

内地奥运健儿分享切身感悟

# 澳门体育迎接 借力奔跑 最好契机

中青报 中青网记者 郭 剑

我想问谢思埜，在参加重要的全国比赛和世界大赛的时候，除了要在技术方面和体能方面做好准备，还应该怎么在心理方面作好准备？如果在比赛前一阶段发挥不理想的时候，你会怎么调整，让自己在接下来的比赛中有更好发挥？

12月20日上午，澳门奥林匹克体育中心，为澳门体育代表团赢得全运会奖牌历史性突破的郭建恒，向坐在自己身边的东京奥运会男子跳水冠军谢思埜诚恳发问。1992年出生的郭建恒在今年9月西安安全会上赢得空手道项目男子个人铜牌，这是澳门体育代表团历史上收获的首枚全运会奖牌，有了这样的历史性突破作为踏板，郭建恒自然希望为澳门体育创造一个新的历史而努力。

打铜牌之前，其实我压力很大的，因为第一次（争取全运会奖牌），一整天都没吃早饭，所以我想了解奥运冠军在赛前是怎么化解压力的，郭建恒的问题是：有感而发，而回答这个问题的对象谢思埜，也因为他在东京奥运会上获得男子跳水单人3米板冠军后一度泪如泉涌令观众格外心疼。

每一个运动员都要不断经历这样的历程，我认为最重要的就是自己心中最想达到的一个目标，认定了目标，就可以让自己已稳定下来。谢思埜认真回答了郭建恒的问题。

内地奥运健儿代表团访港之后在珠海横琴完成了14天的防疫隔离，此番访澳，有了与香港运动员互动经验的运动员们也找到了更好的表达方式，他们的交流更加亲切。

其实无论是来澳门打比赛，还是过来活动或者休息，我来澳门已经不止10次了，包括今年出征去东京奥运会之前，我们在澳门集训了3个月，那段时间得到了特别多的支持，所以我说这次来澳门有些像回家的感觉。国家乒乓球队领队队长马龙回到澳门倍感温馨，昨天到

了澳门坐在车上，我能认出来很多地方，一看这个地方我来过，一看那个地方我也来过，逛街、吃饭的地方都认识，如果下次再来的话，我应该可以给大家当半个导游了。

马龙的亲切感和他对乒乓球的坚定信念并不违和，从低谷中爬起来重返世界巅峰，传奇故事背后的强大精神力量，是他在东京奥运会夺冠后最深刻、最愿意和别人分享的人生感悟。

我是2019年8月打完世锦赛以后去美国做的手术（膝盖手术），当时自己剃了一个光头，也有希望自己从头再来的意思。马龙说：手术以后大概3个月的时间是恢复期，躺在床上动不了，感觉特别难受，主要是打不了球。那段时间自己想了很多，觉得支撑自己的最大力量，就是明白了对乒乓球的热爱。我非常享受别人看起来很艰苦的训练，就是这种热爱才让我在膝盖受了这么重的伤的情况下，还能坚持下去，最后在奥运会上打赢决赛。

内地奥运健儿代表的分享，之所以打动人心，在于他（她）们所分享的每一个故事，他（她）们谈到的所有感受与感悟，都是亲身经历，都是他们凭借强大信念站在世界之巅的亲身体会。

我运动员职业生涯19年，记忆深刻的比赛有很多，两届奥运会的冠军当然印象也非常深，包括我19年前第一次参加正式比赛时那种紧张得心跳加速的感觉也还记忆犹新，但如果让我挑一场最特别的比赛，我想给你讲讲2015年我在巴黎参加世锦赛的故事。东京奥运会场地自行车女子团体争先赛冠军钟天使和澳门自行车运动员区海欣的交流更像是姐妹间的随意闲聊：我们比赛那天正好是国内的大年三十，特别有意思。我俩（钟天使和搭档宫金杰）在房间里看电视，看完了整场春晚，然后高高兴兴背着包就去赛场比赛了。那次发挥特别好，是我第一次在世锦赛破纪录、拿冠军、夺金牌，也为2016年里约奥运会树立了信心。另外那次比赛完了教练还因为春节的缘故多给了我们几天假，这也是特别开心的事情。



12月20日，内地奥运健儿代表团成员许昕（前左一）、马龙（前右二）与澳门青少年运动员在交流活动中切磋球技。新华社记者 贾浩成/摄

受历史、场地、基础、社会认同等多种客观条件所限，澳门体育还处于萌芽阶段，今年西安安全运会的首枚奖牌，正激励着澳门体育人坚持运动梦想，努力创造一个属于自己的奇迹，而内地奥运健儿在奥运会上向全世界展示的拼搏精神，也是澳门体育顽强发展的动力之一。澳门青少年足球学校11岁的学员何飞洋说，看过东京奥运会的转播，我非常崇拜苏炳添，我也想像他一样快。尽管跑得像苏炳添一样快，对何飞洋来说只存在理论可能，但一个跑得更快的何飞洋却不难实现，尤其2025年全运会由粤、港、澳三地联办，这是澳门体育借力奔跑的最好契机。

