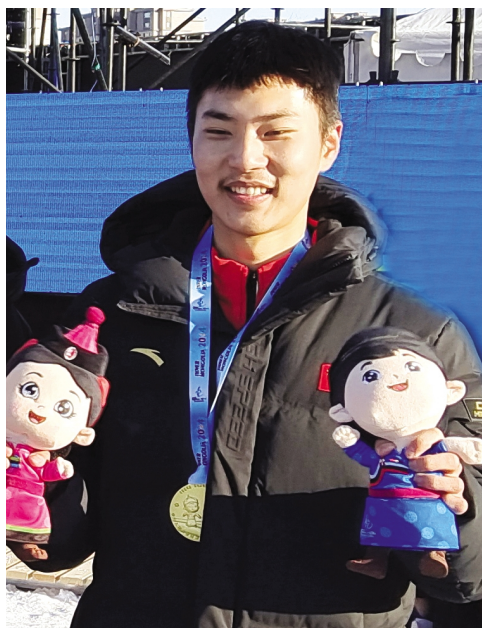


群众冰雪结硕果 一鸣惊人天下知

记十四冬群众比赛两位冠军选手

□本报记者 周强

任家锐:高三学霸驰骋速滑赛场



任家锐出生于北京，小学一年级的時候，看到小区周边的广场上有人玩轮滑，他一下子就被吸引了，“觉得特别酷，感觉挺有意思，我也就萌生了练轮滑的念头”。凑巧的是，他所在的学校，正好开设有轮滑俱乐部，“我找到老师，说我也想练轮滑，老师看我积极性挺高，就同意我来练练试试”。开始训练的日子，他吃了不少的苦头，“技术掌握得不好，总是被摔得鼻青脸肿”，看到他频繁受伤，爷爷奶奶心疼坏了，他们开始反对任家锐练习轮滑，“可能是隔辈亲，他们见不得我受伤，特别是三年级的时候受过一次比较严重的伤，爷爷奶奶还有姥姥姥爷便极力反对我练轮滑。父母倒是挺支持我的，最后，我劝他们说，已经开始练了，我就要练出个样来”，看到他态度坚决，四位老人只好不情愿地答应下来。

从此，他开始了更加刻苦的锻炼，“每天放学后，就去滑轮滑，每次最少都是三个小时左右”，由于天资聪颖，再加上能够合理规划时间，他在积极训练的同时，学习成绩也一直不错，这也是父母一直支持他练习的一个原因，“他们还是让我把轮滑当成一个爱好，并没有打算让我当专业去走”。历经两年多的磨练，小学三年级时，他的轮滑已经滑得有模有样，并开始代表学校参加比赛，“上五年级的时候，曾在承德参加了全国青少年轮滑比赛，获得了三块金牌”。

2018年，他升入初中，随着北京冬奥会的成功申办，全国各地掀起了轰轰烈烈的冰雪运动推广热潮，他所在的学校也不例外。因为他有着很好的轮滑基础，很快便被学校吸收为轮转冰的队员，“我个人相对保守，开始的时候并不喜欢这种转变，内心还是挺抗拒滑冰的。尽管是滑冰队的队长，我却并没有带好头，给教练添了不少麻烦”，回忆起刚刚轮转冰时的情形，他至今印象深刻。历经一年左右的时间，在教练的悉心指导和队友们的不断鼓励下，他才逐渐适应了滑冰训练。“特别感谢我的教练，他是刚从国家队退下来的一位经验丰富的老教练，无论是在技术指导上还是在心理辅导上，他都对我特别上心，帮我逐渐形成了积极向上、勇于锻炼的品质，也让我成功从轮滑转型到滑冰”。

转项练习滑冰时间不长，他就参加了北京市第一届

“

近日，第十四届全国冬季运动会群众比赛在内蒙古自治区呼和浩特市东河冰场进行。我省有20名运动员全项参赛，最终包揽了速度滑冰4×200米混合接力以及速度滑冰2000米混合团体两个项目的金牌。十四冬群众比赛共设置速度滑冰、越野滑雪2个大项、4个小项，河北队首次参赛即包揽了滑冰项目的全部冠军，创造了历史，充分展示了河北队的雄厚实力，也展示了近年来河北冰雪运动发展的丰硕成果。今天，我们就走近其中的两名冠军选手，听他们讲述精彩的夺冠历程。

”

冰雪运动会，“当时短道速滑有接力项目，按照当时的实力，我们只要正常发挥，拿第三名是没有问题的。然而，为了取得更好的成绩，我们还是制定了保三争二的目标”，新的目标意味着新的挑战，这让初次参赛的他心里非常紧张，“比赛开始后，我一上场就摔了一跤，队友看到我摔了也着急，然后他也摔了一跤，相当于把整个节奏给打乱了，最后连第三名也没拿到，下来之后我就哭了”。尽管没能拿到成绩，他们却收获了宝贵的比赛经验。2019年全国锦标赛上，他一鼓作气，不仅收获了第二名的好成绩，还拿到了国家一级运动员证书。

