

奕奕神采雪中飞 杉木成林冲云霄

记自由式滑雪 U 型场地河北小将刘奕杉

□本报记者 周强

12月16日,在自由式滑雪 U 型场地世界杯美国铜山站的比赛中,16岁的河北小将刘奕杉首次打入决赛,创造了在世界杯上的最好成绩。本站比赛群英汇聚,第五至八名竞争依然激烈,她在比赛中的表现可圈可点,最终以76.75分获得第八名,结束本站比赛。作为河北自主培养的冰雪人才,刘奕杉从体操跨项到滑雪,短短几年的时间,便脱颖而出,在国内和国际大赛中屡次实现突破。今天,我们就走近这位冰雪小将,一览巾帼风采。

体操小将跨界冰雪

刘奕杉于2007年出生于河北省秦皇岛市,从5岁开始练习体操,“最初的时候,父母打算给我报个舞蹈班,让我强身健体,后来考虑到锻炼效果有限一直犹豫不决,在舅舅的大力推荐下,我开始练起了体操”。就这样,2012年,她进入秦皇岛市业余体校进行训练,“平时主要以学习为主,周末去体校训练,不仅运动量增大,身体越来越好,还学到了很多体操动作,这给我后来转项练习滑雪奠定了基础”。经过几年的训练,她的体操已经小有成就,在省级比赛中多次取得前八名的好成绩。

2016年,她迎来了运动生涯中的一次重要转机,“当时,省体育局为了筹建冬季项目运动队,来到我们体校选拔队员,先是看了看我们的身体条件,又让做了一些动作”。刘奕杉凭借良好的身体条件和扎实的体操基本功一举入选,“因为我当时只有9岁,对滑雪也没有什么深入的认识,父母觉得这是一次很好的机会,不光能从业余运动员转为专业运动员,还可以直接进入省队训练,就说让我去试试,开阔一下眼界,跟我商量着作出了这个决定”。

跨过首道关 滑雪成自然

2016年,刘奕杉来到河北冬季项目运动队,开启了冰雪项目的训练,这是她第一次长时间离开父母在一个陌生的环境生活和训练,对于一个刚刚9岁的女孩来说,想家的念头始终萦绕在心头。“训练的时候不让带手机,一心扑在训练上也就忘了想家了,但训练结束一发手机,我就赶紧给家里打视频电话,一看到爷爷奶奶和父母,就开始想家,止不住地哭”。她的举动引起了教练的注意,为了不让她想家,教练在给她做思想工作的同时,采取了快刀斩乱麻的办法,没想到却起到了很好的效果,“连续几天教练都不给我发手机,之后看我情绪稳定了,再发给我,结果从那以后,我打电话再也不哭了”。

除了想家,刚刚跨界的她还需要克服另外一个困难——滑雪,对于大多数没有接触过滑雪的跨项运动员来说,这也是很关键的一个环节,“我小时候练过轮滑,适应的过程相对短一些”。尽管有着轮滑童子功,但实际上雪之后,她还是熬过了一个艰难的冬季。“刚滑的时候不适应,雪鞋挤得脚很疼,练习时间长了后,小腿前侧也会肿,但当时我也没想那么多,就想过一段时间可能就好了,第一个冬季就一直这么疼,严重



■刘奕杉在2023-2024赛季全国自由式滑雪及单板滑雪 U 型场地青年锦标赛中夺得金牌。

的时候腿脚都青紫了”。就这样,第一个雪季过后,她也实现了滑雪的突破,“第二个雪季就没有之前那种感觉了,没有进行过多的心理暗示,完全是靠自己的不断适应,习惯就成自然了”。

多次转项落地 U 池

进入河北冬季项目运动队后,她经历了多次转项,“最开始的时候练的是空中技巧,这个项目非常需要力量,对体能要求很大,练习了一年多之后,我发现自己力量跟不上。而坡面障碍和大跳台这样的项目就比较适合我,再加上项目本身也是比较有风格,比较自由,我就想去试试”。从2018年,她开始练习自由式滑雪大跳台和坡面障碍技巧项目。2021年,她根据自身的特点和项目发展状况改练 U 型场地,最终她在自由式滑雪 U 型场地项目上落地生根,茁壮成长。

