



延庆区青少年短道速滑运动员在梦起源滑冰馆训练

一座滑冰馆的“冬奥梦”

从北京市延庆区第二小学出发，步行不到20分钟，就是“梦起源”滑冰馆，学生们每周的滑冰训练课就在这里的冰面上进行。

一座标准的短道速滑场馆，一群热爱冰雪的孩子们，在这样一座看似普通的滑冰馆中却蕴含着宏大的“冬奥梦”。这梦想源于对冰雪的热爱，也源于滑冰馆里的两位“冠军教练”。

“除了延庆二小，延庆区第四小学、第一中学等学校的学生也到‘梦起源’上滑冰课。如今，中小学体育课上的冰雪项目越来越多了，青少年的滑冰热情高涨，不少成年人也开始学习滑冰。‘梦起源’有近20名滑冰教练，为学员提供专业指导。”北京市延庆区“梦起源”滑冰馆教练员郭雪松说。

2021年，刚退休的郭雪松正式来到“梦起源”担任滑冰教练，从事冰雪运动50余年的他曾任吉林省吉林市体育运动学校短道速滑教练员，2014年索契冬奥会短道速滑女子500米冠军李坚柔就是他的学生。

“作为李坚柔的第二任教练，我带领她夺得第一个省级比赛冠军，输送她进入中国短道速滑国家队，见证她在2014年获得冬奥会冠军，一路走来非常不容易。”郭雪松说，曾经指导李坚柔训练的体会和经验为现在培训青少年学员提供思路，李坚柔取得的运动成绩、展现的拼搏精神也为孩子们树立了标杆。

除了培养出世界冠军的郭雪松，曾经站上短道速滑世界杯最高领奖台的俞勇俊是另一位“冠军教练”。

4岁开始练习滑冰的俞勇俊2001年开始接触短道速滑，他用了8年的时间进入中国短道速滑国家队，在2011-2012赛季短道速滑世界杯日本名古屋站和中国上海站接连获得男子5000米接力赛冠军。

俞勇俊的运动成绩已经足够出色，但在他心中依然留有遗憾。由于伤病原因，俞勇俊与2014年索契冬奥会擦肩而过。“当时距离冬奥会的赛场只有一步之遥。虽然没能参加冬奥会，但是我的‘冬奥梦’

还在。”俞勇俊说，现在全心投入到培训青少年短道速滑专业运动员的工作中，希望他们能替自己实现梦想。

“梦起源”滑冰馆自2019年初建成以来，在这块冰上已经培养出了5名一级运动员和7名二级运动员，他们大多都是“梦起源”俱乐部短道速滑队和延庆区短道速滑队的队员，主要负责他们训练的就是“冠军教练”俞勇俊。

目前，“梦起源”滑冰培训已形成人才选拔梯队，从“冰雪运动进校园”的滑冰普及课，到中小学短道速滑校队、“梦起源”俱乐部短道速滑队、延庆区短道速滑队的专业训练，越来越多的青少年有机会参与冰雪运动。

“把‘冬奥梦’传递给孩子们，不仅是想培养出能够站在奥运赛场的专业运动员，更希望能够让更多人热爱冰雪运动，感受冰雪魅力。”俞勇俊说，“冬奥梦”更是“冰雪梦”。

2018年，俞勇俊回到了中国短道速滑国家队，担任助理教练。随着冬奥会的脚步越来越近，延庆作为2022年北京冬奥会和冬残奥会的三大赛区之一，开展冰雪运动的氛围越来越浓厚。2020年5月，俞勇俊决定来到“梦起源”，在更大的舞台上实现自己的梦想。

如今，俞勇俊有16名学员，每天跟着他进行专业训练。这些孩子来自全国各地，河北、河南、四川……还有从云南省短道速滑队跟着他到延庆的队员。

“体育项目是没有泡沫的，只有更多地训练，才能取得更好的成绩。”俞勇俊说，未来，希望孩子们有机会成为滑冰教练、体育教师，带动更多人参与冰雪运动。

“我和俞教练都来自东北，很多短道速滑世界冠军都出自中国东北，希望未来的世界冠军能来自‘天南海北’。”郭雪松说，我们来到延庆也是希望能把这里打造成“短道之乡”，让冰雪运动爱好者都能得到专业的指导，有机会圆自己的“冰雪梦”。

“这块冰叫‘梦起源’，我们要打造让人梦想成真的舞台！”郭雪松说。

(据新华社报道)



雪橇

历史起源

雪橇项目起源于瑞士和北欧，是运动员乘坐金属制或术制的双橇滑板沿着有各种弯度的专用冰道，在重力以及离心力的作用下高速滑行至终点的一种运动。从1964年因斯布鲁克冬奥会起，被列为正式比赛项目。

比赛场地及装备

雪橇与雪车、钢架雪车使用相同赛道比赛，但起点不同。雪橇男子项目比赛线路长1000米至1350米；女子项目比赛线路长800米至1200米。道宽最大值为1.5米，全程约设11至18个弯道，同时赛道坡度经过专门设计，高度落差在100米至150米之间。

运动员使用的雪橇橇体由2个橇刃固体、2个橇刃、2个连桥和座板组成。单人橇的重量在21公斤至25公斤之间，双人橇的重量在25公斤至30公斤之间。运动员的比赛服由拉伸材料制成，手套材质细腻柔软，并装有尖锐钉子以增加在冰面上的摩擦力。

比赛规则

冬奥会雪橇比赛，单人项目比赛滑行4次，双人项目滑行2次，接力项目需完成男子单人、女子单人和双人项目的比赛。冬奥会接力比赛中，比赛终点线上方设有接力弹板，运动员通过终点前需坐起拍击弹板，从而开启起点处的出发挡板。所有项目都按每次滑行总用时排出名次。雪橇比赛规则允许运动员通过配重增加重量。但如果配重超出规定的范围，运动员会被取消比赛资格。

冬奥设项

北京冬奥会雪橇比赛设男子单人雪橇、女子单人雪橇、男子双人雪橇和雪橇团体接力4个项目，比赛在延庆赛区的国家雪车雪橇中心举行，将产生4枚金牌。

我国发展现状

雪橇项目在我国发展较晚。2015年，中国国家雪橇集训队开始组建，经过刻苦训练，取得了长足进步。今年11月在北京延庆国家雪车雪橇中心进行的雪橇世界杯比赛中，24岁的范铨耀脱颖而出，成为首位获得雪橇世界杯正赛资格的中国男子运动员。范铨耀又和队友胡慧兰、黄叶波和彭俊越一起获得该站世界杯团体接力项目的第九名，创造了中国队在世界杯该项目中的历史最佳战绩。

(据《中国体育报》)