



男子500米破纪录夺冠,实现中国速滑男子项目奥运金牌“零”的突破 奥运纪录!奥运冠军!高亭宇!

■本报特派记者 陈海翔

34秒32!在北京冬奥会速度滑冰男子500米比赛中刷新奥运纪录后,高亭宇紧张地坐在场内休息区的位置上。“冰丝带”此前已经诞生多项奥运纪录,而高亭宇位于第七组出发,此后还有16名高手将登场比赛,从世界排名第一的加拿大名将劳伦特·迪布勒伊,到在平昌夺得本项目银牌的韩国选手车旼奎,再到最后一组出场、排名世界第三的日本选手新滨立也。当最后一组的迪布勒伊和新滨立也冲过终点,高亭宇如弹簧般地蹦了起来,与身边的教练和队友相拥而泣。

冠军!这是中国速滑的首位男子奥运冠军!

“太煎熬了,心情就像过山车一样,毕竟在我出场后还有八组16位选手要滑,而且不少都是狠人。”回想起“等待冠军”的那整整27分钟,高亭宇坦言,直到最后一组比赛开始前(当时他已确定赢得奖牌),自己心里仍有巨大的压力,“确定夺冠之后,我的情绪才完全释放了出来。这其实也怪我自己,今天的成绩虽然破了奥运纪录,但破的还少了一些,距离自己的预想还有不小的差距,我原本的计划是滑到34秒1左右。”

破了奥运纪录,拿了冬奥金牌,却觉得自己还能滑得更快,高亭宇似乎有些“凡尔赛”了。不过他确实具备了这样的实力,看看他本赛季的表现——2021年9月26日,在中国杯速度滑冰精英联赛中,以33.83秒的成绩刷新自己保持的全国纪录;2021年12月4日在世界杯美国盐湖城站滑出33秒965;七天后的12月11日,又在加拿大卡尔加里站滑进34秒,成绩为33秒876。从这一组数据就能看出,高亭宇今天期待的34秒1,其实并不过分。

为何距离设想的最佳成绩还差一点,高亭宇认为有两个原因:首先是昨晚压力太大,没有睡好;其次,在赛前一天的训练中肌肉轻微拉伤,这一伤势尚未完全恢复。“今天前100米我的成绩是9秒42,虽说这是全场最快,但距离我的最佳成绩还是差了0.1秒左右。”高亭宇告诉记者,本赛季自己曾经在前100米滑出过9秒32的成绩,“可能就是差在这里。我在比赛里全身心投入,但那里轻微拉伤多少还是造成了一些负面影响。拿到金牌当然开心,但这个成绩我不是非常满意,备战时我经常能滑出比这更好的成绩。”



高亭宇以34秒32的成绩刷新了速度滑冰男子500米奥运纪录,成为中国速滑的首位男子奥运冠军。

视觉中国

四年前的平昌,高亭宇在速滑500米比赛中获得季军,成为首位站上奥运会领奖台的中国男子速滑选手。当时他就表示会继续努力,力争在北京让奖牌“换个颜色”,而今天他兑现了当初的诺言。谈及此处,高亭宇只是笑着说:“不管什么事,就是得说到做到。”

这句轻描淡写的背后,是旁人难以想象的付出。中国速度滑冰队主教练刘广彬赛后表示,“高亭宇在平昌距

离冠军的差距就在0.2秒左右,为了追回这个距离,他每天都在研究细节,每天都在拼搏,有过收获也有过困惑,甚至一度有过自我否定的阶段。好在,所有的付出终于都获得了回报。”

“要是没有教练(刘广彬)我根本走不到今天,甚至很可能在平昌冬奥会后就退役了。每个运动员都会有低谷期,是他在在我身后一直支持我,给我希望。正因为有了他,才会有今天的我。”提起恩师,高亭宇的表情顿时严肃了起来,

“在他的帮助下,我的能力与四年前相比有了不少提升,除了运动成绩之外,心态也更好了。就好比今天,虽然前一晚没睡好,但是比赛前的紧张度和兴奋度都控制得很好。对于大赛来说,有时候这就是决定性的。”

24岁的高亭宇不仅成为中国第一位男子速滑奥运冠军,更成为中国体育代表团有史以来第一位在当届奥运会上赢得金牌的开幕式旗手。“刚听到这个说法的时候(此前开幕式旗手从未在当届大

赛上夺冠),我吓了一跳。不过转念一想,‘魔咒’什么的,不就是用来被打破的吗?这可是在我们自己家门口的冬奥会。其实今天比赛前还有人在说,我这个道次不可能拿到冠军,现在我想反问一句:‘拿到了吗?’”高亭宇始终在强调一点,凡事不能想太多,面对紧要关头,不如简单直接一点,“就好比今天我上场比赛前最后一刻,脑子里只剩下了一句话:‘这可是在我们家门口,不能怂,磕就完了!’”

