

## 写在前面

2月27日,第十四届全国冬季运动会在内蒙古自治区呼伦贝尔市落下帷幕,黑龙江代表团以66金58银52铜共计176枚奖牌,取得金牌、银牌、铜牌和奖牌总数四个第一的佳绩,再次显示了中国冰雪运动强省的雄厚实力和底蕴,为龙江人民争了光、为龙江体育添了彩,充分展现了昂扬向上的精神风貌,极大鼓舞了全省上下奋发进取的士气和斗志。今日,本报推出“十四冬”凯旋的我省运动员、教练员代表专访,展现龙江健儿不畏困难、勇于拼搏的精神底色,汇聚龙江振兴发展力量。



## 孔凡钰:摒弃杂念做好自己

□本报记者 石琪

2月21日,在“十四冬”自由式滑雪空中技巧女子公开组决赛中,面对包括北京冬奥冠军徐梦桃等在内的强劲对手,黑龙江队老将孔凡钰凭借稳定的发挥在最后一跳收获94.82分,夺得金牌。如何在比赛中保持稳定的发挥?2月29日,孔凡钰在接受记者采访时,讲述了她比赛中保持良好心态的技巧:“摒弃杂念,保持平常心,做好自己。”

回顾这名龙江老将的运动生涯,6岁开始练习体育,5次获得世界冠军,两次参加冬奥会,良好的心态一直是她的制胜秘诀。

在2017年1月备战平昌冬

奥会的关键时刻,孔凡钰在一次训练中重重摔在了雪面上,伤情严重,被医生诊断为“内侧面副韧带和后交叉韧带不完全断裂”,这几乎宣判了孔凡钰平昌冬奥会“死刑”。但倔强的孔凡钰为了参加比赛拒绝手术治疗,选择保守治疗。梦想的力量让她挺过了难关。坚持了一年的康复治疗,孔凡钰终于成功站在平昌冬奥会的赛场,并一举夺得铜牌。

在2022年北京冬奥会自由式滑雪女子空中技巧决赛中,孔凡钰第4个出场,使用的是高难度的三周半,难度系数4.293,但落地没有站稳,身体翻倒,最终以59.67分获得第6名。赛后,孔凡钰面带微笑,挥手向全场致敬后离场。虽

然孔凡钰因为伤病没有发挥到最佳状态,但她已拼尽全力,不留遗憾。在此次“十四冬”的赛场上,孔凡钰凭借良好心态,在比赛中保持稳定发挥,夺得金牌。

此次夺金,除了当天比赛中不错的发挥,孔凡钰十分感谢黑龙江省体育局在比赛后方充分的保障工作,以及团队的密切配合。问及下一步打算,这位龙江老将表示,正在为米兰冬奥会作准备,希望在米兰冬奥会上展现更好的自己。同时她希望大家多多关注、多多支持即将在哈尔滨举办的亚冬会,希望龙江健儿们能在比赛中取得好成绩。

孔凡钰夺金后握拳庆祝。  
图片由省体育局提供

## 王岩:坚强如岩 带队称王

□本报记者 杨镭

作为运动员,她在越野滑雪群众组比赛中与队友们一起获得一枚铜牌。

作为教练员,她又带领黑龙江队狂揽越野滑雪项目三分之二的金牌。

“十四冬”越野滑雪的赛场上,经常能看到这样的场景:一名女教练在两人的搀扶下下来到指挥点,当自己的队员接近指挥点时,这名女教练大声呼喊;当自己的队员通过这个点时,这名女教练又马上被搀扶着前往下个指挥点;时间长了体力跟不上,这位女教练就跪坐在雪地里继续指挥……

这名女教练就是黑龙江越野滑雪队的王岩,整个“十四冬”越野滑雪公开组、青年组比赛期间,她都是带着胸椎骨折的伤痛坚持在现场指挥。王岩的胸椎骨折是她作为运动员留下的,而且就是在一个月前的“十四冬”越野滑雪群众组赛场上留下的。

