

沿着闪光赛道,飞驰!

访第十四届全国冬季运动会雪车项目冠军李纯键

□本报记者 周强

近日,在第十四届全国冬季运动会雪车项目的比赛中,李纯键与队友稳定发挥,连夺双人雪车和四人雪车两块金牌,为河北收获十四冬首枚金牌,也成为历史上河北籍运动员首次获得全冬会具有里程碑意义的金牌。从上一届全冬会的第三名,到本届的两块金牌,他不仅圆了自己的冠军梦,还创造了河北冰雪运动的历史,为河北冰雪运动发展注入了新的动力。今天我们就走近这位冠军选手,听他讲述自己的成长往事。

田径少年转项雪车训练

李纯键于1996年出生于衡水,从小就展露出极好的运动天赋,“我小时候比较爱动,父母曾一度以为我有多动症”。上学后,他一直保持了较好的田径成绩,2011年,他考入衡水中学,“入学后,我先后师从肖新岭、杨立军两位教练,在校期间,我专攻田径项目,刻苦锻炼,曾夺得省青少年田径锦标赛和省中学生田径锦标赛男子100米、200米金牌,至今仍是衡水市400米栏纪录的保持者”。

高中毕业后,他以体育考试第二名的成绩进入了北京体育大学。2015年读大二时,李纯键第一次接触雪车,当时他甚至不清楚雪车是什么。“当年,国家雪车队的教练到北京体育大学跨项目选材,我发现很多要求都跟我比较符合,就抱着试试看的想法报了名”。没想到,在报名的上百人中,经过层层选拔,他竟然被选中了。“选拔之后直接进入国家队,我抓住了这个非常难得的机会”。

虽然顺利进入雪车国家队,但对于雪车项目,他之前几乎没有接触过,“只是在电视上看到过一回,其他的并不了解。”雪车被称为“冰上F1”,最高时速可达140多公里,观赏性强的同时危险系数也很高。“雪车速度很快,视觉冲击很强,刚开始的时候主要是很害怕”。因为当时国内没有雪车赛道和赛事,他长时间随国家雪车集训队在国外拉练。最初训练的时候,赛道弯曲处的离心力会把运动员甩出去,甚至翻车都成了“家常便饭”,因此,他身上常常是伤痕累累。面对困难,他没有放弃,反而是越挫越勇,“主要是做好自我心理建设,不断暗示自己,这次翻车了,我下次一定能开好”。知道他是初次接触雪车,教练在平时的训练过程中也多了几分耐心,“一直鼓励我,一直在开导我”。就这样,他和队友很快度过了不适应的阶段,并迅速提升着自身的技术,仅仅两年后,便站在了奥运会的赛场上。

两度征战冬奥赛场

2018年,他参加了平昌冬奥会,成为河北省首位登上冬奥会赛场的运动员。在平昌冬奥会上,印着五星红旗的雪车在李纯键的操控下,在蜿蜒的赛道上疾驰,最终定格在50.13秒,第一次参加冬奥会,就取得了26名的亮眼成绩。他坦言,好成绩都是“用血肉之躯一次次撞出来的”。虽然经历过大大小小的伤病,但能代表中国站冬奥会的赛场上,他感觉“一切都值了”。2022年北京冬奥会,他和队友再次站到了赛场上,“这次感觉心态平和了许多,毕竟是在家门口进行的比赛”。放松的心态,再加上这几年的刻苦训练,李纯键和队友们在这一次冬奥会上取得了22名的不俗成绩,这对于起步不久的中国雪车项目是一个里程碑式的跨越。



虽然成绩在节节攀升,但两个重要的因素一直影响着中国雪车运动员的跨越提升,“首先是技术层面要再精细化,队员的配合上要再默契。平昌冬奥会的时候,就是因为操作上有所欠缺,对车对赛道的感觉还不够,过重操作和过轻操作比较多,导致雪车多次撞到雪道,很大程度上影响了比赛成绩”。雪车是一个集体项目,两个人或四个人的配合在比赛中很重要。李纯键是舵手,除了启动时助力增速外,还负责行进过程中方向的控制,练好技术,加强配合是他一直注重的环节。“我们一般会把配合加入到训练之中,比如说启动的配合,包括推车过程,去磨合相互之间的感觉”。