U 型场地技巧属于高危项目,运动员在空中进行翻转时,一旦失败,很可能摔伤。因此,练这个项目首先要过的就是心理关。“一开始练肯定会害怕,但是我比较喜欢空中的这种感觉,练过一段时间后,也就不会对那个动作产生恐惧,在每次升高度完成动作的时候,心里不仅不紧张,反而会非常激动”。刘奕杉说自己属于比较保守稳定型的选手,无论什么动作都是在保证安全的前提下进行,“运动员最怕受伤,受伤对成绩影响很大,家人对我的要求也是把安全放在第一位”。

2023年初,2022-2023赛季全国自由式滑雪 U 型场地锦标赛开赛,因为之前受到疫情的影响,赛前她已经有很长一段时间没有训练了,对于比赛比成什么样,她心里也没有底,“公开训练只有两天,第一天都没滑,第二天上去滑了滑,比赛时对结果也没有抱很

大的希望,就想平平安安地赛完,把自己训练水平发挥出来”。面对众多国内的高水平选手,她发挥出了稳定的比赛水平,获得女子个人银牌和团体银牌,随后入选国家集训队。

2023年1月26日,在美国铜山举办的自由式滑雪 U 型场地洲际杯女子组比赛中,她第一次代表国家队出征,就凭借稳定发挥,以84.5分的成绩为中国队获得一枚宝贵的银牌。

积极训练备战 成绩不断突破

今年5月份,刘奕杉随杨成营教练前往成都尖峰旱雪场开始备战训练,“头一天晚上到的成都,第二天上午就开始训练,教练让我们把各个难度都尝试一遍,然后再上难度,通过视频回放的形式,一帧一帧地去抠细节,包括抓板时长,抓的什么部位等等。这次训练对我空中动作的状态起到了辅助作用”。

11月17日,在2023-2024赛季全国自由式滑雪 U 型场地技巧青少年锦标赛上,她凭借最后一轮的出色发挥,赢得了女子组冠军。“前两轮我只排名第二,最后一轮为了拼金牌,我决定拿出还未在比赛中做过的平轴转体900度动作,而这个动作我在训练中也只成功过两次”。看了几遍高水平运动员的相关视频,又闭上眼默想了几遍动作细节,她果断出发,一鼓作气,高质量完成了全套动作,获得了93分,那是女子组唯一超过90分的得分。

12月7日,2023-2024赛季国际雪联单板滑雪和自由式滑雪 U 型场地技巧世界杯在张家口市崇礼区云顶滑雪公园结束了资格赛争夺,本次比赛共吸引了13个国家的103名高水平运动员参加,赛前,她给自己定了一个目标那就是冲进决赛。在12月7日进行的自由式滑雪 U 型场地技巧资格赛上,她获得了第九名,遗憾地与决赛擦肩而过。“崇礼的 U 型池是冬奥会标准,难度还是比较大的,需要从头到尾都要把速度给冲起来,因为我倒滑是弱项,在这个场地滑有点吃亏”。尽管没能达成赛前愿望,但是通过比赛,她还是学到了很多,“比如艾米(加拿大运动员)的倒滑动作好,谷爱凌的抓板很好,这些都值得我学习。”在当天的比赛中,刘奕杉一边比赛,一边向高水平运动员学习,表示接下来要进行针对性训练,不断提升自己。

12月16日,刘奕杉参加了自由式滑雪 U 型场地世界杯美国铜山站的比赛,再次向心中的目标发起冲击,“其实这两站之间时间挺紧的,到达铜山就开始公开训练了,只能在公开训练那两天抓一抓自己的弱点。那边的 U 型池比较小,整体长度也偏短一些,有利于我的技术发挥”。预赛一共两轮,她成功地完成了各项动作,“动作还是在崇礼时的动作,只是这次做得质量更高了一些”。顺利晋级决赛后,她也实现了心中的愿望,最终,她以76.75分获得第八名,结束本站比赛。

目前,刘奕杉正在积极备战明年全国第十四届冬季运动会,争取站上领奖台,“每个人最大的对手都是自己,我将不断超越每一次比赛中的自己,最终实现自我提升”。