

青春小将战赛场 筑梦冰雪志昂扬

专访 2024-2025 赛季河北省青少年短道速滑赛事冠军郭芷熙

□本报记者 周强

轮滑少年恋上滑冰

郭芷熙今年 10 岁,出生于秦皇岛市,从 6 岁开始她就玩起了轮滑,“有一次在广场上玩,正好碰到一家轮滑俱乐部也在训练,看着他们滑得特别好,我就喜欢上了这个项目”,之后,郭芷熙加入了俱乐部,开始了正规的训练,“经过一段时间的练习,我的各项技术进步很快,在同龄的队友当中已经名列前茅”。

说起跟短道速滑的结缘,郭芷熙表示完全是一场意外,“当时为了更好地学习轮滑,父母计划给我寻找一家水平更高的俱乐部,后来经朋友介绍,我来到秦皇岛市体校,结果到那以后,教练让我尝试一下速度滑冰”,尽管之前没有上冰的经验,但凭借着熟练的轮滑基础,郭芷熙在冰上滑得有模有样。正是这次试滑,让郭芷熙逐渐爱上这个项目,并由此走上了短道速滑的道路,“教练看了看我的基础动作,说我的协调性非常好,让我加入速滑队,正好我也喜欢这个项目,于是就放下轮滑练起了滑冰”。

历经磨砺步入正轨

虽然轮滑和滑冰很相似,但是轮转冰的初期,郭芷熙还是非常不适应,“刚上冰的时候就感觉它比轮滑要滑,在冰上站不稳,而且冰上还有特别多的缝,蹬冰的时候一不注意就摔倒了”。除了场地升级,很多动作较之以前也有很大的不同,“特别是在过弯道时,蹬冰需要把腿蹬直,同时还需要有顶胯的动作,不能让屁股掉在身子后面,在这个动作上,我开始总是做不好”。动作掌握得不熟练,滑行的时候郭芷熙屡屡受挫,“有时候摔倒了就会很害怕,怕被卡住摔倒,又怕被别人笑话,就不敢再滑了”。面对郭芷熙的困境,教练给她进行了单独的心理辅导,“教练安慰我说,不用害怕,因为是刚开始学,摔倒很正常,不要有思想包袱,更不能害怕丢人”。在教练的鼓励下,郭芷熙坚定信心,加紧训练,很快适应了冰上的训练节奏,“大概六个月左右,我就滑得有模有样了”。

初入速滑队的时候,郭芷熙才 7 岁多,能够顺利滑行后,她就跟着队员们一起训练,“刚开始的时候,每天冰上训练 1 个小时左右,这个强度对我来说还是很大的,特别是后半程,我几乎跟不上队伍了”。年龄小,体能差,面对这些劣势,郭芷熙没有一丝动摇,“因为我喜欢这个项目,我就要坚持下去,每次都是打起十二分的精神,咬着牙去坚持”。除了冰上训练

“

近日,随着河北省第五届冰雪运动会青少年短道速滑比赛暨 2024-2025 赛季河北省青少年短道速滑锦标赛的落幕,河北省青少年短道速滑赛事画上了圆满的句号。2024 年度,省体育局冬运中心共举办青少年短道速滑赛事 4 场,包括 3 场积分赛和 1 场锦标赛。运动员需在 3 站积分赛单项比赛中获得相应积分,以获取参加锦标赛的资格。在这 4 场赛事中,涌现出不少的青年才俊,夯实了我省短道速滑青少年后备人才队伍。今天我们就走近其中的一位年轻小将郭芷熙,感受青春蓬勃的少年力量。”

”

之外,速滑队每天还要进行两个小时的陆地训练,在完成队里的训练后,郭芷熙还会在家独自加练,凭着对速滑的热爱和坚韧不拔的意志,郭芷熙的速滑技术很快实现了飞跃,“两三个月的时间吧,我就能跟上大家的训练节奏了”。

勇敢参赛冰场夺金

2023 年,郭芷熙参加了河北省青少年速度滑冰积分赛,这是她第一次参加正式大赛,“当时心里特别紧

张,那时候我自己的水平也不是很好,比赛时老摔跤,平时训练时,教练一直教导我们不能轻言放弃,所以每次摔了之后我就再站起来继续滑”。尽管此次参赛没有取得理想的成绩,但是通过参赛,郭芷熙增长了比赛经验,也看到了自身的不足,“赛后教练总结说,我在过弯道时还是不够大胆,腿蹬不直,胯顶不起来,特别影响技术发挥”。

针对比赛中暴露出来的问题,在后续的训练中,郭芷熙展开了针对性的训练,不断克服短板,“上冰的时候,我就会按照教练的指导,刻意地去蹬冰送胯,反反复复多加练习,一天的训练结束后,我还会主动加练,不断练习教练指导的动作”。

今年 6 月初,郭芷熙获悉要参加 2024 河北省青少年速度滑冰积分赛。为了能够取得好成绩,她开始在教练的指导下积极备战,“教练根据我的心理和技术状况,制定了个性化的训练计划,为了让训练更有效果,教练还在训练间隙安排了一些游戏项目,虽然备战很累,但是很开心”。除了练习技术,教练还给郭芷熙和队员们制定了一些比赛战术,“速滑这个项目确实需要团队配合,团结非常重要,教练制定的战术也会根据我们是否分到一组而有所变化”。在这次比赛中,郭芷熙和队友们完美配合,依靠过硬的个人技术,一举夺得三个小项的冠军,“得了冠军很开心,也很激动,这是大家团结协作的结果,也是对我之前努力的最好回报”。

相对于夺冠,1000 米比赛获得第三名让她印象尤为深刻,“当时我们那一组有三个人都是秦皇岛的队友,教练制定的战术是让我们卡住前三位,争取包揽前三名,结果当时没配合好,在最后一圈的时候让别人给超过了”,被超越以后,郭芷熙和队友们奋力赶超,无奈差距太大,最终只拿到了一个第三名,“还得苦练技术,同时要加强对团队之间的磨合,总之就是胜不骄败不馁,比赛结束又是一个新的开始”。

在今年的省级青少年速滑赛事中,郭芷熙收获很大,在两轮积分赛中共获得 5 个第一名、1 个第三名的好成绩,在锦标赛中获得 2 个第一名、1 个第三名。在前不久举行的全国滑冰 U 系列中小学校际联赛中,郭芷熙代表河北参赛,首次参加全国性的比赛,她就夺得 D 组女子 500 米和 1000 米两枚银牌。

郭芷熙说,能够在速度滑冰项目上不断进步,除了自身的努力以外,同样离不开家人的关心和支持,“爸爸妈妈给了我很多的支持,除了按时接送我训练以外,还总给我安慰和鼓励。爷爷奶奶也很支持我练习速滑,我每次比赛,无论是否在秦皇岛,他们都会到赛场观看,给我加油助威”。

谈到自己的未来,郭芷熙充满了期待,“我要继续刻苦训练,争取走上更高级别的赛场,为国争光,为省添彩”。

