

雏鹰雪中展翅 纵情翱翔天际

专访“十四冬”跳台滑雪混合团体冠军史婉秋

□本报记者 周强

田径少年练滑雪

史婉秋于2007年出生于吉林通化,由于身体条件好,从小就开始体育训练,“从小学四五年级的时候就练习田径,当时学校和县里的运动会都会去参加,也拿过很多的名次。”小学六年级的时候,她参加县里举行的运动会取得了400米、4×100米、4×400米三个项目的第一和一个200米第二的成绩,出色的表现立即引起了前往选材的跳台项目教练的注意,“教练说我的身体素质各个方面都不错,动员我去练习滑雪,学校老师就找到了我的父母,说让我去练滑雪。”

由于对滑雪了解得不多,她的父母认为这是个很危险的项目,怕孩子受伤,就直接回绝了教练的请求。然而,教练却并没有就此放弃,“教练来我家很多次,每次都跟我家长讲些滑雪的知识,父母也看了一些滑雪视频,还通过熟人打听了一下滑雪项目。”最终,在教练的劝说下,史婉秋的父母放下了心中的芥蒂,同意让她去试一试。“我当时对跳台滑雪也是一无所知,教练给我讲了许多相关知识,还给我看了好多跳台滑雪的视频,我感觉这个项目特别酷,就特别想快点训练。”

艰苦训练打基础

2023年6月19日,这是史婉秋一直铭记的一个日子,这一天她随队伍赶到保定市涞源县白石山镇寨子村跳台滑雪和北欧两项训练基地参加集训,“在集训期间,我们主要进行了跳台的专项和体能训练。”由于是第一次出远门,集训期间,她总是抑制不住地想家,然而懂事的她却把这份思念压在了心底,“为了不让父母担心,每次和他们打电话的时候,我都和他们说我挺好的,训练一点也不累,我不想让父母担心,慢慢的我就不想家了。”

7月4日,史婉秋正式开始进入跳台训练,“刚开始接触跳台的时候,我的心情特别高兴,也特别激动,终于见到了心心念念的跳台。”训练开始后,教练并没有急于让她们上跳台练习,反而是先练习了几天陆地上的动作,“先是在坡脚下放了几天坡,觉得我们可以控制住滑雪板了,才让我们上跳台训练。”史婉秋接触的跳台是40米台,这是一个初级跳台,但对于她这名新手来说,开始跳的时候还是非常紧张,“我特别害怕,我的教练也很紧张,他详细地给我讲解了跳台的动作和注意事项,告诉我怎么去跳,当我坐在台上的时候,脑海里一直都在想教练对我说的话,当教练给我挥完手,我松手的那一刻,大脑一片空白了,怎么下去的都不知道了,落地的时候摔倒了,但我很快就站了起来,并给教练挥了挥手,告诉他我没有事。”

虽然有小瑕疵,但第一跳总体来说很成功,这也给史婉秋以极大的鼓舞,“教练和我说其他都挺好,就是

“

初闻婉秋,脑海中闪现的是温婉柔弱的影视形象,初见伊人,眼中看到的却是飒爽英姿,身形健朗,目光明亮,双唇紧抿,倍显坚毅和果敢,让形象和气质与她的身份——跳台滑雪运动员,完美地契合在一起。在今年年初的第十四届全国冬季运动会上,她更是大放异彩,夺得一金一银的好成绩。今天,我们就走近这位全国冬运冠军,听她讲述自己的成长历程。

”



史婉秋

动作不是很规范。我心里想这也太好玩了吧,就想再跳一跳,扛着雪板又上去了。”经历了第一次跳台的紧张,第

二跳的时候,她的内心已经平静了许多,“我的大脑没有那么空白了,我就尝试着做动作,没几趟,动作就出来了。”心态平静了,动作也做到位了,然而在飞行距离上依然跟教练的要求有差距,“一开始跳得不是太远,我努力地按教练说的去训练,时间不长我就能飞到30多米了。”

