

少年驰骋赛场 冰花飞扬天街

专访河北省短道速滑两位小将

□本报记者 周强

杨奕德:努力训练 心向“十五冬”



杨奕德于2012年出生于沧州市,从小学开始就表现出对体育运动的偏爱,“大概7岁的时候,我偶然看到别人在滑轮滑,感觉这项运动非常好,就央求父母带我去学”,在他的要求下,父母把他送到了一家轮滑俱乐部开始学习,“轮滑大概练习了有两年多的时间,期间也曾参加过一些比赛,拿到过成绩,教练和家长对我的表现也是比较满意的”。

随着年龄的增长,杨奕德也开始考虑自己未来的发展,“轮滑的发展空间相对较小,家长和教练认为我有轮滑的基础,转项练习滑冰是很不错的选择”。当时恰逢教练要去教授滑冰,借着这个机会,杨奕德也跟着教练来到了速滑队,“之前也看过类似的比赛,觉得短道速滑特别帅,因此,打心底里喜欢这项运动”。

从轮滑转项到滑冰并没有想象中的容易,杨奕德在转项初期就遇到了困难,“轮滑是靠轮滑鞋的轮子来完成滑行,而滑冰需要靠冰刀在冰面上蹬冰滑行,虽然大动作有相似处,但用力完全不同”,由于之前滑轮滑的时间较长,杨奕德的动作迟迟改不过来,错误的动作也导致他在冰面上难以成行,“教练就耐心指导我的动作,我也是一点点地去改正”,除了纠正动作以外,杨奕德还加强了训练强度,利用别人休息的时间主动加练,逐渐掌握了冰面上的滑行技巧,滑行技术也有了突飞猛进,“大概5个月左右的时间,我就已经完全实现了轮转冰,滑得不错了”。

训练进入正规后,训练强度也不断增加,“平时训练一周练12次,强度随时有变化,训练内容有冰上训练也有陆地训练”。为了提高训练效果,教练还给他们安排了体能训练,“间歇性短跑训练、自行车骑行都有,每天的量很大,有时候累得腿都发抖,但是我一直都咬

“

随着新赛季的到来,各项冰雪赛事纷纷开启,其中短道速滑更是以其精彩刺激的特性吸引了人们的关注。近年来,河北冰雪运动蓬勃开展,竞技冰雪实现了跨越发展,短道速滑特色突出,涌现出了不少优秀的年轻运动员,不断夯实河北冰雪后备人才储备。今天我们就走近其中的两位速滑小将,分享他们的成长故事。

”

牙坚持着”。压力面前,杨奕德没有放弃,他不断地给自己打气,暗示自己要努力向前。“期间,我认真听教练讲解内容,并大胆地去尝试,去做一些新的技术路线,收获很大”。杨奕德表示,曾经有一段时间,自己在训练的过程中遇到弯道就不敢滑,在教练的耐心指导下,他逐渐掌握了过弯的技术动作,克服恐惧心理后,他逐步实现了技术的提升。

2023年,杨奕德参加了全国青少年短道速滑U系列赛事,“这是我第一次参加正式的比赛,对手的情况完全不知道,自己该怎么滑也比较懵,比赛过程就是紧张中带着兴奋”。就这样,杨奕德在紧张中结束了自己的第一次大赛旅程,“成绩特别不好,但是通过比赛,我看到了自己的不足,找到了以后努力的方向,而且在比赛中感受到了竞技体育的激情,坚定了我在短道速滑这个项目上走下去的决心”。

2024年7月,河北省青少年短道速滑积分赛第二站在承德市冰上运动中心举行,杨奕德发挥出色,一举包揽了U12组男子7圈、500米、1000米3个比赛项目的金牌。“500米的比赛印象最为深刻,因为距离短,对手强,大家都是一出发就拼尽了全力,竞争非常激烈”。在众多选手中,杨奕德一马当先,始终处在领跑的位置,并以绝对优势夺冠,“刷新了自己之前的最好成绩,教练和我都非常高兴,我也深深感受到有努力就会有回报”。

此次比赛之后,杨奕德被选入省队集训,开启了一轮新的训练,“队友变了,训练环境也变了,刚开始的时候也是特别不适应”。杨奕德说,之前他在沧州是队里的佼佼者,来到省队才发现,自己还有很多要学习的地方,“身边都是高手,可以随时请教技术方面的问题,跟着他们一起训练特别累,但是收获也特别大”。

杨奕德说,自己接下来将继续刻苦训练,在预防伤病的前提下,不断提升技术水平,争取在第十五届全国冬季运动会上取得好成绩,为河北争光。

赵若涵:期待踏上更高水平的赛场

赵若涵今年13岁,出生于张家口市,得天独厚的自然条件让她从小就对滑冰产生了浓厚的兴趣,“从小学一年级开始接触轮滑,二年级开始接触短道速滑”。

因为喜欢短道速滑,赵若涵总是想尽办法地增加训练频率,“没有室内场地,我就每天放学后去大河冰

面上进行练习,虽然天气特别冷,但是因为我自己喜欢这个项目,所以多冷都能坚持,咬紧牙关继续训练”。就这样,赵若涵每周都能坚持6次冰上训练,高强度的训练也让小小年纪的她非常疲惫,“每次坚持不住的时候,老师都会鼓励我、开导我,这让我很开心,也让我拥有了坚持下去的勇气”。

在坚持不懈的努力下,她的速滑技术不断提升。2021年7月,她参加了河北短道速滑锦标赛,这也是她第一次参加正式比赛,“500米获得了第十一名,通过比赛,我看到了很多不足,并且下定决心要好好努力,争取在接下来的比赛中实现突破”。

在全国短道速滑U系列中小学生校级联赛中,赵若涵和队友们通力合作,拿到了自己的第一枚金牌,“女子C组2000米接力这场比赛我最难忘,当时我们和四川队、七台河队势均力敌,在外道起速过人,过到二号位的时候,四川队的队员摔倒了,我们顺势上到一号位,并且始终控制住位置,不给七台河队超越的机会,在大家的共同努力下,我们勇夺第一,摘得一枚宝贵的金牌”。

2024年7月,2024-2025赛季河北省青少年短道速滑积分赛开赛,12个地市的310余名运动员争夺45个小项的金牌,竞争异常激烈。“赛前,我充分放平心态,比赛的时候,我按照教练的要求,开动脑筋,全力完成教练指导的内容”。经过奋力拼搏,赵若涵一举斩获女子500米、1500米等2个项目的金牌。“在500米比赛的时候,上场前我就让自己的身体兴奋起来,把胯打开,起跑时全力冲出,弯道时奋力把速度加起来,最终取得了胜利,拿到了冠军,我非常开心”。

“我希望自己在未来能进入国家队,在更高水平的赛事中展现自己”。赵若涵表示,她希望自己有机会站在奥运会的赛场上,充分发挥出自己的实力,为国争光,为省添彩。

