

直击冰雪

眼角缝针不下火线 龙江女孩杨硕瑞

和自由式滑雪杠上了

生活报讯 (龙头新闻记者杨镭) 2018年10月开始练习自由式滑雪,2019年2月便获得国际雪联积分赛韩国站坡面障碍技巧赛冠军,杨硕瑞的履历看起来十分符合“天才少女”的标准。然而她在黑龙江省队的教练王立行却说:“杨硕瑞不是天赋型的,她是努力型。”

14日,北京冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧资格赛,18岁的黑龙江女孩杨硕瑞排名第23,无缘决赛,结束了自己的第一次冬奥之旅。虽然不及队友谷爱凌那样成为关注焦点,但带伤坚持完成比赛的她,在北京冬奥会的表现同样让人印象深刻。

杨硕瑞2004年1月8日出生于哈尔滨市延寿县,2018年通过跨项选材,从哈尔滨市阿城区滑雪重点体校被选入黑龙江省雪上训练中心,学习自由式滑雪坡面障碍技巧和大跳台项目。

跨项选材一向是我国雪上技巧类项目选拔运动员的重要途径,从事体操、武术等项目的运动员,身体灵活性、柔韧性比较突出,特别容易在雪上技巧类项目中迅速进步。而杨硕瑞的情况不同,她之前练的是高山滑雪,用王立行的话说,杨硕瑞身体比较“硬”,灵活性和柔韧性都相对差一些,而且高山

滑雪她之前也只不过才练了一个雪季,“但是她肌肉结实,爆发力很强,我们觉得一些像空翻、转体之类的东西是可以练的。”

另外,王立行说,当时杨硕瑞对自由式滑雪这个项目特别感兴趣,意愿很强烈。杨硕瑞在14日比赛中接受采访时说:“因为当时对这个新项目体验了一下,然后慢慢觉得,发现还是挺有趣的,在空中飞跃的那种感觉,还有落地那种成就感,特别棒。”

身体条件的一些优势和杨硕瑞本人强烈的意愿,让王立行觉得,这个女孩应该可以练出来,于是就把她带到了省队。

第一次练空翻心理准备了一星期

虽然本人意愿强烈,但要让零基础的杨硕瑞掌握空翻、转体、抓板之类动作又谈何容易?尤其是当时她已经14岁了,再想练出那些从小练就一身“童子功”的运动员那样的灵活性和柔韧性,难度是可想而知的。王立行告诉记者,杨硕瑞第一次在蹦床上练空翻动作之前,自己足足做了一个星期的心理准备才敢尝试。

不过杨硕瑞努力、敢拼的特点,在这个时候帮助她迅速提升。没有别人基础好,那就靠多练习、不怕摔倒,于是才有了她从零基础开始,仅练了4个多月就取得国际雪联积分赛冠军的成就。

也许就是这样一个开头,让杨硕瑞对于北京冬奥会有了想法。不过,她获得冬奥会入场券的过程也并不容易。本来,冬奥参赛资格要通过10站世界杯比赛的积分去争取,但受疫情影响,杨硕瑞只参加了后5站。“必须每站都要比好,不能失误,才可以拿到冬奥会的名额,压力挺大的。最后比得还不错,才拿到了冬奥会名额。”杨硕瑞说,“拿到资格那天太兴奋了!本来都觉得希望很渺茫了!”



杨硕瑞在14日的比赛中新华社发

希望下届拿个不错的成绩

但杨硕瑞的北京冬奥会,差一点在“没开始”的时候就“先结束”了。她在北京冬奥会的第一个项目是大跳台。资格赛那天,她在赛前训练时摔倒,眼角流血淤青。但她没有选择退赛,而是坚持完成了全部3轮资格赛,赛后才到医院,眼角缝了2针。虽然没能晋级决赛,但她的拼搏精神还是赢得了大片赞扬之声。

坡面障碍技巧资格赛中,她仍然是带伤出战,据她赛后说,戴上头盔时受伤的部位还是有点疼,眼睛不敢睁得太大,视线受影响一定程度上限制了她的发挥。最终她排名第23,再次无缘决赛,也告别了自己的第一次冬奥会之旅。

