



孔凡影在比赛中。 资料照片

拼字当头

中国高山滑雪队实现全项目参赛

近日,中国高山滑雪队参加了在奥地利雷特拉姆举办的女子超级大回转国际雪联积分赛。两名参赛的中国选手孔凡影和倪悦名发挥出色,均获得女子超级大回转小项的冬奥会参赛资格。至此,中国高山滑雪队实现了北京冬奥会11个小项的“全项目参赛”目标。

底子薄人才少
不畏困难迎挑战

结合往届冬奥会成绩,中国体育代表团给人以“冰强雪弱”的印象,高山滑雪这一基础大项,我们以往只能依靠国际雪联分配的男女各1个名额参加2至3个技术项目的比赛,且成绩也较为落后。为攻克冬奥会滑降、超级大回转、全能3个速度项目参赛资格,实现“全项目参赛”目标,在国家体育总局冬运中心的大力支持下,高山滑雪国家集训队在2017年组建了速度项目组,由技术项目选手兼项,全力冲击滑降、超级大回转、全能的奥运资格。在高山滑雪国家集训队领队刘祯看来,技术项目运动员兼项速度项目需要面对巨大困难,需要不断征服速度的极限和环境的极端。“高山滑雪的技术项目和速度项目有巨大差异,以平均时速为

例,回转在50至60公里,大回转能达到70至80公里,超级大回转要超过100公里,滑降则更快,最高时速能达到130至140公里。同时两类项目的场地情况、落差坡度都有巨大差异。”刘祯说,虽然孔凡影、倪悦名、张洋铭、徐铭甫这几名运动员都有10年以上的雪龄,但在2017年之前,他们从未接触过速度项目,因此在北京冬奥会的备战周期,运动员要应对技术、体能和心理的三重挑战。

“在高山滑雪项目一些实力较强的国家,如奥地利、瑞士、法国、意大利等,其在国际雪联注册的运动员都有几百人,速度类和技术类都分得十分清楚。但我国高山滑雪底子薄、竞技人才少,只能让这些优秀的苗子来兼项,我们的运动员也勇敢地接受这个挑战,义无反顾地扛起了雪上基础大项实现‘全项目参赛’的担子。”刘祯说,从技术项目转向技术速度兼项,超级大回转是比较难的一关,因为这个项目综合了速度项目和技术项目的全部难点,在平均间距不到50米的旗门间高速滑行、转弯过门,运动员要有强大的体能支撑和过硬的技术本领。“这几年,大家经历过挫折,也曾面对瓶颈期,但队员们都越挫越勇,坚定信念顽强拼搏,

现在压力可以全部释放了,接下来就是一往无前,全力征服小海陀(位于北京延庆区小海陀山区的冬奥国家高山滑雪中心)。”

抠细节强体能
科学训练增底气

高山滑雪国家集训队拼抢奥运积分的过程并非一路坦途。队伍原计划在去年12月下旬就完成速度项目的达标,但报名的4场速度项目积分赛都因天气和雪况原因临时取消,教练组不得不重新调整训练和比赛计划。刘祯表示,虽然频繁的赛事取消,打乱了原本的比赛计划,但大家都能够迅速调整心态,珍惜极少的比赛机会,不断积累经验,磨砺意志,在近5个月的外训外赛中,始终做到坚信、坚守、坚毅,竞技状态也在训练中不断提升。

从去年8月21日前往欧洲,一直到11月上旬,高山滑雪国家集训队的队员们几乎每天都能看到奥地利索尔登冰川雪场的日出。到达索尔登之后,大家便迫切想把雪上训练的进度追回来。但索尔登雪场夏季的条件不能满足全天训练要求,因此队伍每天都要凌晨4点起床,从1400米

海拔的住宿地赶往3200米海拔的冰川雪场训练,赶在上午10点之前把当天的训练内容完成。“大家每天像穿山豹一样,不断穿梭体验高低海拔落差,还得当猫头鹰,在月光照射下开始一天的训练。当然,冰川雪场的日出也能让人瞬间忘记疲惫和压力,运动员向往在北京冬奥会为国争光,训练也都鼓足了劲儿。”刘祯和队员们来说,索尔登的外训将是此生难忘的经历,虽然累,但很快乐。