(本报北京2月12日专电)

记者手记

因为热爱,才能成功

■本报特派记者 陈海翔

“我小时候爱上滑冰,就是因为喜欢那种速度感。”成为首位中国速滑男子奥运冠军后,高亭宇如此回忆自己与这项运动的“邂逅”,“最早的时候我是玩轮滑,有一次看见小学有滑冰队,就背着爸妈悄悄去报了名。”一段时间后妈妈发现了他去滑冰队的事,“妈妈不愿意我去,当时我急了,就说‘不让我练,我就不去上学了!’”那一年高亭宇8岁,那次“争吵”的胜利,或许是他运动生涯中第一次因热爱而坚持。

两年后,高亭宇迎来了又一次抉择。因为在学校里练得非常好,妈妈便想着把他送到哈尔滨。但是他们来到黑龙江省队教练刘广彬面前时,后者只说了一句话,“个头大小,长长个再来吧。”面临抉择时,高亭宇又一次选择了坚持,于是妈妈又将他带到了牡丹江市冬季项目训练中心的刘德光教练面前。当时,这位伯乐对于高亭宇的评价同样简单,“这孩子的天赋十分少见。”坚持又一次获得了胜利。

从牡丹江市队到黑龙江省队,从2016年进入国家队,再到平昌摘铜北京夺金,在外界看来,高亭宇走得顺风顺水,但没人知道这一路他究竟面对过多少困难,作了多少次抉择。唯一可以肯定的是,直到今天,他对这项运动依然热爱如初,“我做梦的时候都在滑冰,哪怕白天练吐两回,我晚上睡觉的时候还是想滑冰。”高亭宇说。

在北京冬奥会上,高亭宇用一块金牌收获成功,天赋和勤奋自然是获得成功必不可缺的要素,但千万别忘了所有的这一切都始于热爱,以及因热爱而生的坚持。夺冠之后面对记者时,高亭宇并没有花太多时间描绘自己未来的蓝图,而是说了这样一番话,“速度滑冰是冬季运动中的大项,就像是夏奥会的田径一样。我们在男子速滑这块还相对薄弱,希望我的这个冠军能让更多人关注速度滑冰,去亲身参与,进而爱上这项运动。这样的话,我的冠军就更有价值了!”

因热爱而成功,然后再用自己的成功作为榜样,去带动更多人热爱,这或许就是北京冬奥会“带动三亿人参与冰雪运动”的真正意义所在。

(本报北京2月12日专电)

上海体育学院科研团队全力提供高水准科技助力

中国钢架雪车的飞跃背后有“秘密”

■本报特派记者 陈海翔

11日,闫文港为中国钢架雪车队首夺奥运奖牌,而在12日举行的钢架雪车女子比赛中,北京冬奥会中国代表团开幕式旗手赵丹也展现了自我。这位19岁的小将以4分09秒52的总成绩排名第9位,另一名中国选手黎禹汐获得第14名。这是中国女子选手首次参加冬奥会钢架雪车的比赛,能有此成绩已属不易。

从一片空白,到成绩有了明显进步,钢架雪车队的飞跃背后,其实有着“秘密”——全方位、高水平的科技助力。作为中国钢架雪车队科研团队负责人之一,上海体育学院教授高炳宏如此还原团队每一天的工作流程——

清晨5点多起床,调好每一位运动员的营养品,看着运动员喝完之后立即采血,然后测试血红蛋白、尿素、皮质醇等各项生理数据,运动员随后去参加上午的训练;训练过程中,科研团队赶紧汇总检测结果,并与教练员讨论,确定每名运动员的身体情况,以及前一晚休息后的恢复情况;午饭前,根据每名运动员的训练量和身体情况确定饮食标准,蛋白质、肉类、红蔬菜、绿蔬菜各要摄入量,都要制定明确的数据;运动员们午休时,科研团队继续统计上午训练时检测出的身体和技术数据,并及时反馈给教练组,以便了解选手上午的训练质量;如果下午还有训练课的话,那就一切再重来一遍。

“虽然统计数据这份工作本身并不复杂,但难点在于数量庞大,以及不能出错。”高炳宏告诉记者,在完全形成默契的情况下,教练团队将根据科研团队提供的数据为运动员安排训练量和训练内容,“比如我们早上测出来的生理生化指标显示运动员昨晚没休息好,那么就减量。然后

我们再根据教练团队的训练量来制定每名运动员的食物摄入量,吃多吃少都不行。此外,我们科研人员晚上还要给运动员们熬汤,早晨、中午、晚上该喝什么汤,也都有相应的标准。”听着高炳宏以极快的语速说着这一切,仿佛身临其境般体验到了他们在钢架雪车队的忙碌工作。

以上不过是科研团队在日常训练中的工作状态。面临重要比赛,如正在进行的北京冬奥会,整个科研团队更是要为每一名运动员制定好长期准备方案。“就说现在的冬奥会,我们从几个月前就进入了准备期。运动员在每一天里应该实现多少训练量,饮食应该如何调整,身体指标在某个阶段应该达到怎样的水准,一切都有详细且周全的计划。”高炳宏表示,科研团队所做的一切就是为了让运动员们把最好的状态留到冬奥会比赛开始的那段时间,“以前教练员可能更多地凭借经验来进行调整,但多少会出现偏差。现在借助了科技力量将一切数据量化后,出现偏差的概率就会大大减少。”