对于自己的第一次冬奥会,杨硕瑞说,自己通过比赛发现了与世界一流选手的差距,“差距主要在质量,还有难度,没有她们抓板那么好,也包括落地,整体流畅度。”

说到未来,她说:“争取下一届冬奥会能拿一个不错的成绩。”

亲吻冰面:
是感谢 不是告别

到平昌,两次奥运会成了她最大的心结。2022年北京冬奥会上,经历了12年的艰苦训练与坚韧等待,范可新从一名17岁的小将磨砺成29岁的老将,实力、技术、经验、拼搏……这次她终于不负苦心,站上了冬奥会的最高领奖台,完成了长达12年的冬奥逐金之旅。

三届冬奥元老终圆金牌梦

回顾范可新的三届冬奥之旅,充满着艰辛与坎坷:2014年索契冬奥会短道速滑女子500米半决赛上,范可新意外摔倒无缘决赛;短道速滑女子1000米比赛中,范可新获得亚军,与冠军仅有一步之遥。2018年平昌冬奥会短道速滑女子500米半决赛中,范可新被判犯规出局,令所有人感到惋惜。从索契

三项比赛两枚奖牌 意义非凡

在本届冬奥会上,范可新共参与三项比赛,分别是短道速滑混合团体2000米接力赛、短道速滑女子500米比赛、短道速滑女子3000米接力赛。

5日,北京冬奥会开赛第一天,范可新、曲春雨、武大靖、任子威四名短道速滑名将强强联手,成功夺得混合团体接力金牌,为中国代表团赢得开门红,这不仅圆了范可新的冬奥金牌梦,它更大的意义在于,这是冬奥会历史上第一枚短道速滑男女混合接力金牌。

13日,北京冬奥会开赛第9天,范可新、曲春雨、张雨婷、张楚桐四朵金花组成的中国队出战短道速滑女子3000米接力,在紧张激烈的比赛中,姑娘们顽强拼搏、决不放弃,最后一棒的范可新更是再明显落后的前提下,凭一己之力奋力起直追,成功超越对手,帮中国短道速滑队赢得铜牌。这枚奖牌是继2010年都灵冬奥会后,中国女子短道速滑队时隔12年再次登上了女子3000米接力的领奖台,分量重大、意义非凡。

范可新微笑离场
不是告别 等我回来亲吻冰面:
是感谢 不是告别

随着女子3000米接力赛的结束,范可新本届冬奥的征战之旅正式划上句号,赛后她深情亲吻冰场的画面令无数观众泪目。有媒体问她,是否代表要和赛场告别?范可新笑着解释:“我亲吻冰场是因为感谢,感谢祖国的强大,让我们能够在冬奥会上的赛场上展现自己的实力。我终于夺得冬奥冠军了,这个亲吻只是我的开始。”

镜头前,范可新向祖国与人民许下诺言:“我才29,我还热爱短道速滑,只要国家需要我,我肯定还会继续滑。”这一刻,范可新再没有遗憾,她怀着感恩与感谢,笑着告别赛场。未来,我们期待在更多的顶级赛事上与她相见。

我的冬奥日记

雪后的北京 冬奥氛围更浓

生活报讯 (记者周际娜文/摄) 13日一大早,拉开窗帘,外面正下着鹅毛大雪,仿佛刚过完春节的我们,又一夜穿越回了冬天。

作为一个不怕冷的哈尔滨人,我显然是低估了北京的早春,这次是穿着单鞋来的。于是,连忙像开幕式的那个夜晚一样,套了两双袜子保暖。

因为担心雪后出行困难,我和同事比赛前四个多小时从酒店出发,没想到这一路竟十分顺畅,路面上的积雪被清理得干干净净。在媒体中心转车时,由于穿着运动鞋,感觉脚下有点滑。一抬头,看见不远处有两个志愿者大哥,穿着一红一黑的羽绒服站在路边,手上举着“雪天路滑,注意安全”的牌子,而且是中英文双语的,提醒着来来往往的中外



记者。不知道他们在寒风中站了多久,看到这个场景既钦佩又感动。在站台上等车时,身后一群工作人员正拿着大铁铲奋力清雪,他们效率很高,原本被积雪覆盖的班车等候区,很快就露出了地面上的班车号码。

以前常听人说“北京一下雪就会见到百年前的美”,虽然身在闭环内,无法欣赏到雪后故宫的美景,但我觉得四周“瑞雪压青松”的景致也很有韵味。尤其是沿途看到的大红灯笼,“头”顶着一层薄薄的积雪,让人忍俊不禁,“这不就是即将上岗的‘雪容融’嘛!”

