

# 场上老对手 场下好朋友

“她对我的鼓励很重要!”再次提到老对手兼好朋友高木美帆,中国速滑队中距离名将韩梅毫不犹豫说道。在12月30日进行的速滑世界杯北京站女子1000米比赛中,前一日状态不佳的韩梅表现出色,获得第四名。她能够在短时间内调整好状态,该项目“霸主”、日本名将高木美帆作用不小。

上赛季,韩梅加入冬奥冠军高木美帆所在的团队,很快成绩便有大幅提升。今年,她又随团队进行了完整夏训,受益匪浅的同时,与高木美帆的友谊也更加深厚。

本站世界杯,韩梅和高木美帆依然同时报名了女子1000米和1500米。11月29日,两人恰巧在1500米比赛中同组出场。高木美帆延续强势表现,一举夺冠;韩梅则发挥不佳,仅获第六名。赛后她直言,自己每次跟高木美帆同组都能滑出好成绩,所以这一次也“有些想法”,反而没能发挥出应有的水平。

略感沮丧的韩梅赛后主动找到高木美帆谈心。“没事儿,梅,我10年前也会这样。”30岁的高木美帆举重若轻地安慰着26岁的韩梅,“你还是要更多地专注于自己,毕竟这是个人项目。调整一下心情吧,明天会更好的。”大姐姐的一番话,让韩梅很快走出自我怀疑,在当天的比赛中发挥了上佳水平。



韩梅(右)和高木美帆在女子1500米比赛中

韩梅说,高木美帆最令自己尊敬的一点,不是辉煌成绩和垄断地位,也不是对项目的热爱和极度自律,而是“有问必答,毫不避讳”。尽管韩梅上赛季末已经成为高木美帆最强劲的对手之一,但今年她重返团队训练时,日本老将仍会主动为她指出问题,帮助她提高。“别看她好像不太好接近,我一开始也以为不能什么都跟她说,但其实主动靠近她,她会特别慷慨地教你。”韩梅说。

而大大咧咧、性格开朗的韩梅,也为高木美帆和整个团队带来了更多欢乐。“有时候我搞笑、犯傻,她也会很开心,慢慢地,她也开始跟我们开玩笑。”韩梅笑道。高木美帆则形容

韩梅是一位“非常温柔”的选手,“她对整个团队,包括我在内,都非常关心、照顾,希望大家都能变得更好。这次到中国来比赛,她还借了加湿器给我。她为人非常好!”

作为对手,两人也给予了对方很高的评价。韩梅甚至觉得,高木美帆现阶段是不可超越的,“我当然也想赢她,但她那种投入和自律,我真的做不到。”高木美帆则说,韩梅也是实力非常强劲的选手,自己也受到了对方的很多激励,“作为竞争对手,我们彼此尊敬。她会在练习中不断进步,对速滑也很有想法,让我会有‘我也不能输给她’的想法。能够跟她一起训练,我也觉得很幸福!” (据《北京晚报》)

## 熊诗芮:不能左右风向 但我能扬帆

最后一次滑行落地不稳,中国选手熊诗芮最终无缘2024~2025赛季滑雪大跳台世界杯北京站女子单板滑雪大跳台决赛。赛后,她滑雪板上的手写英文引起了记者的注意。

“我们滑大跳台风特别大,会影响我做动作,我就写了一句‘我不能左右风的方向,但我能扬起我的帆到达我想去的地方’。不受天气影响,也能做自己。”16岁的熊诗芮在赛后解释了这句英文的由来。

熊诗芮透露,因为此前在训练中遭遇伤病,所以这次比赛很多动作没有之前做得好,“接下来会进行一些康复训练,但专项训练也会跟上。”

“在本土作战,特别想体验一下这个氛围,这是我的第二次大跳台世界杯比赛,虽然可能发挥不出来,但是至少体验了世界杯的比赛氛围,之后的比赛可能会发挥更好。”熊诗芮说。

熊诗芮坦言自己在比赛中有一个明显的缺点,就是会有害怕。“做动作时有点放不开,有一点死板,还需要更相信自己,给自己更多的信心,这样做动作也

会更好看、更流畅,难度也会越来越高。”

熊诗芮也在寻找解决办法,“我比赛前不希望别人跟我说话,就自己安静地想动作,想自己成功的动作,给自己信心,想好动作就出发,我觉得对我(缓解害怕)挺有帮助的。”

10月30日进行的女子单板滑雪大跳台资格赛第三轮比赛中,率先完赛的滑手大多聚在场边的直播画面旁,相互鼓励并一同探讨动作。她们相互拥抱,有说有笑,场上的对手,此刻就像一家人。

滑雪大跳台是一项鼓励动作创新的项目,裁判在打分时除了考虑滑手的动作难度、完成度、落地等环节外,动作多样性也是评分的要素之一。

“跟别的滑手交流一下自己的比赛动作,很有帮助,也能和其他运动员增进友谊,对以后的比赛会有帮助。”熊诗芮说。

“北京冬奥会成功举办后,国内的很多人开始关注单板滑雪这项运动,越来越多的人加入到这项运动中,我感觉很开心。”她说,“不一定只有男生才能做很酷的动作,女孩也一样可以很酷,做自己就好了。”

(据新华社报道)



熊诗芮在比赛中