



# 动静之间 雪与火

## ——中国冬季两项突破的背后

### 新 冬奥 • 手记

### 新 冬奥 • 幕后

唐佳琳在比赛中  
特派记者 李铭坤 摄



冬季两项是冬奥会唯一一个又滑雪又摸枪的项目，在曾被欧美选手垄断的这片领域里，中国运动员正在打开突破口。北京冬奥会，中国队历史上首次在冬两11个小项满额参赛。昨晚收尾的男、女短距离比赛中，程方明、闫星元和唐佳琳均进入前40名，获得之后追逐赛的资格。曾经的弱项如何迅速提升，并整体进步？队员们感悟，与比约达伦外教团队的合作功不可没。

### 金 鸿 一 瞥



### 冬两传奇受邀执教

冬季两项是越野滑雪和射击相结合的运动，被誉为雪地上的“冰与火之歌”。所谓“动如脱兔，静如处子”，指的就是这个项目。林海雪野中，选手脚踏滑雪板，手持滑雪杖，身背小口径步枪，每滑行一段距离完成一次射击，最先抵达终点者为优胜。

北京冬奥会冬季两项共产生11枚金牌。前晚，短距离小项在张家口赛区古杨树场馆鸣枪。女子7.5公里的较量中，4名女将出战，唐佳琳最终以23分3秒5的成绩，排在89名选手中的第35位，获得追逐赛的参赛资格。褚源蒙和孟繁棋分列第61和62名，丁雨欢排名第76。昨晚男子10公里赛完，程方明和闫星元双双闯入追逐赛。这些运动员突破的背后，是中国冬两与世界先进水平的接轨。

2019年9月，比约达伦受邀，携妻子、也是白俄罗斯冬两名将的多姆拉切娃来中国队执教，这是他退役后执教的第一支队伍。他曾在单届冬奥会上包揽4枚冬季两项金牌，40岁时还能代表挪威队赢得奥运金牌，将荣誉总数定格在8枚金牌共13枚奖牌上。说起这名外教，中国运动员印象最深的，就是描绘他神奇生涯的两句话：“滴酒不沾，与枪同眠。”

### 每晚安排技术分析

唐佳琳创造了自己在冬奥会上的最好名次，赛后这位三朝元老透露，因为7.5公里一共就滑三圈，而自己过去短距离成绩并不突出，所以赛前还是有一点压力的，想着开场就不能落后，拼尽全力。弟子们的压力，比约达伦非常了解，每天晚上队里都会安排总结会，通过训练和比赛的视频分析，让队员知道自己哪些技术细节上需要调整。唐佳琳说，“因为教练觉得，如果只是赛前一天给你们看视频，总结的内容可能会被遗忘。”

她举例，之前长距离项目上，自己上坡



比约达伦 图(C)

能力差一些，教练叮嘱她下坡时要多争取时间，“但我脑子里光顾着下坡的技术要求，上坡就忘了。”短距离的竞速中，唐佳琳兼顾好上下坡的技术，发挥出了自己的水平。

孟繁棋是第一次参加冬奥会，她的感受是教练纠正了自己一些比赛的理念——比如赛前尽量减少热身活动，“长距离前一两圈还有个缓的过程，7.5公里从第一圈就得百分百用劲，一直坚持到最后。”

### 一次呼吸一次击发

观看冬季两项比赛，第一感觉就是折腾。一段上坡下坡极其耗费体力的滑雪，途中得进入射击区，拿起步枪瞄准靶子射击。短距离项目，选手两次射击共10发子弹，脱靶一次，就要被加罚150米的滑行距离。但这个时候，因为剧烈的运动，心率达到每分钟180跳，别说射中靶心，就算射到靶上，也不易做到。从这次短距离比赛看，中国选手在射击上表现不错。唐佳琳和孟繁棋均在卧射脱靶一次。程方明和闫星元也仅分别射失一发。弱项不弱，这是怎么做到的？

绝大多数运动员从滑雪迅速转化到射击时，需要深呼吸两次才能进入状态，但比约达伦当运动员时只要一次。孟繁棋按照教练的要求，进入靶场，呼吸一次，到击发子弹时屏住，“呼一次，打一发，这样来控制心率。平时也会练，晚上自己躺着，闭上眼睛想象自己就在射击。”从教练那里，孟繁棋还学会如何辨别风向调整射击。

不少小技术，中国运动员如今处理起

来更为精细，比如趁着拐弯时多吸几口气，增加肺里的含氧量。“之前我们只注重命中率，现在还注意做好出靶场时一个快速蹬地的动作。”唐佳琳解释，射击用时少，冬两成绩跟世界先进水平就更接近，“看看今年的数据，我们队员完成射击的速度要比前两年提高很多。”