有了初级台的成功,史婉秋开始期待着更高的目标,“我就问教练什么时候能跳75米的台子,教练说再稳定稳定就可以上了。”经过几天的巩固训练,史婉秋开始向75米台发起冲击,“教练让我上75米的台子时,我心里特激动,教练告诉我就和40米台子一样,正常跳就行。”75米跳台的训练进展得并不顺利,她也因此备受打击,“跳得特别不好,心情也很失落,教练和队友不断地鼓励我,经过努力训练,我终于克服了困难,训练状态逐渐好转,飞行高度也慢慢地到70米了,我特别开心。”完成75米跳台的训练后,史婉秋又开始了106米标准台的训练,“跳过之后,我就想这也太高太刺激了,我跳了一跳又一跳,每天反复训练,时间一晃这个夏天就过去了。”

小试牛刀获佳绩

结束了涞源的集训后,史婉秋又跟随队伍到秦皇岛参加了为期一个月的体能训练。随着冬季的来临,在陆地上训练了小半年的她终于有机会在真正的雪地上进行训练,“之前从来没有跳过雪,我跳冬天第一跳的时候,特别激动,放了几趟坡后,就扛着雪板上去了。”因为有陆地训练的基础,雪地上的训练并没有难住她,“感觉和夏天训练时没什么区别,陆地上的训练给我们进行雪上训练打下了坚实的基础。”整个雪季,她都在严格训练,同时也在积极备战“十四冬”,“在训练中,教练特别严格,要求我每一个动作都要做到最好,我也积极按照教练的指导进行训练,不断提升自己的专项技术。”

在进行跳台专项训练的时候,史婉秋起跳不足的缺点逐渐暴露出来,为了克服缺点谋求更大的进步,在教练的指导下,她进行了针对性训练,“就是练各种有关爆发性的训练,经过一段时间的特训,我的起跳有所提升,备战期间,我们还转到崇礼国家跳台滑雪训练中心、吉林北大湖等地训练,为了夺得‘十四冬’的金牌,我每天都会比其他队友多跳好多跳,就是努力努力再努力。”

在2023年雪期结束的时候,史婉秋参加了两次大型的赛事,初次参赛就斩获了佳绩,“第一个比赛是省里的比赛,我获得了HS40米跳台的冠军。第二个比赛是全国冠军赛,由于第一次参加全国赛有些紧张也没有什么经验,只拿了个混合团体第八名。”全国冠军赛上没有夺牌让史婉秋有点失落,但面对这个成绩,教练却一直鼓励她,“他说我已经很不错了,第一次比全国赛已经很好了,之后努力训练就行,听完教练的话我的心情好多了,我心里默念着一定要努力训练拿冠军。”

“十四冬”上勇夺冠

1月31日,“十四冬”跳台滑雪比赛在崇礼国家跳台滑雪中心举行,史婉秋首先参加了个人赛的比拼,她的对手是国家队的冠军运动员,公开训练时她的成绩排在第一,正式比赛时,因为心理压力较大,最终只拿到了第二名的成绩,“我拿第二名的成绩也挺开心的,我想我的比赛经验不丰富,还得继续努力。”

2月2日,“十四冬”跳台滑雪混合团体比赛拉开帷幕,当天,赛场的风速风向和史婉秋平常训练的风速风向不一样,这给她带来了一定的困扰,“当时的天气对我不利的,我有些紧张,比赛之前教练告诉我放松心情,不要有压力,把正常训练的水平发挥出来就好,他还给我加油打气。”比赛前,史婉秋一直回忆着教练说过的话,回想着教练之前指导过的动作,在队友们的加油声中,她信心满满地开始了比赛,“第一跳80多米,第二跳91米,最终取得了混合团体的冠军。得知自己夺冠后,我特别开心,高兴地和王东主任击了个掌。”

经历过一次次的跌倒爬起,她终于站在了全国比赛的最高领奖台,面对着金灿灿的奖牌,她难掩内心的激动,“我没有辜负教练对我的期望,也没有给我的父母丢脸,我会继续努力,跳得更好,争取拿更多全国赛事的金牌,甚至是世界赛事金牌,为省为国争光。”