从2月14日到2月26日,内蒙古自治区乌兰察布市的凉城滑雪场,几乎成了黑龙江越野滑雪队表演的舞台。每到一指挥点,那个熟悉的声音和跪在雪地里指挥的身影,总能黑龙江运动员瞬间能量值飙升,更加奋力地滑行。男子公开组全部6枚金牌,老将王强(黑龙江/重庆联合培养)一人独揽5枚;女子公开组6枚金牌,黑龙江队独得



4枚;女子青年组3枚金牌,黑龙江队全部包揽……公开组加上青年组共18枚金牌,黑龙江队拿下12枚,这完完全全是“统治级”的表现。

与金牌数相比,更加令人欣喜的是,黑龙江越野滑雪也赢得了未来。小将靳然(18岁)、杨帆(19岁)、李婕(19岁)在女子青年组实现金牌“包围”,展现出的统治力自不必说,女子公开组比赛中,10公里项目冠军陈玲双也不过只有20岁。

王岩说:“全队接下来只会

有短暂的休整,很快就要投入新的备战当中,‘十四冬’的落幕对我们来说就是新的开始,‘十四冬’的成绩对我们来说也已经成为历史。我们计划接下来进行20天的调整,然后马上就要投入到明年哈尔滨亚冬会的备战当中。亚冬会,我们要力争为国家队输送好队员,我们的队员要力争拿金牌,以此回馈家乡父老和祖国人民。”

王岩与黑龙江越野滑雪队的队员在“十四冬”颁奖仪式上合影。  
图片由省体育局提供

## 弘扬拼搏奋进精神 汇聚振兴发展力量

## 访「十四冬」凯旋的我省运动员教练员代表

## 刘斌:速度是优势 耐力是潜能

□本报记者 石琪

在刚刚结束的“十四冬”速度滑冰青年组男子1000米和500米两个项目比赛中,来自黑龙江省佳木斯市的运动员刘斌强势夺金。此外,在1500米比赛中,他仅以千分之五秒

的微弱劣势无缘领奖台。虽然略有遗憾,但总体来说,成绩非常出色。

从500米竞速到1500米,这种情况在运动员中较为少见,但在“十四冬”的赛场上,刘斌在三个项目中都表现了超强的竞争力。其中,速度是刘斌最显著的优势,耐力则是

需要提升的短板。“我的启动速度快一些,但耐力这方面还差些,希望在今后的训练中,我能弥补短板,争取取得更好成绩。而且我还年轻,我不想把目标局限于某一个项目,为了冬奥冠军的梦想,我会更加努力。”刘斌说。

从去年夏天备战,到此次“十四冬”赛场上取得亮眼成绩,刘斌向记者讲述了训练过程中的许多艰辛。

“因为我没在省队训练,是在佳木斯训练,那里的条件非常有限,没有专门的训练道路。我们只能每天早上七点吃完早饭跟着教练去马路上骑车,骑到50公里的时候再折返。”“因为化工厂旁边公路上的车很少,我们夏天的时候经常是在那里的树荫下训练。”这种日复一日高强度的训练下,很多运动员因为运动量过大出现呕吐的现象,“第一次进国家队的时候,我跑冠军坡,那是我第一次跑吐。”刘斌说。

对于即将到来的亚冬会,刘斌表示,“我希望我能参加亚冬会,并在亚冬会上取得好成绩,回报家乡,感谢多年来支持和鼓励我的人。此外,我更希望全国人民都来哈尔滨玩,来感受速度滑冰的魅力。”

刘斌在“十四冬”比赛中。  
本报记者 荆天旭摄



## 杨婧茹:一步步走向更大舞台

□本报记者 杨镭

杨婧茹的微信名是“冠军女孩”。这个冬天,她也成为了名副其实的“冠军女孩”——从“十四冬”青年组1000米夺金小露锋芒,到冬青奥会、青年世界杯1500米连续登顶,这位17岁的短道速滑小将国内赢得了世界,让更多的人认识了她。

杨婧茹的家乡七台河市,因为曾培养出杨扬、王濛、孙琳琳、范可新四位冬奥冠军,为国家夺得七枚冬奥金牌而闻名,并在北京冬奥会后被中国奥委会授予“奥运冠军之城”称号。在这座小城市,短道速滑氛围浓厚,几乎所有学校都有滑冰队。杨婧茹在学校的活动课上学会并爱上了滑冰,于是主动争取加入了校队,通过努力,从学校校队升到体校的重点班。

