

INNER
MONGOLIA 2024
第十四届全国冬季运动会

驰骋雪原疾似风 百步穿杨势如虹

专访“十四冬”冬季两项三金得主闫星元

□本报记者 周强

“第十四届全国冬季运动会，河北体育代表团表现出色，共获得29枚金牌和82枚奖牌，分别在金牌榜和奖牌榜上名列第三。其中，2020年才组建的河北冬季两项队收获6金3银的好成绩，表现最亮眼的当属闫星元，一人夺得3金1银闪耀全冬会赛场。今天，我们就走近这位三冠王，听他讲述精彩的夺冠历程。”

从越野滑雪到冬季两项

闫星元于1996年2月26日出生于黑龙江省牡丹江市，“最初我练习的是越野滑雪，一次偶然的机会走上了练习冬季两项的道路。”他依稀记得12岁那年，时任八一队教练的张庆到黑龙江挑选队员，“我当时的教练推荐我去试一试冬季两项这个项目。”跟越野滑雪不同的是，冬季两项除了滑雪还有射击，这对于闫星元来说是一个挑战，“越野滑雪对于体能、身体素质，包括个人能力方面要求更高，但是冬季两项的偶然性会比越野滑雪更大。即便你比赛时滑行状态好，但是射击出现失误，成绩就会浮动特别大。虽然之前没有练过射击，但在教练的鼓励下，我还是决定尝试一下。”

看似一次偶然的决定，让闫星元在2009年进入八一队开启了冬季两项的训练，“刚开始成绩不是特别稳定，但凭借着滑雪优势，我还是在后续比赛中取得了很好的成绩。”随后几年，闫星元既参加越野滑雪比赛，又参加冬季两项赛事，都取得了不错的成绩。2014年3月，他获得中国越野滑雪冠军赛青年男子30公里自由项目亚军。2016年1月，他获得第十三届全冬会冬季两项男子短距离10公里亚军。2022年1月，他入选2022年北京冬奥会中国体育代表团冬季两项项目运动员名单。

精心备战赢在细节

北京冬奥会期间，闫星元代表河北出征冬奥会，创造了我省在冬奥会上的历史最好成绩。此后，他将训练重心转移到“十四冬”的备战上，并立志为河北争光。“2023年的夏训对于后期夺冠起到了关键作用，在夏训开始前，我和褚源蒙跟张庆教练坐在一起进行了一次长谈，把我们俩通过奥运会这4年的备战，学到的很多经验，包括一些新的训练手法进行了深入交流，认真剖析了自己的弱点，根据自身的身体特点详细制定出训练计划。”

为了更好地适应“十四冬”的比赛，闫星元提出将平时每周休1天的训练节奏改为练10天休1天，“冬季两项公开组赛程大约是10天左右，如果按照每周休

1天的节奏，比赛后期就会感到特别疲劳，影响比赛结果。改后3周就感受到比以往更累，但这样的节奏让我们拥有了连续作战的能力。”此外，他还在训练量上做起了文章，“在之前的基础上，提高到了1.5倍到2倍，远远大于其他队伍的训练量。”平日训练中，外省市运动队进行的多是无负重滑行，闫星元和队友们却要负重滑行。冬季两项的枪支重约3.5公斤，运动员们训练中就背负3.5公斤的沙袋滑行。直到“十四冬”比赛前一周，他们才在训练中去掉沙袋。“这样做是为了让运动员在训练中的心率更贴近比赛。”张庆教练说，训练尽量贴近实战，运动员才能在比赛中更好地发挥。从乌兰察布凉城滑雪场到第十四届全国冬季运动会冬季两项运动员驻地，是一条长约5公里的盘山道。“穿上夏天的滑轮器材，从下场地一直滑到山上酒店，然后大家坐车下来，再滑到山顶，一天就是五六趟，整个夏训期间，这条路我们走了上百趟。”

奋力拼搏为河北争光

艰苦的夏训结束后，闫星元随国家队开始征战国际赛事，随后又投入到“十四冬”的预赛，“比赛时特别紧张，主要是想拿个金牌，证明自己一下自己，让教练和领导安心，也想早日立功，为河北做贡献。”功夫不负有心人，夏训的卧薪尝胆和国际比赛的经验加持，让他在预赛阶段一举拿下4枚金牌，“虽然说预赛有好多次失误，但是拿到金牌也坚定了信心。”

预赛结束后，河北冬季两项队转战崇礼开启了赛前训练，“在崇礼，我们再次进行了一次深入长谈，结合之前参加国际比赛的情况，进行了总结，分析了存在的短板，制定出新的训练计划。”对于闫星元来说，射击是他的短板，而崇礼作为河北冬季项目的一个训练基地，在各项保障和枪弹供应方面给他提供了很大的便利，对于他的成绩提升起到了重要作用。“白天进行滑雪训

练，晚上我们就去进行静止的射击训练，练习专项力量。”

2月15日，“十四冬”冬季两项开启第一个比赛日，在率先进行的女子7.5公里短距离比赛中，河北队褚源蒙先下一城，夺得冠军，这也激发起闫星元的勃勃雄心，“第一天比赛应该是我这么多天最艰难的一场，因为每一个点给我报时我都一直在输，我当时心里就想着千万别放弃，褚源蒙已经拿了一枚金牌，如果我也拿一枚，第一天就两块金牌，河北的气势一下就起来了。”

在最后一圈时，闫星元还落后于辽宁队选手程方明6秒的时间，“我们是国家队的队友，彼此非常了解，落后6秒的情况下实现反超，机会非常得渺茫。”为了夺得这枚提气的金牌，闫星元拼尽了全力，“剩2公里的时候，工作人员告诉我还输三四秒，最后1公里，教练说还输三四秒，最后几百米，教练跟我说，我们俩的时间一模一样，我就拼最后冲刺，冲过终点，在地上躺了很久才缓过劲来，真是拼到极限了。”

首站告捷，河北冬季两项队信心大增，在随后的比赛中，更是气势如虹，接连拿下6枚金牌。

潜心钻研甘为人梯

闫星元除了是运动员，还是河北冬季两项队的助理教练，职责在身，他也是尽忠职守，“因为有这个身份，在想东西的时候就跟单纯的运动员想法不一样，我特别喜欢这个项目，特别愿意钻研，并且把一些心得传授给年轻队员，让他们能够赢在细节上。”闫星元说，在夏训阶段，他细致地研究了比赛场地，对于其中的细节了然于胸，“我滑到一个地段就停下来，回头瞅瞅，这个地段用什么动作既节省时间又节省体能，然后速度还非常快。我会在前面演示给队员看，告诉他们该怎么做。把这些东西跟大家讲完之后，大家觉得确实滑行轻松很多，而且动作安排也合理了。”

为了让全队能够取得理想成绩，他还针对重点运动员进行单独训练，“赛前将褚源蒙单独叫到一个弯特别急的地方，告诉她如果这个弯做好，就能节省两秒到三秒，我俩就在那里练习了好几趟，直到她完全掌握为止。”闫星元说：“我不希望在训练和比赛中犯很多失误或者错误，但是我现在能接受犯错误，我需要这个过程，我可以总结这些失误，以后队员问我的时候，我可以根据之前犯过的错误，给他们找到解决的方法。”

以优异成绩结束了“十四冬”之旅，闫星元又瞄准了新的目标，“明年在哈尔滨举行的亚冬会上，我们要力争拿到奖牌。后年的米兰冬奥会，我们一定要争取成绩更进一步。”

