,我用一年的时间去提高,我不认为失败过后还会继续失败。”调节好情绪之后,李方慧在崇礼收获了时隔5年的世界杯奖牌,而这次比赛体现了她的成长。之后李方慧接连在国际赛场取得好成绩,更是在哈尔滨亚冬会为中国体育代表团取得首金,一次次站上领奖台让她信心倍增,同时这种信心也在消减她的比赛紧张情绪。“我已经知道了自己的实力,之前预赛都很紧张,现在比预赛的时候不那么紧张了。”李方慧表示。

李方慧描述她在U型场地里滑行的感觉:“一个人在那么大的场地里滑行让我感到很自由,飞在空中很高很爽。比赛时我的脑子里只有动作,到了结束区再回想,感觉出发到结束只有一瞬间。”随着和不同教练学习不断积累,李方慧的动作理解力也已经有了质的飞跃,面向米兰冬奥会,她认为自己还要增加动作难度和稳定性,向着领奖台前进。

李方慧
新华社记者 夏一方摄