高原训练对于运动员的心肺功能和体能都有较高要求,在刘祯看来,运动员能够迅速适应场地,达成训练效果,在国内的科学备战发挥了重要的作用。在前往索尔登之前,高山滑雪集训队在二七厂冰雪项目训练基地进行了4

个月的训练,积累并夯实了科学训练能力及体能素质,为外训外赛打下了良好的基础。“在二七基地,队员们在‘风洞’‘六自由度’模拟滑雪机等科技手段的帮助下,滑行技术细节和专项力量都得到优化。科学备战的作用非常明显,技术细节不断完善,身体姿势和动作模式也更加精准。”科学备战带来的专项技术和专项体能的提升,让大家的信心更坚定,心态也更沉稳,有更强的抗压能力。

谈到北京冬奥会,刘祯表示,会努力帮助运动员完成冬奥会出彩的目标。“运动员冒的风险是非常大的。高山滑雪是勇敢者的运动,我们会通过积极的备战工作展现勇敢者的风度。”



依托小海陀山天然山形建设的国家高山滑雪中心



高山滑雪 速度与技巧完美结合

高山滑雪是以滑雪板、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竞速运动项目。

冬奥会高山滑雪设男子项目、女子项目、混合项目。其中,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,混合项目则为混合团体赛。其中,滑降和超级大回转属速度项目,按一次滑行成绩决出名次。回转和大回转属技术项目,以两次滑行成绩合计计算。

项目起源:
源于阿尔卑斯山地域

高山滑雪起源于阿尔卑斯山地域,故又称“阿尔卑斯滑雪”。高山滑雪是在越野滑雪基础上逐步形成的,是雪上运动的一个分支。当滑雪运动在更广范围普及后,为了适应更陡峭的坡度和变化的地形,人们在高山滑雪中开始使用更宽的滑雪板,并且改进了滑行中的转向技术和雪杖使用技术。由此,高山滑雪的专项技术逐渐成型。

一般认为高山滑雪诞生于1907年,这一年第一个高山滑雪运动组织“阿尔卑斯山滑雪俱乐部”在英国创立。20世纪20年代开始,高山滑雪比赛在阿尔卑斯地区纷纷举行,各类

高山滑雪学校相继建立。1936年起,高山滑雪被列为冬奥会比赛项目。高山滑雪作为雪上项目的一个组成部分被纳入国际滑雪联合会,该组织1924年成立,举办世界高山滑雪锦标赛等比赛。亚洲滑雪联合会于1990年成立,属国际滑雪联合会领导,任务是推动亚洲滑雪运动发展,每年召开一次代表大会。

中国滑雪协会于1981年成立,原属中国冬季运动协会。任务是推动全国滑雪运动的开展,提高技术水平;公布滑雪运动比赛规则和裁判法;审查和公布成绩纪录;组织比赛和学术、经验交流活动等。

历史渊源:
1936年列为比赛项目

1936年,高山滑雪在德国加米施·帕滕基冬奥会上被列为比赛项目,最初只设男、女全能(1952年被取消,1988年恢复)项目。1948年在瑞士圣莫里茨冬奥会上,增加了男、女滑降和回转项目,1952年又增加了男、女大回转,到1988年已增加到包括男、女超级大回转在内的共10个小项。

高山滑雪将速度与技巧完美地结合在了一起,具有惊险、优美、自如、动感强、可参与面广等特点,因此被视为滑雪运

动的精华和象征,也被誉为“冬奥会皇冠上的明珠”。

北京冬奥
将有11块金牌产生

北京冬奥会共设立11个小项产生11块金牌。它们分别是:男子滑降、超级大回转、大回转、回转、全能;女子滑降、超级大回转、大回转、回转、全能;混合项目团体赛。

比赛场馆:延庆国家高山滑雪中心

比赛时间:2月6日至19日,其中金牌产生日为2月6日至11日,13日,15日至17日,19日。