2021年，他进入衡水中学学习，并继续从事短道速滑训练。2023年，因为在全省青少年锦标赛上的优异表现，他成功入选十四冬群众比赛河北代表队名单。12月11日开始，他和队友前往天津进行备战训练，“因为是群众比赛，队里人员年龄相差较大，有两位队友都是50多岁的大爷，他们每天跟着我们一起训练，比我们还能吃苦，他们的拼搏精神给了我莫大的激励”。

速度滑冰4×200的比赛开始后，他和队友们很快就进入了状态，在第一天的预赛中，仅以0.3秒的差距落后于排名第一的吉林队。第二天决赛开始前，他感到非常紧张，“非常忐忑，害怕自己发挥不好，教练开导我们说，没事，只要把平时训练的水平发挥出来就行。开始比赛后，我的脑子一片空白，心里只有一个想法就是把技术发挥到最好”。最终，凭借不到一秒的优势，他们成功夺得冠军。“感觉特别高兴，这段时间的努力没有白费”。

目前，任家锐正在积极备战高考，“我的目标就是北体大，我希望以后还能够从事一些体育背后的工作，用自己学到的知识助力体育事业的发展”。

田灏翔:从小胖墩到全国冠军

田灏翔于2009年出生于秦皇岛，目前是一名初三的学生，从小学一年级，他便开始了轮滑训练，“因为我小时候比较胖，父母就让我锻炼锻炼减减肥，正好秦皇岛有着浓厚的轮滑运动氛围，我也就开始练习轮滑”。

每天放学之后，他便到外面的俱乐部练习轮滑，因为比较胖，最开始练的时候，他吃了不少的苦头，“走不动，也滑不动，技术还没有别人好，反正挺难的”。诸多的困难曾让他一度想到放弃，教练和同学们的鼓励才让他最终坚持了下来，“当时，像我那么胖的孩子练轮滑的很少，因此教练对我也是格外关照。一块练习的小伙伴们

也对我特别好，我不想去练的时候，就想到跟他们的约定，觉得不去的话就是没履行承诺，会感觉特别愧疚，于是咬咬牙就又坚持去练了”。

经过两年多的训练，三年级的时候，他已经能跟上大部队的训练节奏了，“身体瘦了，技术也提高了不少”。在当年的秦皇岛市轮滑比赛中，他还取得了第六名的好成绩，而这次获奖对他影响很大，“能够拿到市级比赛的成绩感觉非常自豪，觉得自己挺厉害的，如果以后多训练也许还能更厉害，更坚定了继续训练的信心”。六年级的时候，他已经能够在全省的同龄队员中名列前茅了。

2021年，在教练的带领下，田灏翔开始进行冰上训练，“教练先是带我们去看了滑冰比赛，看到运动员们在冰上滑行的身姿，我觉得特别帅，特别酷，就下定决心练习滑冰”。要练习滑冰，场地成了最大的局限，“没有合适的滑冰馆，我们就在冬天的时候去附近的河面上进行训练，平时的时候就用轮滑练习体能，代替冰上训练”。最近的一条河距离学校也有10公里的距离，一到冬天，周末，父母就把他送到冰场，“每次都练习半天的时间，到了寒假就是天天去，每天练”。因为是户外冰场，天气异常寒冷，每次训练完，他都觉得自己被冻透了，“冻得像根冰棍，特别是脚，到最后都没有知觉了”。

艰苦的训练也让他收获了成长和荣誉，“2023年在全省冠军赛上拿到了4个第一，在全省锦标赛上拿到了1个第一和3个第二”。优异的表现让他成功入选十四冬群众比赛的名单，“备战期间，主要是进行团队之间的配合，年轻人之间水平相差不大，队伍要想取胜，关键是其中两位年龄大的和一位年龄小的队员”。根据规则，在比赛过程中，年龄较大的选手可以接受队友的帮助，所以，田灏翔在保证自己快速滑行的同时，还得照顾队友，必要时推上一把，以确保团队的整体成绩。

比赛开始后，田灏翔直接参加了决赛，“当时挺紧张的，毕竟十四冬是全国性的大型比赛，但真正上了赛道，心里也就不想别的了，只想把比赛比好，比赛过程中，队友们发挥非常出色，最后，我们以绝对的优势夺得了冠军”。

夺冠之后，田灏翔非常高兴，但他还有着更高的目标，“目前，我正在参加全国U系列的比赛，我希望以后能在更专业的比赛中取得更好的成绩，在滑冰的道路上走得更远”。

