

凌空展雁翼 拔地腾九天

专访“十四冬”自由式滑雪空中技巧混合团体冠军于圣哲

□本报记者 周强

在第十四届全国冬季运动会上,我省自由式滑雪空中技巧队共拿下3金2银1铜,包揽了该项目青年组全部金牌,展现了河北在空中技巧项目的实力和前景。其中,小将于圣哲发挥稳定,为河北贡献了一金一银,成为赛场上的一颗闪耀的新星。今天,我们就走近于圣哲,听他讲述自己的成长故事。

体操小将跨项冰雪

2006年,于圣哲出生于保定,从小活泼好动的他从三岁半就开始了体操训练,“最开始就是练着玩的,后来练了一阵,发现自己很喜欢就正式参加训练了,每天放学后爸爸都会送我去训练。”就这样,他一直练了6年的体操,期间曾参加过全省的比赛,还拿到了跳马项目的奖牌。正是这几年的体操训练为他日后转型自由式滑雪空中技巧奠定了坚实的基础。

随着年龄的增长,他的学业负担也不断加大,“作业越来越多,还要坚持每天去训练,我就觉得有点吃不消了。”重压之下,于圣哲萌生了停止体操训练的想法,“我就去找教练,跟他说我不想练了。”对于他的请求,教练没有给予明确答复,反而告诉了他另外一个消息,“他说省自由式滑雪空中技巧队正在全省范围内选材,我可以去试试,入选了就可以直接进入省队训练,对于我来说也是一个好的出路。”在教练的支持鼓励下,于圣哲参加了选拔,“来选拔的老师让我做了一些空翻等体操动作,查看了一下我的身体条件,觉得我还不错。”就这样,2016年于圣哲成功入选省自由式滑雪空中技巧队,由体操跨项到滑雪。

成功转型实现小目标

初入滑雪队,正值夏季,于圣哲和队友们就在陆地

上进行训练,“助滑道是塑料的,然后在跳台上往水里跳。”虽然之前练过体操,但第一次站上跳台的时候,他还是感到非常害怕,“跳台将近5米的高度,从上面往下跳既兴奋又紧张。”怀着忐忑的心情,他成功完成了自己的第一跳,“跳完之后,心情就彻底放松了,也不再害怕了。”整个夏季,于圣哲都在积极地进行陆上训练,“一周台的动作每天要做20个左右,为以后上雪做动作打基础。”

随着冬季的来临,于圣哲的训练也由陆地转移到雪上,“之前没有接触过滑雪,第一次滑雪感觉特别有意思,滑过几趟以后就喜欢上了。”由于夏天的训练基本功非常扎实,上雪后不久,他就能完成空中动作。

雪上训练一段时间后,于圣哲达到了参赛标准,2018年,他开始参加正式的比赛,“第一场比赛是全省的锦标赛,赛前,教练告诉我此次比赛以安全为主,把训练水平都发挥出来就好了,无论是成功还是失败,都是一次很好的学习经历。”由于从小就有体操的参赛经验,再加上教练的鼓励,虽然是首次参加滑雪赛事,于圣哲内心却没有那么紧张,“比赛前一直在训练,成绩也基本稳定,只想着比赛时正常发挥就行,心情起伏不大。”正是这种好心态让他收获了好成绩,在这次锦标赛中,他成功夺冠。

潜心训练备战冬运会

2023年夏天开始,于圣哲就和队友们开启了紧张的十四冬赛前备战训练,“当时就跟面临大考似的,感觉时间过得特别快。”夏训期间,他们在秦皇岛进行陆地训练,“按照教练事先制定的训练计划,着重进行体能和专项练习,一般情况下都是上午进行专项练习,下午进行体能练习。”入冬以后,他们赶到内蒙古阿尔山开启冬训,“平常教练要求很严格,尤其是对细节方面的要求高,各个动作只有能达到八九分的水平才会比

较满意。”主教练申帅说:“如果训练时都完成不好的动作,那比赛时也很难完成,所以他们平时训练非常刻苦,原计划练习十组动作,最终经常会加练。练不好的情况下,天气好,状态也不错,有时候会练到15到20次。”

随着“十四冬”的临近,于圣哲发现自己在落地方面还存在较大的问题,“落地打分是分档次的,落地时高姿容易得高分,深蹲就容易多扣分,我预着陆时姿势不好,着陆时蹲得比较低,得分始终在中等,这个会非常影响最终成绩。”意识到自己的问题以后,于圣哲心里开始变得焦躁,为了尽快解决问题,他直接找到了教练,“教练给我反复看录像,反复给我讲动作要领,我按照教练的指导一遍遍地练,经过大概一周的时间,落地的问题终于有了好转。”12月份的资格赛中,他成功夺冠,“做了两周台的动作,对成绩比较满意。因为当时上雪时间不长,大家选择的难度都不大,就想着决赛的时候提高难度,争取再夺冠。”

赛场夺冠闪耀“十四冬”

2月22日,“十四冬”青年组男子自由式滑雪空中技巧个人项目在呼伦贝尔市扎兰屯赛区揭开序幕。对于此次比赛,于圣哲印象尤为深刻,“当天天气不好,一直刮大风,比赛也一再推迟,原定上午11点多开始的比赛,一直到下午三点多才开始,个人的状态受到很大影响。”

当天的比赛跌宕起伏,第一轮比赛中,于圣哲选择的难度系数为bdFFF动作(向后直体翻腾一周转体两周接直体翻腾一周转体一周再接直体翻腾一周转体一周),第二轮又成功完成了难度系数为4.4250的bFdFF动作(向后直体翻腾一周转体一周接直体翻腾一周转体两周再接直体翻腾一周转体一周),“第一跳不是很好,特别是落地时还是出了一些瑕疵,经过教练的指导后,第二跳明显好于第一跳。”队友李心鹏选用的动作和他的一样,然而发挥更为出色,最终,于圣哲屈居亚军。获得银牌后,他多少有些遗憾,“第一跳跳得不太好,发挥不稳,落地方面没处理好。成绩的取得主要在于平时训练,训练做到了的话,比赛就基本能发挥出水平来,当然还要结合场地、天气等情况做适当调整。”

2月24日,于圣哲搭档队友陈雪铮、李心鹏再战混合团体比赛。最终,他们以306.3分的成绩拿下金牌。更让人惊喜的是,三位小将306.3分的成绩,距离该项目公开组拿到冠军的315.43分,仅差不到10分,可以说于圣哲和另外两名年轻小将在动作难度上已经很接近公开组了。“比赛结束后,我妈就给我发信息了,说我这次比赛发挥得挺好,挺棒的,我看到以后特别激动。”申帅教练表示,这个项目最容易出成绩的时间还是在23到29岁之间,于圣哲还有很大的成长空间。“如果再四年之后,他的心态把控,动作的稳定性,再加上身体的能力,都会得到全面的提升。”

“十四冬”结束后,经过短暂的休息,于圣哲又开启了新的训练周期,“目前,正在备战世界青年锦标赛,目标就是能够拿到奖牌。”他表示将加强训练,不断提高自己的技术稳定性,争取进入米兰冬奥会的大名单,在国际舞台上展示河北运动员的风采。



■于圣哲(右)在“十四冬”赛场上与队友合影。网络照片