

# 从武术小子到亚冬冠军

## 中国单板滑雪队队长杨文龙的故事



赛后视频  
扫码看杨文龙



杨文龙在比赛中



### 武术少年 爱上滑雪

杨文龙的滑雪之路并非一帆风顺。10岁时，他开始练习武术，14岁时转练滑雪。当时，他对滑雪一无所知，只是听从教练的安排。在辽宁省队，他的目标很简单：拿到全国前八名，因为这样就能享受省队的小食堂待遇——少年的想法天真却实在。

两年后，杨文龙迎来了全国锦标赛，却在训练中受伤。同年，大跳台和坡面障碍技巧国家队成立，杨文龙通过努力，成功入选国家队。他的目标也随之升级：拿下全国冠军。从2017年开始，他连续三届夺得全国锦标赛冠军。他不再满足于国内赛场，开始向国际赛事发起冲击。

18岁时，杨文龙获得了参加国际雪联世界杯的资格，但前20场世界杯比赛中，他连预赛前30名都难以进入。屡战屡败，屡败屡战，常常两轮过后就被淘汰。2021年，他成为世界上第一个完成1980动作的男子单板滑雪选手，这一成就引起了业内轰动。然而，训练中的出色表现并未在比赛中兑现，他甚至无法完成1440动作。

无缘北京冬奥会后，杨文龙陷入了深深的自我怀疑。他付出了全部，却未能收获预期的结果。训练中的伤痛和网络上的冷嘲热讽，让他一度想要放弃，体重暴增20公斤。然而，朋友们的鼓励让他重新振作：“你才22岁，放弃可惜吗？”

### 重拾热爱 倾其所有

2022年夏天，杨文龙决定再搏一次。由于归队需要走流程，他自掏腰包在成都旱雪跳台训练，积蓄很快耗尽。在最困难的时候，朋友们伸出援手，帮助他重返国家队。那段与教练同甘共苦的日子，让杨文龙迅速成长，他学会了享受比赛的过程。

2023年，杨文龙开始在国际赛场上崭露头角。2024年年末，他在单板滑雪大跳台世界杯北京站上获得季军，这是他职业生涯的第一枚世界杯奖牌。一个多月后，他在奥地利克雷施贝格站完美完成1980动作，首次夺得世界杯冠军。

这是杨文龙第一次亚冬会之旅。在坡面障碍技巧赛中，他出现失误无缘奖牌，但团队的支持让他迅速调整心态，专注于接下来的比赛。昨天在单板滑雪男子大跳台决赛中，他第一轮就祭出了内转1800度的动作，获得了95.50分的高分。两轮过后，冠军几乎到手，但他尊重对手和比赛，在第三轮中再次完成外转1800度，获得97.75分，以完美表现结束了亚冬会之旅。

### 挑战未来 突破自我

单板滑雪是一项不断挑战自我、突破极限的运动。面对日本选手已经达到的2340

难度，杨文龙表示，若想在米兰冬奥会上取得好成绩，必须再次突破自我。至于是否会挑战2340动作，他持保留态度，但他的外教却信心满满：“他可以2340！”

如今，杨文龙已成为队里的“大哥”，并担任队长。与他并肩作战的，大多是05后的年轻选手。他见证了他们的成长，也感受到了他们的支持。杨文龙说：“人一定要敢想，得有目标才行。”他的下一个目标是在坡面障碍技巧项目上取得突破，至于大跳台上的难度，他将继续带来惊喜。

杨文龙的故事，是一个关于热爱、坚持与突破的故事。22岁的他，用行动证明：只要心怀热爱，倾其所有，终将迎来属于自己的高光时刻。

特派记者 陶邢莹  
(本报亚布力今日电)



## 体验一把“雪上飞”

向上看，天空没有极限，运动员发起一次次挑战。向前看，坐上雪地摩托车，体验速度与激情。

这是记者第一次来到亚布力滑雪场采访，过了安检后，我告诉志愿者，要去大跳台赛场，那是一段上山路。我看了看自己身上略显单薄的装备，再加上一个笨重的书包，有点为难。还没等我开口，志愿者就把我领到了一辆雪地摩托车前，嘱咐司机将我和另一位同行送上去。我费了点劲才跨上雪地摩托车。司机问：“坐好了吗？”我答：“坐好了。”摩托车便飞驰起来，时速超过了100公里，风像刀子一样割在脸上，我赶紧把脖套再拉高一些。