无需等待太久,就在这个冬天,杨婧茹和伙伴们证明自己的机会来了。首先是“十四冬”青年组比赛,除杨婧茹获得女子1000米金牌和1500米铜牌外,还有张澜馨的女子1500米金牌、孙泉的男子1500米银牌和1000米铜牌等佳绩。几天后的江原道冬青奥会,杨婧茹以一块1500米金牌让自己一度成为“顶流”;随后的青年世界

杯,杨婧茹和孙泉又分别获得女子1500米金牌和男子1500米银牌。

2月28日在黑龙江省体育局的龙江体育历史展厅里,杨婧茹仔细地看展柜里杨扬、王濛的冬奥会金牌,眼中充满羡慕。看到冠军墙上王濛的照片,她开心地说:“王濛姐姐之前回七台河的时候还教过我们。”随后在展馆门口的奥运会、冬奥会奖牌获得者展板前,她小声说:“什么时候这上面也有我……”

七台河市在短道速滑项目方面的新作为,也受到了国家层面的认可。新的人才培养体系,成为被国家体育总局等部门重点推广的“七台河模式”。对于七台河来说,下一步需要的就是“七台河模式”下培养的新一代运动员在赛场上用成绩证明这一模式的成功。杨婧茹说:“我现在还是青年组的冠军,距离成年组还有很大的差距,所以要想实现自己参加冬奥会、为国拿奖牌的梦想,自己必须沉下心来,继续日复一日地努力训练。”

杨婧茹胜利后怒吼庆祝。  
图片由省体育局提供



## 李雪莹:用一只脚夺得金牌

□本报记者 石琪

2月29日,我省参加“十四冬”的运动健儿齐聚一堂。人群中,18岁的鹤岗女孩李雪莹很是显眼——她坐在轮椅上,左腿束着夹板,但笑容灿烂。“十四冬”赛场上,她在左膝遭遇重伤的情况下仍然坚持比赛,最终“用一只脚夺得金牌”。

2月20日进行的“十四冬”自由式滑雪青年组女子障碍追逐赛八进四的比赛中,李雪莹在刚刚滑到一半时突然摔倒,“当时在滑行中,我身子因为后坐力突然往后一沉,膝盖就出去了。当时已经摔了,但我硬生生站了起来,可能是因为这个才会受伤。当时我的膝盖疼得发热,发抖,是强忍着完成比赛的。”

回想起坚持完成比赛时的心境,李雪莹对记者说:“马上就要进决赛了,我一直相信自己能取得一个非常好的成绩。另外当时比赛中青年组已经没有其他黑龙江运动员了。我抱着一种不服输的想法,相信我有这个实力可以滑下去,所以坚持了下来。”

李雪莹在八进四比赛冲过终点线后,教练李洋和队医马上跑

了过来,查看李雪莹的受伤情况。经过查验,伤情初步诊断为左侧膝关节前交叉韧带断裂。教练和工作人员都建议李雪莹停赛接受治疗,但李雪莹看着近在眼前的决赛,想起之前训练时付出的努力,坚定地摇了摇头。“下场后队医帮我打了固定,然后我就上去继续完成接下来的比赛。”李雪莹说。

决赛开始,李雪莹再次滑行在雪道上。此时的她尽量让自己忘记左膝的痛,专注于动作要领,竟然就这样靠着一只脚,不但完成了比赛,还第一个到达终点,夺得金牌。冲过终点线后,李雪莹高兴得哭了起来,与教练李洋紧紧相拥。

对于大家关心的腿部伤情,虽然还没有最后的诊断结果,也没有决定是手术还是保守治疗,但是李雪莹表现得很乐观。她说:“这个赛季结束了,还有一个夏天的时间可以做康复训练,不会耽误比赛。接下来,我会为下一个比赛作准备。同时,希望哈尔滨亚冬会成功举办,让更多的黑龙江运动员取得非常好的成绩。”

李雪莹赛后被教练员背起。  
图片由省体育局提供

