

2022相约北京

打冰球让我更健康更快乐

□本报记者 余翠平

第十一届“北汽新能源”杯北京市青少年冰球俱乐部联赛自10月份开赛以来正在激烈进行中，全部比赛将持续至明年3月。本届联赛共有来自31个俱乐部的199支参赛队伍、2600余名运动员、百余名教练和裁判员参与，共进行800余场比赛。联赛还吸引了天津、河北等地队伍参加，带动京津冀青少年冰球运动协同发展。冰球作为一项体育运动，越来越受青少年的青睐，这些练习冰球参加赛事的孩子们都有着怎样的幕后故事？本报记者为您进行报道。



10岁的刘天浩:3年冰球训练，让他越来越自信

滑冰、打冰球，就问刘小天浩：你喜欢吗。没想到小天浩说喜欢，于是刘坤给儿子买了装备，报了一家冰球俱乐部，小天浩就开始了学习冰球，每周学习2-3次，每次的训练费用需要300到400元，上了小学后，知道学校有冰球队，小天浩就想参加，考了幾次才考进去校队。

今年之前，每次打比赛，小天浩都是替补队员。今年5、6月份，小天浩作为主力队员，参加了北京市中小学生校际冰球联赛，他们校队获得了第三名，这个好成绩让小天浩和爸爸刘坤都无比高兴。

如今小天浩又参加了北京市青少年冰球俱乐部联赛U10选拔

B组的比赛，该组别比赛2019年1月份结束，目前小天浩所在的队伍取得了不错的成绩。而小天浩的不少同学，也很喜欢冰球运动。

“现在冰球运动越来越受青睐，很多孩子都很喜欢。这3年打冰球，孩子给我们最直观的感受是成长了，身体越来越健康，团队意识越来越强，随着比赛打得越来越好，他也越来越自信。看着孩子脸上洋溢着的笑容，我和他妈妈也很为他高兴。”刘坤从事IT行业，他的爱人在科研院所工作，小天浩每个月打冰球训练费用要花3000、4000元，他们觉得孩子喜欢冰球，他们就愿意一直支持下去。



6岁的郭子熙:从3岁开始就盼着能上场打冰球

的事。小子熙在3岁左右的时候，被李女士领着去商场转悠，看到冰场上有很多人，就兴奋地问妈妈他可不可以去，李女士说你年龄还小。小子熙等啊等，4岁的时候又问妈妈，自己可不可以去滑冰，李女士只好说，宝贝等你再长大一点。小子熙5岁的时候，又提到了滑冰，李女士看着儿子那么喜欢，就去冰场问问，得知可以跟着教练练习，小子熙兴奋极了。可是滑冰摔了几次后，小子熙就有了退缩的想法，李女士建议儿子练习冰球，小子熙愉快地同意了。从5岁上冰场到今年6月份，小子熙才拿杆开始冰球练习。

“我儿子从小就很内向，很安静，喜欢看书、画画，不爱运

动，没想到他那么喜欢冰球。孩子还小，还不会明确表达喜欢，但是他很崇拜教练，一心想着要打比赛，看着他那么热切的劲儿，我觉得挺难得的。”

在上学之前，小子熙每周训练4次，如今上小学了，每周训练2次，每次一个小时到一个半小时，每个月费用也得几千元，作为孩子的兴趣爱好，李女士和丈夫总是积极支持，每次训练，夫妻俩都陪着孩子去。

“让我没想到的是，通过打冰球，孩子越来越勇敢，遇到困难也不怕了，而且身体素质越来越好，跑步也跑得很快，越来越活泼，我和他爸爸都非常欣慰，所以要支持孩子一直练习下去，希望以后越打越好。”



13岁的纪瑜之:7年冰球岁月，让他越来越坚强

球技术水平，3年前王月带着儿子纪瑜之来北京练习，每月1到2次，每次来回路上就要5个小时，常常是周五晚上放学后，王月带着儿子直奔火车站，在火车上儿子写作业，到俱乐部上完一个半小时的冰球课，再赶火车回家，实在太晚就在北京住一宿，儿子就这样一直坚持着。因为成绩优异，纪瑜之曾入选北京市青少年冰球队，而且两次参加了北京市青少年冰球俱乐部联赛，成绩还不错。今年10月份，还参加了2018年全国青少年（中小学生）U系列冰球锦标赛，在U14组别的比赛中，他所在的队伍获得第四名。

王月偶尔做点小生意，她的爱人做国际贸易，每月孩子打冰球的各项开销加起来要5000-6000元，但是看着孩子身体越来越强壮，越来越坚强，懂得谦让，不怕吃苦，王月就觉得付出

再多都值得，虽然每月要来北京练习冰球，但是儿子的功课并没有落下，这次期中考试还考了班里前4名。

“儿子的同学里喜欢打冰球的越来越多，冰球正在变成青少年中一项热门运动。但愿儿子的冰球能越打越好，以后参加更多规模更大的赛事，当然，通过练习冰球，收获健康和快乐，是最重要的。”王月笑着对记者说。