雪地摩托车为记者和各代表团成员提供接送服务，对我们来说的确是一次新奇的体验。比赛结束后，我又坐了一次，这次是下坡，真的是飞了起来，太刺激了。

不过，如果雪地摩托车的作用单单是送人，那真是大材小用了。雪地摩托车能在极寒环境下正常运行，动力强劲，能迅速抵达事故现场实施救援。在亚冬会比赛期间，亚布力的雪地摩托车发挥着重要作用，时刻待命，准备救援。我很好奇，司机每天要开多少趟摩托车？还没来得及问，他便一脚油门，一溜烟没影了。服务亚冬会，能不忙吗？

陶邢莹

## 中国四名选手包揽大跳台男女冠亚军

# 中国单板滑雪为何集体绽放

哈尔滨亚冬会昨日创下纪录：中国代表团已夺得21枚金牌，超越2007年长春亚冬会的19枚金牌，刷新单届亚冬会最佳战绩，其中12枚金牌来自雪上项目，中国队曾经“冰强雪弱”的状态大幅改善。

3年前的北京冬奥会，苏翊鸣一鸣惊人，3年后的哈尔滨亚冬会，杨文龙和姜鑫杰、熊诗芮和张小楠分别站上男、女单板滑雪大跳台冠亚军领奖台。而在亚冬会之前，中国单板滑雪已经开始在国际赛场崭露头角，取得突破。

中国单板滑雪，一夜变强？

“其实，我们一直在努力，只不过在没出成绩的时候，我们埋头苦练，等我们真正成长起来的时候，一定会突破自己。”中国单板滑雪大跳台和坡面障碍技巧队领队兼教练赵俊博大声告诉记者。这是中国冰雪运动跨界跨项选材结出的果实。

杨文龙的突破，不是偶然，在经历过重重困难后，是一件水到渠成的事。外教胡尔伯特说：“杨文龙有很丰富的国际赛场经验。”他指出，在经历过低迷期之后，杨文龙心理更强大了。重压之下，他学会了调节自己，这是保证他能发挥出技术动作的关键。

昨天是姜鑫杰的19岁生日，他夺得运动生涯第一枚亚冬会银牌，意义非凡。姜鑫杰为身在这支队伍中感到骄傲。“感谢这个集体，我觉得自己变强了很多。”他说。

2018年，以奥运冠军田亮为偶像的姜鑫杰已经练了6年跳水，被选进了滑雪队。小时候在跳水池训练，有一次动作没到位，姜鑫杰的鼻梁磕到池边，血流了一地。但他从不会因为危险和枯燥而退缩。转战滑雪场，凭着坚韧的性格，哪怕摔得再多，他也要努力飞得更高。

在队里，杨文龙是队长、大哥，平日里没少照顾姜鑫杰，常给他传授宝贵经验。终于，姜鑫杰和杨文龙一齐站上亚冬会领奖台。第四名的刘昊宇虽无缘领奖台，但他在之前的单板滑雪男子坡面障碍技巧赛中，为中国队赢得银牌。

女子方面，熊诗芮带伤作战依然稳稳落地，足见其扎实的技术。而张小楠在上月的世界杯取得第四名，创造了中国女子选手在单板滑雪大跳台世界杯的最好成绩。两人在坡面障碍技巧赛中，也双双站上冠亚军领奖台，只不过两人名次对调了。

成立时间较短的中国单板滑雪大跳台和坡面障碍技巧队，通过近几年的刻苦训练，跟世界最高水平间的差距已经大大缩小。“单板滑雪是打分项目，国外裁判对中国队的评价还是比较高的。”赵俊博说。曾经中国运动员在国际赛场被“虐”时，赵俊博常跟大家说：“不要不服，我们赢要赢得起，输一样要输得起。”

接下来，团队将马不停蹄转战加拿大、奥地利和瑞士等国际赛场，保持一周一赛的节奏。胡尔伯特指出，除了杨文龙，年轻队员还需要积累更多国际比赛经验。

走出去，请进来，中国单板滑雪正走在一条阳光明媚的道路上。胡尔伯特说：“假以时日，一定会有更多中国选手在国际赛场绽放。”

特派记者 陶邢莹  
(本报亚布力今日电)



中国选手张小楠、杨文龙、姜鑫杰与熊诗芮(从左至右)在比赛后庆祝  
本版图片 特派记者 李铭坤 摄



杨文龙登上最高领奖台