大雪虽然带来了一些不便,让雪上项目的比赛改期了,但也令北京冬奥的冰雪氛围更浓了。天冷心热,希望这是一个好兆头。

缤纷

业余时间创作
4年前开始作词

49岁的王金源1997年参加工作,业余时间坚持文艺创作,现已成为中国诗歌网认证诗人、中国音乐文学学会会员。参加工作20多年,辗转10多个工作岗位,王金源从来没有因为工作变动和工作艰苦而停下创作的脚步。说作词这件事,他觉得“自己起步挺晚”,2018年在朋友的鼓励下,他满怀激情地走上作词之路。

2019年8月8日,北京2022年冬奥会和冬残奥会面向全球启动了第一届冬奥音乐作品征集活动,王金源看到消息后,便想参与一下,因为首都北京将会成为历史上首个同时举办夏奥会与冬奥会的“双奥之城”,他感到非常自豪,作为最基层的铁路人总想为之做点什么。

机缘巧合之下,2021年夏天,他将自己创作的《为奥运喝彩》歌词传到中国征歌群中,没想到,江苏如皋市文化馆看到这个作品十分感兴趣,音乐唱作人李晓明第一时间与王金源联系,想与他合作,并由如皋市文化馆制作成视频歌曲,王金源欣然答应。

在大家的共同努力下,这首奥运歌曲首先在2021年11月12日学习强国平台推出,随后在今日头条、百度百家号、腾讯新闻等平台相继推出,2月4日在新华网客户端推送后,点击率一路攀升,受到网友们的广泛欢迎和赞誉。

经过反复推敲,王金源写下了八九首歌词,最终他选择《让冬梦无瑕》作为参赛作品,这是献给北京奥运会志愿者们的一首歌。最终,在1137件应征作品中,有10首优秀歌

曲和20首优秀歌词脱颖而出,让王金源始料不及的是,《让冬梦无瑕》获得优秀歌词第十名的好成绩。

获奖后信心倍增
作品《冬梦来》再次获奖

由于这一次的经验,王金源信心倍增,随后又参与了由中国残联2021年举办的“神勇的残奥健儿”主题歌曲征集,他的作品《冬梦来》荣获二等奖。

机缘巧合之下,2021年夏天,他将自己创作的《为奥运喝彩》歌词传到中国征歌群中,没想到,江苏如皋市文化馆看到这个作品十分感兴趣,音乐唱作人李晓明第一时间与王金源联系,想与他合作,并由如皋市文化馆制作成视频歌曲,王金源欣然答应。

在大家的共同努力下,这首奥运歌曲首先在2021年11月12日学习强国平台推出,随后在今日头条、百度百家号、腾讯新闻等平台相继推出,2月4日在新华网客户端推送后,点击率一路攀升,受到网友们的广泛欢迎和赞誉。

截至14日24时,点击量已突破48万。

“墩墩”难求“冰城娃”
这所学校实现“一家一墩”

生活报讯 (记者吕晓艳) 随着北京冬奥会的开始,冬奥吉祥物冰墩墩也迅速走红,圆滚滚的大熊猫,身穿一层冰雪外壳,憨态可掬,已经火速晋升为新一代“顶流”。我只是想要一个冰墩墩啊!可是冰墩墩一墩难求啊!”手工制作、绘画……冰城一所小学学生实现“一家一墩”。

心灵手巧的哈尔滨新康小学的冰宝们,“买不到我们自己做,给同学们分享一下,让我们也能实现,冰墩墩和雪容融自由啦!”万物皆可冰墩墩!