作为中国钢架雪车队夏训常驻基地,上海体育学院相关团队在高炳宏的带领下为队伍提供了多方面的科技攻关服务,自2019年先后有20余人参与,为钢架雪车队建立了体能、技术、康复与医疗、身体机能监控与恢复、营养、心理等全方位保障体系。

硕士研究生田广、夏鹏宇和姚学武担任钢架雪车队的体能教练,他们根据不同训练阶段的总体目标,负责协助主教练针对性地制定并实施重点运动员的体能训练方案,有效提高运动员的爆发力,优化跑动作模式,改善体能储备水平,为向快速推橇能力的转化提供坚实的体能基础;博士研究生龚敏和朱欢是队中的科研人员,他们协助建立了运动员体能档案,诊



中国女子选手首次参加冬奥会钢架雪车比赛,赵丹总成绩排名第9,实属不易。

视觉中国

断和评定运动员体能水平的变化和训练效果,此外还对运动员的推橇动作技术进行生物力学特征分析,以优化动作技术,进而提高竞技水平;队伍身体机能监控与恢复团队则由博士研究生朱欢和龚敏组成,他们通过血常规、尿素、肌酸激酶、睾酮、皮质醇等血液指标和竞技状态综合诊断系统精准评价运动员机能状态,为教练员调控训练负荷提供帮助,训练结束后他们还还为运动员制定高压氧,为教练员调控训练负荷提供帮助,训练结束后他们还还为运动员制定高压氧

液氮冷疗等恢复计划,帮助运动员实现疲劳快速消除,为快速恢复体能提供保障;此外,博士研究生李梓梓担任团队心理咨询师,在钢架雪车国家集训队备战冬奥会的过程中,通过行为观察、行为测试、心理量表、面对面访谈、生物反馈训练等,从多个层面提取和整合影响运动员运动成绩和心理状态的核心因素,实现为运动员及时排查和干预潜在的心理问题。

高炳宏告诉记者,在奥运会上拿金牌非常难,这是一项系统而且复杂的巨大工程,也正因为此,利用各种科技手段来分析监控运动员的身体指标和技术指标,更准确地捕捉选手的各项状态,变得至关重要。“在这方面,我有非常

深刻的感受。以前我们经常是一个科研人员管一支队伍,但现在我们经常能看到一支队伍有十多位科研人员提供服务。以钢架雪车队为例,科研人数就有20人之多,这在以前是从来没有过的状态。”高炳宏表示,也正是因为国家如此重视科技助力,才让钢架雪车队的成绩获得了长足的进步,“可以肯定的是,未来科技助力在竞技体育中的作用将会越来越大,而我们需要做的,就是培养更多的体育科研人才,有更大的舞台正在等着他们。”

(本报北京2月12日专电)

今日看点

短道再决两金 爱凌亮相崇礼

■本报记者 吴姝

今天,中国观众的热情又将被中国短道速滑队点燃。今晚将决出男子500米和女子3000米接力两块金牌。

卫冕冠军武大靖将携手任子威、孙龙出战男子500米。2021-2022赛季,武大靖的状态有些低迷,但在世界杯最后一站荷兰站,状态回升的他终于拿到了主项男子500米的金牌。在11日举行的预赛中,武大靖和任子威都以小组第一的成绩晋级。

女子3000米接力决赛也将于今晚进行。在9日举行的半决赛中,韩雨桐、曲春雨、范可新和张雨婷组成的中国队,与荷兰队、加拿大队、韩国队一同跻身决赛A组,不出意外的话,金银铜牌将在A组诞生。

中国速度滑冰队今天将在“冰丝带”出战两场比赛。金京珠、裴冲、田芮宁三位女将参加女子500米决赛,日本名将小平奈绪是上届冬奥会该项目冠军,也是场上年纪最大的运动员——35岁的她已是第四次征战冬奥会了。此外,廉子文、宁忠岩、王浩田、徐富将参加男子团体追逐赛1/4决赛。

今天有两场自由式滑雪资格赛值得关注。上午,谷爱凌和杨硕瑞将携手参加女子坡面障碍技巧资格赛。晚间,女子空中技巧资格赛开战,索契冬奥银牌得主徐梦桃、平昌冬奥季军孔凡钰将携2001年出生的小将邵琪参赛。

10时整

自由式滑雪:女子坡面障碍技巧资格赛

14时05分

冰壶:女子循环赛 中国VS韩国

19时整

短道速滑:男子500米1/4决赛、半决赛、决赛

女子3000米接力决赛

19时整

自由式滑雪:女子空中技巧资格赛

21时整

速度滑冰:男子团体追逐1/4决赛

21时56分

速度滑冰:女子500米