

# 静待风云起 展翼翔九天

## 访“十四冬”速度滑冰男子 1500 米冠军李文湔

□本报记者 周强

冰上纵横似疾风,转弯压步宛游龙。  
甩臂蹬刀如猛虎,强势夺冠傲群雄。

“本期为读者介绍的是年仅 20 岁的李文湔——一位历经 6 年等待,在十四冬速度滑冰男子 1500 米决赛中以 1 分 49 秒 55 的成绩技压诸强摘得金牌,夺取速度滑冰男子 5000 米铜牌,为河北争光的燕赵小将,他梦想着有朝一日能在冬奥会的冰上赛道驰骋“飞翔”。”

### 因为一场比赛爱上速度滑冰

李文湔 2004 年出生于石家庄,从小就喜欢运动,“小的时候就开始练习轮滑,那时候也没有去报兴趣班,就是纯粹的爱好的,特别享受别人围观我滑行的那种感觉。大概从 9 岁开始,父母就带我去冰上玩,当时只是觉得好玩。”2016 年,他进入石家庄市中山少年业余体育学校,接受田径跳跃项目业余训练。2017 年,一次偶然的的机会,他彻底爱上了滑冰,并立志从事这个职业,“当时在电视上看了一场滑冰比赛,特别羡慕那些滑冰运动员,滑得又快又帅,我就想要是我也成为滑冰运动员就好了。”

机缘巧合的是,2017 年末,石家庄市组建速度滑冰队,展开冰雪跨项选材,从小练过轮滑的李文湔,以良好的身体素质和冰感顺利入围。石家庄市体育局冰雪与足球运动推广训练中心副主任高潼介绍说:“李文湔的特点是身体条件出众,具备身高优势,在速度滑冰项目上主攻中长距离,特别是在中距离项目上竞争力比较强。此外他对冰上运动的理解比较深刻,滑冰的感觉非常协调,这也为他自己提升了进步的空间。”从此,李文湔开始正式参加速度滑冰的训练。

### 潜心训练助力快速成长

转入速度滑冰项目后,李文湔很快展示出了良好的适应性和竞技潜力,进步显著。然而,他的成长并非一帆风顺,“初进滑冰队时,我的成绩并不突出,队友们的实力都很强,我暗暗告诉自己一定要努力,平时训练时要主动早起,积极加练。”近 6 年的速度滑冰训练期间,他自己都记不清遭遇过多少挫折。“想要成功必须付出比常人更多的努力。”李文湔说,大运动量训练时,他每天都练好几个小时,天天练到身体透支。“我的心比较大,也很喜欢滑冰,所以一点都不知道累。”有一年夏天,在室外近 40℃ 的高温下,他一直练到浑身瘫软、呼吸困难,晕倒在地,只是休息了半天,下午又回到了训练场。

除了大运动量的训练,训练中受伤也是家常便饭,磕碰擦伤更是常事。2019 年,他在训练时,隔壁训练队的一个小女孩“串道”,不小心滑到了他所在的训练道上,他怕女孩受伤,立马将她抱起,自己却被女孩的冰刀戳到,屁股上扎出一个近 5 厘米的伤口。“伤口特别深、特别长,休息几天后,我就又回去继续训练了。”轻伤不下火线,对于速度滑冰的热爱让他心里始终燃烧着一团火,对项目的执着也让他平时的训练中投入很多,收获很多。

在石家庄市速度滑冰队练习了短短一年,李文湔就入选了河北省速度滑冰队,在 2021 年举行的河北省第十六届省运会青少年组速度滑冰比赛中,他一人包揽了全部 6 枚金牌,受到了国家队的关注。2022 年 9 月,他首次入选国家速度滑冰集训队,并在为期 3 天的速度滑冰国家训练营总决赛中脱颖而出,进入 2026 年米兰冬奥会的国家队备战周期集训。

### 全力奋战收获“十四冬”金牌



■李文湔在比赛中。周强 摄



■李文湔庆祝夺冠。周强 摄

2023 年,“十四冬”备战进入关键时期,膝盖、脚踝的伤势给李文湔的备战带来了很大挑战,“‘十四冬’推迟举办,我才得到了这个难得的机会,不管怎样,一定要好好比赛。”秉持着这份执着,他忍受着伤病带来的烦恼,加紧备战,“早晨要早起一会儿,晚上还要多练一会儿,经常练得都要虚脱的感觉。”他最喜欢的中国速度滑冰运动员是名将宁忠岩,在国家队集训期间,他有机会跟偶像近距离接触,“跟他讨教了不少技术方面的问题,受益很多。”

2 月 25 日,“十四冬”速度滑冰男子 A 组 5000 米决赛开始,李文湔倒数第二组出场,开跑后立即加速,全程以领先优势碾压同组选手。由于其他组的选手实力更胜一筹,最终他仅夺得一枚铜牌。“这个成绩有点遗憾,还是滑得有点保守了,没有发挥出全部实力。当然 1500 米才是我的主项,我将竭尽全力争夺 1500 米的金牌。”首战失利,李文湔并没有受到太大影响,他迅速调整状态,将目标放在了第二天的比赛上,“我这个人心比较大,只听对自己有利的,别人说的不好的,我就当没听见。”

2 月 26 日,速度滑冰男子 A 组 1500 米决赛拉开帷幕,能否实现自己的金牌愿望,成败在此一举。为了在 1500 米的比赛中冲击金牌,他做好了赛前准备,“昨晚我把刀好好磨了磨,睡了一个好觉。今天早上一直在放松腿,赛前一直骑自行车,把自己调整到最好的状态。”

比赛开始后,李文湔咬紧牙关奋力一搏,“起跑的时候就告诉自己不要站着滑,要压住一步一步滑,把力发对,才能有速度。”本届冬运会速度滑冰 1500 米决赛,共 25 名运动员分为 12 组进行比赛,参赛选手按照此前个人最好成绩倒序出场。李文湔在最后一组出场,他的起步反应速度和单圈速度,都在所有选手中,开局就滑出领先优势,第二圈换内道后将优势扩大。最终,他以 0.29 秒的微弱优势领先于此前排在第一的北京运动员刘瀚彬,夺得第十四届冬运会速度滑冰男子 1500 米金牌。“这个成绩我也没想到,虽说这个成绩不是我的最快水平,但也挺惊讶。”

“十四冬”的大幕已经落下,所有的荣耀也已经成为过去,李文湔又站在了新的起点之上,“这次冬运会后,新的备战目标就是米兰冬奥会,我将在国家队继续刻苦训练,进一步提高自己的比赛成绩,争取站到冬奥会的赛场上,实现自己的冰雪梦想。”