

# “北雁南飞”，3位冰球教练的“冰雪奇缘”！



给队员布置讲解训练计划  
齐欣桐(右)在训练课上

K字头的慢车从天津站出发，1500多公里，20多个小时的车程，34岁的国家一级运动员、天津市青少年冰球教练齐欣桐少年时几乎每年都会坐上这趟列车前往佳木斯。

儿时热爱冰球，却因缺乏训练场所只能在深冬结冰的海河河面上练习；没有教练和系统的训练，就在寒暑假前往东北与当地的冰球队跟队。“有时只能训练十几天，但还是坚持每年都去。”齐欣桐说。

如今，在天津奥林匹克中心滑冰场，数十个和当年的齐欣桐一样的孩子，正围在他的身边叽叽喳喳地争论着冰球战术——1800平方米的冰场灯光明亮，教练员们悉心制定的体能、技巧、团队配合的系统课程，还有一对一的训练指导。“现在的孩子们是幸福的，他们不用出远门，就能在本地得到专业的冰雪运动训练。”十几岁时的齐欣桐想都不敢想的事情，如今成了现实。

事实上，天津只是冰雪运动“南展西扩东进”的一小步。自北京携手张家口成功申办2022年冬奥会以来，“带动三亿人参与冰雪运动”逐渐从号召走向现实——在四川、广东等南方地区，冰雪运动也走进了人们的生活，鲜少见雪的孩子也能在家门口体验冰雪运动的魅力。

广州市冰球协会秘书长闫冬回忆，20世纪90年代，他的父亲从长春市冰球队退役后，在广州的一家冰场做冰球教练。“那个冰场很小，只有正规冰场的一半大，那时整个广州的冰球运动水平还处在起步阶段，父亲用了两年时间才组建起一支少年冰球队，但那时广州没有冰球赛事，还得把队伍拉去齐齐哈尔参赛。”

曾经，冰雪运动硬件设施不

足，专业教练员缺乏、赛事少，文化氛围不浓等问题使许多南方冰雪运动爱好者“望而却步”——今年12岁的李奕贤家住四川成都，从4岁开始学习冰球，李奕贤的妈妈郑晓燕告诉记者，寒暑假从成都飞到东北参与训练都是“家常便饭”。更难的是，孩子想要打比赛只能加入其他地区的冰球队队伍，人家缺什么位置，孩子就打哪个位置，“为了打比赛，孩子成了一块砖，哪里需要哪里搬。”郑晓燕无奈地说。

2018年至今，中国国家男子冰球队退役运动员崔钧玺，在齐齐哈尔体育局的“牵线”下作为推动冰雪运动“南展西扩东进”的冰球教练员之一先后前往山东、四川执教，和他类似的教练员还有十余个，分别前往上海、山东、河北等地。“来之前也会有顾虑，在成都这种冰雪运动氛围不浓的‘大南方’，该怎么推动项目发展？孩子们会不会喜欢？家长们会不会理解？”崔钧玺说。

令他没想到的是，仅用了半年的时间，他就在所执教的冰球俱乐部组成了一支U16冰球队队伍，一年不到，U12、U10、U8的队伍也接连成型，“现在的俱乐部已经拥有各个年龄段的冰球队队伍，形成了年龄梯队完整的队伍体系。”崔钧玺说。双休日和寒暑假时，他每天上冰时间都在8~10个小时，忙起来时连吃饭的时间也没有。

“南方的孩子们都很喜欢冰球，一方面是冰场环境清凉，孩子们的身体压力会小一些，另一方面，冰球追求的是个人技巧和团队配合双方的平衡，这对于孩子们的性格塑造、人际交往能力也会产生长远的影响。”崔钧玺说。

李奕贤也不必再“四处奔波”——因为奔波的疲惫和训练

瓶颈期，有一段时间，他只把练习当作“应付差事”。如今，在系统的训练和小伙伴们的陪伴下，每周的冰球课成了他最期待的事情。虽然即将进入课业繁忙的初中，但他和家人都决定继续坚持，“我希望有一天能够代表国家，站在冬奥会的冰球赛场上。”李奕贤说。