除了技术和配合,还有一个关键的因素就是体重,“中国选手的体重与外国选手存在差距。因为雪车速度快、离心力大,必须有足够的重量才能将车稳住”。中国的雪车队员是跨项而来,身材匀称,与外国选手相比轻了许多。比赛时,他不得不把雪车的配重增加了30公斤,但这样又会影响启动速度。因此,要提升成绩,雪车队员们除了“多练”还要“多吃”。现在很多人都在减肥,而他和队友们却要“千辛万苦”地增肥。“开始的时候我还犹豫,认为吃胖了会影响速度,但教练解释说这是一个全面的过程,肌肉增加了,速度也会提上来了”。在教练的指导下,李纯键开启了增肥之路,事实证明,教练的说法是正确的,增肌增重的同时,速度依然能保持得很好。

十四冬夺金圆梦 目标锁定米兰

在上一届全冬会上,李纯键在雪车项目的比赛中屈居第三,他一直引以为憾,因此在十四冬打个翻身仗成

了憋在他心底的一个愿望,“十四冬比赛之前,我们一直在备战世界杯,虽然没有针对十四冬进行过多的训练,但更高规格的赛事备战也起到了很大的助力作用”。由于性能最好的几辆雪车已经被运往国外准备参加接下来的世界杯,因此,留在国内的几辆车性能稍差,这也给他参加十四冬的比赛增加了难度,“在第一轮比赛时,我在11号弯稍微出现了一些失误,下来以后我进行了反思,也跟教练进行了请教,随后调整了技术,在第二轮的时候,就把成绩赶上来了”。

两轮比赛过后,他以0.1秒的差距暂列第二,这个成绩反而让他的心态放松了下来,“知道成绩之后,我并没有着急,因为我已经清楚了问题所在,并且在第二轮调整过来了,这个0.1秒在自己的控制范围之内,只要正常发挥就能实现反超,反而是前两轮获得第一名的选手压力更大一些”。在第二天的比赛中,他最终以3分59秒72的总成绩夺得第十四届全国冬季运动会雪车项目男子双人雪车冠军。“夺冠后心情很激动,算是圆了自己的一个梦,也完成了自己既定的目标”。

双人雪车的比赛过后,他又投入到四人车的比赛备战中,“心情还是很放松的,因为拿了一块金牌以后,心态更平稳了,就想在四人车比赛中全力以赴,不留遗憾”。尽管心态放松,但他明白,接下来的比赛依然艰难,对手在前不久结束的世界杯上拿到铜牌,实力不容小觑,而李纯键的团队除了吴青泽以外,另外两位选手都是名不见经传的年轻小将,实力相差较大。在第一天的比赛中,他和队友们努力拼搏,发挥出色,以第一名的成绩结束了前两轮的比赛,“知道自己领先以后,心里压力就比第一天大了一点,心想既然第一天赢了,那第二天就不能输,毕竟我们有0.4秒的领先优势”。作为久经战场的一名老将,他很快进行了心态的调整。然而,作为车队的舵手,他还担负着小队长的职责,除了自身调整,他还要考虑其他选手,“吴青泽是我的老搭档,他心态还是很平稳的,另外两位队员年龄相对年轻一些,我就告诉他们首先不能因为领先了就太兴奋,有时候太兴奋了,晚上容易睡不着觉,从而影响第二天的成绩。其次,也别给自己太大压力,推车时不能乱了节奏”。最终,他搭档队友凭借四轮精彩绝伦的稳定发挥,力克强敌夺得冠军。

十四冬的比赛结束后,李纯键经过了短暂的休整,再次踏上了征战世界杯和世锦赛的道路,“十四冬的这两枚金牌给我增加了信心,希望在后续的比赛能做得更好,争取在米兰冬奥会上取得更好的成绩”。

欢迎订阅 2024 年度 体育生活报

《体育生活报》(国内统一连续出版物号:CN13-0038)是宣传河北体育、展示全省体育系统形象的窗口和主阵地。2024年将对《体育生活报》16个版的板块栏目作精细化提升,进一步增强报纸的可读性、视觉冲击力和信息承载量,携手广大读者一道奋发进取,勇毅前行,为加快体育强省建设做出新贡献。

通讯地址:石家庄市中山路344号体育生活报编辑部
联系电话:0311-85266715 13513219708(微信同号) 联系人:周强
户名:河北体育馆 开户:工商银行石家庄市长安支行
账号:0402020409249014743; 税号:91130100401700235F



订阅详情可扫描报二维码

每份年定价 153 元