记者在采访打冰球的孩子们和家长时，发现孩子和家长普遍都提到了，冰球运动正在不断普及，受到越来越多孩子的喜爱，冰球运动让他们收获了健康、快乐，还收获了成长，比如变得乐观、阳光、自信、更有团队意识、更能吃苦，更愿意付出，更谦和。家长们希望这些练习冰球的孩子们能在收获健康的路上不断收获成长。



“滑雪”23日起跳 大跳台魅力何在？

□本报记者 于彧

2018年冬奥会单板滑雪大跳台世界杯将于11月23日至24日在京举办。作为国际雪联A级官方赛事，今年预计将有近70名优秀运动员参加比赛。从“怪异者的游戏”到深受全球年轻人追捧，并最终成为奥运项目的单板滑雪大跳台有着怎样的魅力？我们观赛时又该注意哪些礼仪？

“怪异者”的运动

单板滑雪是以一块滑雪板为工具，在规定山坡线路上快速回转和滑降，或在特设的U型场地内，或借助滑板在空中完成各种高难度动作的一种雪上竞技项目。它是雪上项目的一个独立分支，在国际体育分类学上属滑雪运动。

20世纪50年代，当夏天结束后，一些冲浪爱好者把滑板带入雪场，从此开始了单板滑雪的历史。最初，这项运动并不被大众接受，滑雪场也不愿为这些单板爱好者开放场地，因为他们往往服饰怪异、动作夸张，音乐声震耳欲聋。但到了20世纪80年代末，越来越多的人逐渐接受这项新的运动。1998年，单板滑雪被列为日本长野第18届冬奥会正式比赛项目。迄今全球单板运动的爱好者已超过1500万人。

激情与危险并存

在大跳台比赛中，滑雪运动员以极高的速度滑下陡坡，再滑上斜坡，然后几乎垂直地进入空中，翻滚并进行一系列惊人的翻转，然后他们会在坚实的雪面上着陆。在年初举行的韩国平昌冬季奥运会上，运动员们从高达49米，即有16层楼高的跳台上跳下，在空中完成一系列危险而壮观的滑雪动作后，他们的坠落速度可以达到80公里/小时。因此，滑雪运动员在比赛中需要关注的因素主要有新的高难度动作和其潜在的风险，包括倒滑起跳和落地、正转和反转、前刃起跳或是后刃起跳、不同的抓板、盲落、组合和动作顺序、不同转轴、反向转轴等。

为了在比赛中脱颖而出，运动员必须控制自己的神经和肾上腺素，同时直观地掌握角动量守恒、雪热力学等物理学知识，否则，只要一个失误，就会带着扭伤的手腕、脚踝和膝盖损伤回到地面、离开赛场。

肖恩·怀特 ——单板滑雪之王

这项危险与激情并存的极限运动因惊险刺激而又极

富观赏性风靡全球，受到年轻群体的追捧，其中的翘楚便是美国著名单板运动员肖恩·怀特。“如果本届冬奥会你只需要关注一个人，那一定是肖恩·怀特。”平昌冬奥会之前，有单板滑雪爱好者如是说。

还有人说，“单板运动员只有两种，一种是肖恩·怀特，一种是其他人。”的确，这是一个以一己之力改变运动项目历史进程的男人——2006年都灵冬奥会上，U型池这个小众项目由于有肖恩·怀特的存在，收视率破天荒地超越了其他冬奥会比赛转播。单板滑雪可以说是被他一手带到了主流媒体的视线里，统治了单板滑雪的一个时代的他，因为那长长的飘逸的红色头发而被称为“飞翔的番茄”。

肖恩·怀特幼时罹患先天性心脏畸形，医生诊断说他的静脉血与动脉血混在一起，只有10%的几率能活到20岁。顽强的肖恩·怀特与疾病作斗争，并成了世界上最好的单板滑雪运动员。他是第一个完成侧空翻加转体、侧空翻变向加转体1080度、前空翻加后空翻加转体1260度等高难度动作的运动员。

大跳台比赛怎么看

作为2018年冬奥会单板滑雪大跳台世界杯的前身，滑雪北京世界单板滑雪赛自2010年赛事首次来到中国至今，已连续在北京成功举办八届。2017年，经国际滑雪联合会确认，赛事正式升级为滑雪北京国际雪联单板滑雪大跳台世界杯，并作为平昌冬奥会积分赛全新亮相。其凭借赛事+演唱会的独特形式更是成为体育+娱乐的标志赛事。今年预计将有70名优秀男、女运动员参加比赛，在11月23日至24日两天于鸟巢为广大滑雪爱好者奉献一场精彩的体育盛宴。

那么，作为观众应该如何观看大跳台比赛呢？现场观众最好在比赛开始前入座；在升国旗、奏国歌环节，观众应庄严肃立；在现场介绍运动员时，应热烈鼓掌以示鼓励；当运动员失误后继续表演时，观众的掌声是对他们最好的支持；在自己支持的运动员失利后，不要迁怒于人，更不能把胜利者或裁判员作为出气筒；只要运动员有感动您的表演，请发自内心的为他们喝彩，起立鼓掌是对选手最大的尊重和鼓励；有些运动员会在“等分区”等待分数时对现场观众做表情或打招呼，观众可与之互动，并对现场慢放录像中的精彩动作给予掌声。