

# 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，选手脚蹬滑雪板，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。

2019年9月，比约达伦受邀，携妻子、也是白俄罗斯冬两名将的多姆拉切娃来中国队执教，这是他退役后执教的第一支队伍。他曾在单届冬奥会上包揽4枚冬季两项金牌，40岁时还能代表挪威队赢得奥运金牌，将荣誉总数定格在8枚金牌共13枚奖牌上。说起这名外教，中国运动员印象最深的，就是描绘他神奇生涯的两句话：“滴酒不沾，与枪同眠。”

## 每晚安排技术分析

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。”短距离的竞争中，

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。”

## 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

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。”

## 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。”

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球门右下角得手，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，可能在场上会有失误，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。

