

2023·10·20 星期五

新闻热线 15004520099



哈工程博士生石云姣

全国大学生速滑赛夺三金 是冠军也是直博学霸

以微弱分差落后冠军给自己立下“战书”

2018年黑龙江省冬季运动会上,石云姣代表学校参赛,在速度滑冰女子500米项目中,因弯道技术不过硬,最终以0.2秒的微弱分差落后冠军,位居第二名。

憋着一股劲儿的石云姣给自己立下“战书”,下一次,一定要拿冠军。赛后,她和教练复盘了本次比赛,并针对薄弱的专项进行改进和调整。为了加强弯道技术,石云姣决定从练习短道速滑入手。

凌晨4点,气温低至零下三四十摄氏度,她雷打不动地起床,到冰场做准备活动。6点准时上冰训练,回到寝室接近8点,她在床上稍微躺一会儿,就得立刻赶去上课。除了自己加强训练,她还会向省



哈尔滨工业大学提供

勇夺三金圆了冠军梦

“一进去,那么大的场馆,小旗一插,大牌子一挂,冰场给你一浇,太激动了,我感觉这都是为我准备的,我就是为此而生的!”得知比赛的消息到站在赛场上,石云姣激动的心情在这一刻达到了顶峰。“我从6岁开始滑冰就想拿全国冠军,这次以大学生运动员的身份第一次拿到全国比赛的冠军,还一下拿了3个冠军,这也实现了我一直以来的梦想。”优秀的成绩背后是经年累月的刻苦训练和赛前周密的计划与准备。

“加快节奏,注意蹬冰动作……”哈工程体育部教师、教练关成雪的呼喊声和冰刀与冰面摩擦发出的“唰唰”声此起彼

从“门外汉”到“内行人”

1999年出生于伊春的石云姣,放学后经常跟着邻居家的小孩一起玩轮滑。上了小学后,爆发力强,跑得快、平衡好的她被校速滑队教练一眼看中,进入了校队。带着试一试、玩一玩的心态,石云姣开始从旱地迈向冰面的“破冰之旅”,而这一看似不经意的选择,却成为她坚持18年的热爱。

由于场地限制,石云姣夏天练旱冰轮滑,等到冬天才有上冰的机会。而她的冰感要比旱地强得多,冰场上的她如鱼得水,同组的小孩都没有她滑得快。

伏。起步、蹬冰、滑行、冲刺,冰刀从冰面划过,冰场上留下石云姣转瞬即逝的身影。

“速滑是兼具技能性的竞技体育,靠的是长年积累,临近比赛的专项性集训,针对比赛的技战术等准备工作。”关成雪说,除了训练本身,她还会带着石云姣在省里的速滑赛事中观摩学习,“看多了之后对整个项目的理解就更加立体,心态也更加成熟。”

有了多年的训练基础,石云姣的付出在赛场上得到了意想不到的回报。500米45秒01,出色的成绩缓解了石云姣的紧张,第二天的1000米项目和3000米项目也轻松拿下。

学习滑冰两手抓 逆袭进入“尖刀班”

和“弯道”,在不同的地方使用不同的方法和技巧。

石云姣总结了一套做题秘籍:一是找准题型,总结规律。每种题型的解法都有固定套路,找同类型的题目,有针对性地练习,能让解题思路更加流畅,解题步骤更加熟练;二是敞开心扉、交流探讨。遇到难题时,单打独斗往往会走弯路,多与同学交流,有时候会有意想不到的收获。

“直道”和“弯道”的技术不断成熟,让石云姣在学习的赛道上迅速“滑”行起来。大一期末考试,她从班级倒数成功逆袭,被选拔进入学院当时的“尖刀班”动力实验班。已经掌握学习技巧的石云姣又从高手如云的动力班倒数几名,追赶到第一梯队并稳居前列。她还连续3次获得校奖学金,在本科阶段提前学习专业知识,为科研打下坚实基础,最终以专业课前5%的优异成绩获得保研直博的资格。“为中国船航装上动力强劲的心脏”成为石云姣的新目标。

关成雪教练评价石云姣,越努力越幸运。如今,读博的石云姣已经能游刃有余地平衡滑冰和科研二者之间的关系。

谈起对未来的期待,石云姣说:“希望自己能够更多地汲取知识,深入学习,坚持下去,执行力强一点,更自律一些。”这个性格带着一股倔劲儿的东北姑娘,一次次地证明自己并不是头脑简单、四肢发达只会滑冰的“女汉子”,而是一个真正勇敢追梦的“动力人”。