

动与静 雪与火

中国冬季两项突破的背后

冬季两项是冬奥会唯一一个又滑雪又摸枪的项目,在曾被欧美选手垄断的这片领域里,中国运动员正在打开突破口。北京冬奥会,中国队历史上首次在冬两11个小项满额参赛。2月12日晚收尾的男女短距离比赛中,程方明、闫星元和唐佳琳均进入前40名,获得之后追逐赛的资格。曾经的弱项如何迅速提升,并整体进步?队员们感悟,与比约达伦外教团队的合作功不可没。



上图:2月13日,在冬季两项女子10公里追逐比赛中,中国选手唐佳琳在踏雪前行。

下图:2月12日,中国选手闫星元在冬季两项男子10公里短距离比赛中准备射击。
新华社发

冬两传奇受邀执教

冬季两项是越野滑雪和射击相结合的运动,被誉为雪地上的“冰与火之歌”。所谓“动如脱兔,静如处子”,指的就是这个项目。林海雪野中,选手脚踏滑雪板,手持滑雪杖,身背小口径步枪,每滑行一段距离完成一次射击,最先抵达终点者为优胜。

北京冬奥会冬季两项共产生11枚金牌。2月11日,短距离小项在张家口赛

区古杨树场馆鸣枪。女子7.5公里的较量中,4名女将出战,唐佳琳最终以23分3秒5的成绩,排在89名选手中的第35位,获得追逐赛的参赛资格。褚源蒙和孟繁棋分列第61和62名,丁雨欢排名第76。12日晚男子10公里赛完,程方明和闫星元双双闯入追逐赛。这些运动员突破的背后,是中国冬两与世界先进水平的接轨。

每晚安排技术分析

唐佳琳创造了自己在冬奥会上的最好名次,赛后这位三朝元老透露,因为7.5公里一共就滑三圈,而自己过去短距离成绩并不突出,所以赛前还是有一点压力的,想着开场就不能落后,拼尽全力。

弟子们的压力,比约达伦非常了解,每天晚上队里都会安排总结会,通过训

练和比赛的视频分析,让队员知道自己哪些技术细节上需要调整。唐佳琳说,“因为教练觉得,如果只是赛前一天给你们看视频,总结的内容可能会被遗忘。”

她举例,之前长距离项目上,自己上坡能力差一些,教练叮嘱她下坡时要多争取时间,“但我脑子里光顾着下坡的技术要求,上坡就忘了。”短距离的竞速中,

一次呼吸一次击发

一次。程方明和闫星元也仅分别射失一发。弱项不弱,这是怎么做到的?

绝大多数运动员从滑雪迅速转化到射击时,需要深呼吸两次才能进入状态,但比约达伦当运动员时只要一次。孟繁棋按照教练的要求,进入靶场,呼吸一次,到击发子弹时屏住,“呼一次,打一发,这样来控制心率。平时也会练,晚上自己躺着,闭上眼睛想象自己就在射击。”从教练那里,孟繁棋还学会如何辨

心理医生是你自己

成弹钢琴,手指像敲琴键那样去扣动扳机。”

看得出来,大家变得放松和自信了。孟繁棋在枪套上戴了个中国结,希望给自己带来好运,“我觉得女孩射击很酷,我还是比较喜欢。反正身体动起来然后再去射击这种感觉挺刺激的,蛮有意思。”

回顾中国冬季两项的进阶,过去可能有一个运动员提高较大,但整个队伍不在一个水平线上,现在大家都在慢慢提升,整体水平往上走。国家集训队领

队刘浩表示,这是因为队伍训练的逻辑性增强了,训练方法更加科学,“通过两年的时间,队员与比约达伦的磨合渐入佳境。”

唐佳琳兼顾好上下坡的技术,发挥出了自己的水平。

孟繁棋是第一次参加冬奥会,她的感受是教练纠正了自己一些比赛的理念——比如赛前尽量减少热身活动,“长距离前一两圈还有个缓的过程,7.5公里从第一圈就得百分百用劲,一直坚持到最后。”

别风向调整射击。

不少小技术,中国运动员如今处理起来更为精细,比如趁着拐弯时多吸几口气,增加肺里的含氧量。“之前我们只注重命中率,现在还注意做好出靶场时一个快速蹬动的动作。”唐佳琳解释,射击用时少,冬两成绩跟世界先进水平就更接近,“看看今年的数据,我们队员完成射击的速度要比前两年提高很多。”

问唐佳琳,还会再征战下一届冬奥会吗?她没有确定,但作为老将,她对中国冬两的未来充满信心,“教练告诉我们,滑行和射击,你可以一项一项轮流着提高水平,慢慢弥补。队里1999年、2000年出生的这批队员,现在射击命中率都挺高的,潜力非常大。”

据《新民晚报》

四队晋级八强

中国男冰 不敌加拿大

新华社北京2月13日电(记者林德韧、刘金辉)北京冬奥会男子冰球13日进行了小组赛最后一轮角逐,A组的中国队以0:5不敌加拿大队,同组的美国队以3:2击败德国队。

作为冰球领域的传统豪强,加拿大男冰曾23次参加冬奥会,获得过9枚金牌、5枚银牌和3枚铜牌。本届冬奥会,世界排名第一的加拿大队也被认为是夺冠的最大热门之一。

加拿大队首节就展现出强大的实力,仅用了半节时间就取得了3:0的领先,中国队虽然并未取得进球,但也完成了10次有效射门。

次节,中国队在防守端表现稳健,本节末段,中国队利用一次多打少的机会向加拿大队球门发动了猛攻,但加拿大队用强悍的防守拒绝了中国队的多次射门。本节还剩最后两分钟,加拿大队终于再有斩获,肯特·约翰逊利用一次快速反击机会抽射门右下角得手,比分扩大为4:0。末节,加拿大队再入一球,最终以5球优势取胜。

中国队主教练赞那塔·伊万诺在赛后说:“我为队员们感到骄傲,其实我重视的不是比分,而是队员们在场上展现出来的努力程度。我们清楚自己的实力,可能场上会有失误,但队员们的努力大家都看到了。”他表示,接下来球队要做的就是休整,然后备战下一轮的淘汰赛。

A组的另一组对决,世界排名第四的美国队以3:2击败世界排名第五的德国队。开场第二分钟,德国队以多打少率先进球,两分钟后美国队便扳平比分。美国队在第二节开局阶段和第三节开局阶段分别破门,德国队在第三节末段再追一球,最终美国以一球微弱优势胜出。

在C组,芬兰队和瑞典队展开了一场“强强对话”。经过全场鏖战,芬兰队通过加时赛以4:3击败瑞典队。同组的斯洛伐克队以5:2战胜拉脱维亚队。

至此,北京冬奥会男子冰球小组赛阶段全部结束,美国队、俄罗斯奥委会队、芬兰队凭借小组第一的身份直接晋级八强,作为成绩最好的小组第二,瑞典队也锁定了一个八强名额。15日,除上述四队外的其他八支队伍将捉对厮杀,争夺另外四个八强席位。