冰球只是一个缩影。在冰雪运动“南展西扩东进”的过程中，越来越多的孩子们感受到了冰雪运动的魅力。闫冬介绍，以广东省为例，深圳市区已有多块标准冰场可供孩子们上冰体验和举办青少年冰球比赛，广州融创雪世界已经为广州市花都区18所学校发展滑雪运动提供支持，未来还将带动广东省不少于30所学校的滑雪运动发展，“包括滑雪装备、教学和训练场地，虽然冰雪运动目前费用还是比较高，但在‘带动三亿人参与冰雪运动’的号召下，冰雪资源日渐涌入南方课堂，与孩子们结下‘冰雪奇缘’。”

冰雪运动的持续“走红”，人们对于“在家门口就能体验冰雪运动的快乐”的需求也催生了室内冰雪运动场所的“科技进化”。雪乐山(北京)体育文化有限公司董事长王展告诉记者，作为一家提供室内模拟滑雪体验和教学的企业，自2015年成立以来，全国50多家门店的顾客体验转化率已经从3%~5%增长到如今的30%。

“我们现在正在测试VR场景模拟和滑雪姿态人工智能识别等技术，未来我们的顾客只要在家附近的商场里，就能体验到在日本、瑞士等地顶级雪场滑雪的感受。”王展说。

最近，崔钧玺有两件开心事：一是他迎来了一位名叫“雨果”的新学员——那是一个4岁半的小男孩，“他的哥哥也在跟着我学冰球，他看了几回，自己也想试试。”崔钧玺笑着说，“现在滑得可好了，飞快！”

另一件事情，是在刚刚结束的一场冰球俱乐部邀请赛上，他见到了三年前在山东淄博执教时带过的队员，小朋友已经长成了少年，在繁重的课业压力下还在坚持着冰球训练并在比赛中取得了不错的成绩，“现在的孩子，有热情，有韧劲，还有这么好的条件，我对中国冰雪运动的未来充满期待。”崔钧玺感慨。

(据新华社报道)

## 高山滑雪“速度之王”——滑降

高山滑雪起源于欧洲，又称“阿尔卑斯滑雪”或“山地滑雪”。高山滑雪是在越野滑雪基础上逐步形成的项目，与其他起源于欧洲的雪上运动类似，是以滑雪板、雪鞋、固定器和滑雪杖为主要用具，从山上向山下，沿着旗门设定的赛道滑下的雪上运动项目。滑降属于高山滑雪大项中的速度项目，也是冬奥会高山滑雪比赛中最紧张激烈的项目。从1948年圣莫里茨冬奥会开始，滑降项目被列入冬奥会高山滑雪比赛项目。

通常男子滑降比赛场地的垂直高度差要达到800米以上，女子滑降比赛场地的垂直高度差在500米至800米之间，运动员在滑行时可以通过滑雪杖来增加速度并控制平衡。高山滑雪不同小项所用的滑雪杖有差别，其中滑降项目采用更符合人体曲线的弯曲滑雪杖，以减小风的阻力。

滑降比赛场地的选手规定线路边界用蓝线标示，因为赛道的起点和终点中间有几个拐弯，因此蓝线能够标出最理想的滑行路线，但选手在比赛中也会根据自己对场地的判断选择自己认为更合适的滑行路线。滑降比赛中，运动员下滑时必须穿越相应数量的旗门，碰倒旗杆不算犯规，如果漏过1个旗门，则为犯规不计成绩。

北京冬奥会高山滑雪比赛设男子、女子、混合项目，共计11枚金牌。男子项目和女子项目各设滑降、回转、大回转、超级大回转、全能5个小项，混合项目为混合团体赛。比赛将在北京延庆西北部小海坨山的国家高山滑雪中心进行，高山滑雪赛道的最大垂直落差达900米。

(据《中国体育报》)