### 心理医生是你自己

技术之外，比约达伦团队在心理上为中国运动员搭建起更宽松的环境。闫星元说：“我们的教练，他的心理医生就是他自己，包括赛前的调整，他认为运动员是最了解自己的，他会把一些他认为比较好的经验传授给我们。比如这次冬奥会，他建议我专注于自己的滑行，不要被其他对手影响。做好自己就行。”

过去唐佳琳一进靶场就紧张，虽然想尽办法控制自己，结果却根本没放松下来。教练教了她一个方法：“他一直跟我说‘Piano’（钢琴）——你把射击想象成弹钢琴，手指像敲琴键那样去扣动扳机。”

看得出来，大家变得放松和自信了。孟繁棋在枪套上戴了个中国结，希望给自己带来好运，“我觉得女孩射击很酷，我还是比较喜欢。反正身体动起来然后再去射击这种感觉挺刺激的，蛮有意思。”

回顾中国冬季两项的进阶，过去可能有一个运动员提高较大，但整个队伍不在一个水平线上，现在大家都在慢慢提升，整体水平往上走。国家集训队领队刘浩表示，这是因为队伍训练的逻辑性增强了，训练方法更加科学，“通过两年的时间，队员与比约达伦的磨合渐入佳境。”

问唐佳琳，还会再征战下一届冬奥会吗？她没有确定，但作为老将，她对中国冬两的未来充满信心，“教练告诉我们，滑行和射击，你可以一项一项轮流着提高水平，慢慢弥补。队里99、00年出生的这批队员，现在射击命中率都挺高的，潜力非常大。”

特派记者 金雷（本报张家口今日电）

## 两金传承

很巧很有幸，中国速度滑冰夺得两枚创历史的金牌，我都在现场。

记得8年前的索契，因为赛事时间冲突，刚刚现场见证李坚柔神奇夺金的我，还未采访完就听说了张虹的爆冷夺冠。当我以百米冲刺的速度从短道馆冲进大道馆混采区时，正碰上张虹出现。她爽朗的笑声覆盖了整个混采区，曾是王濛队友，却因为身高马大一直都没有入选国家队的她在速度滑冰赛场实现了梦想。“昨天是我们教练的生日，他没告诉我……但我全知道。我想把赢得的金牌作为他的生日礼物。”她的脸上，写满得意。

相似的情景，昨天在高亭宇夺冠后也出现。从平昌就开始惦记，高亭宇拿到金牌的第一反应就是，“我终于能把给我教练的铜牌换成金的了。”两位顶尖运动员，夺冠后想到最多的，是对恩师的感谢。

昨晚在颁奖广场，是张虹为高亭宇颁发金牌。但很少有人知道，这一切其实都是张虹临时争取到的。现场解说高亭宇的比赛后，她紧急联系国际奥委会，希望作为国际奥委会运动员委员会的委员去颁奖。她还透露，在索契，当年的她与昨天的高亭宇一样，也是在第七组出发。

挂上金牌，相拥庆祝，颁奖仪式上，这象征着传承的一幕，让人动容。就像张虹说的，两枚突破历史的金牌，维系起的是几代中国速滑人的梦。“在北京、在冰丝带，我们有最棒的运动员，我们有最好的速度滑冰场。这一刻就是属于我们速度滑冰人的。” 厉苒苒

### 看点

今日

- 19:00 自由式滑雪女子空中技巧资格赛 徐梦桃、孔凡钰、邵琪参赛
- 19:27 短道速滑男子500米半决赛
- 19:44 短道速滑女子3000米接力决赛 中国队冲金
- 20:14 短道速滑男子500米决赛 中国队冲金
- 21:10 男子冰球小组赛 中国VS加拿大(中国男冰小组赛收官战)
- 明日
- 9:05 女子冰壶循环赛 中国VS日本
- 9:15 花样滑冰冰上舞蹈自由舞 王诗玥/柳鑫宇参赛
- 9:30 自由式滑雪女子坡面障碍技巧决赛 谷爱凌冲击冬奥第二金
- 13:30 单板滑雪男子大跳台资格赛 苏翊鸣参赛

### 奖牌榜

排名	代表团	金	银	铜
1	德国	8	5	1
2	挪威	8	3	6
3	美国	5	5	1
4	荷兰	5	4	2
5	瑞典	5	2	3
6	奥地利	4	6	4
7	中国	4	3	1

(截至今天中午12时)