中国奥运健儿在东京奥运会上出色的表现激起了海内外中华儿女的爱国热情，奥运代表团的优异成绩，得益于党中央、国务院的坚强领导，得益于中国特色社会主义制度的有力保障，得益于澳门同胞在内的全国人民和社会各界的大力支持。此次在新冠肺炎疫情期间组织开展内地奥运健儿访澳，就是为了答谢澳门同胞的厚爱和支持，与澳门同胞共享为国争光的喜悦与荣耀。内地奥运健儿代表团团长、国家体育总局副局长杨宁说：国家十四五规划明确提出到2035年建成体育强国的目标。习近平总书记指出，体育是提高人民健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好

生活向往、促进人的全面发展的的重要手段，是促进经济社会发展的重要动力，是展示国家文化软实力的重要平台。体育总局将按照一国两制方针和基本法有关规定，不断巩固发展内地和澳门体育交流合作，进一步促进两地体育事业发展，增进两地同胞情谊。2025年，粤港澳将联合承办第十五届全国运动会，这是中央支持港澳经济社会发展、推进粤港澳大湾区建设的重大举措，体育总局将全力支持粤港澳成功举办一届标志性的全运会。我们也将和澳门同胞一起迎接即将到来的北京2022年冬奥盛会。

本报澳门12月20日电

# 95后面包师的一场冰雪白日梦

中青报 中青网记者 梁 璇

一个人漂在国外比赛的111天里，要不是原本天晴的智利连降大雪、签证压出中签、关舱门前10分钟赶上飞往欧洲的飞机，张嘉豪的冬奥梦早就戛然而止了。但对这位曾经的包面师、现在众人眼中的“雪疯子”，似乎老天爷特别给面子，命运把按下暂停键的权利最终交到他手里，像是把一生戎马的将士放回战场。

11月19日，国际雪联单板坡面障碍技巧积分赛和欧洲杯在荷兰兰德格拉夫进行，比赛最后时刻，张嘉豪要完成一套他在此前积分赛未能顺利完成的动作，外转720加一个内转900，遗憾的是，他转得太快、飞得太远，落地没落稳，没站起来的瞬间，他明确知道一切结束了，像做了一场梦醒了。

这会不会是我的最后一场比赛？出发前，张嘉豪脑海里曾闪过的念头并非非



张嘉豪在智利参赛。张嘉豪供图

观臆测，赛场上云集了欧洲顶级的运动员，还有10多名中国队的选手也在拼积分，竞争十分激烈。他预判自己发挥好了能进前十，但只要拿到前三才能进世界杯，这不仅要求他超常发挥，还得基于领先的选手出现失误。

而参加世界杯是张嘉豪冲击冬奥名额的必要条件。根据国际雪联的规则，想要拿到冬奥会入场券，在规定的期限内，需要在FIS积分赛、洲际杯、世界杯等各项国际雪联举办的比赛中拿到50分和一次世界杯前30的排名，并且总排名达到世界前30才可参赛。即便使用东道主名额，无须世界总排名，但世界杯排名前30和积分达标也是必要门槛，且最终参赛者须在东道主国家选手中排名最高。

2020年初，正是这个看起来严苛的条件，让没有进入国家队的高龄选手张嘉豪参加圣吉诃德一样单枪匹马上路了。在不少运动员退役的年龄，25岁的张嘉豪决定辗转世界各地挣积分、拼一张冬奥会的入场券。

但张嘉豪不是堂吉诃德，他不会耽于幻想，把风车想象成巨人，这是一场随时可能中断的旅程。他从出发前就知道，我从不敢说这事儿能成，因为不确定因素太多，受伤、结束、被感染、结束，拿不到签证，结束，这趟旅途随时可能被判死刑。

一个人解决住宿、隔离、倒时差、训练和饮食等问题尚在可控范围，但在全球疫情的影响下，被拒签入境、航班取消、赛事

停摆均是变数。今年8月，计划前往南美洲参加国际雪联积分赛前，他就接连遭遇阿根廷签证被召回、智利因降雪太少赛事可能停摆等情况，当时参赛希望渺茫，疫情风险和参赛成本却高昂，他依然决定独自出发。如今回看，张嘉豪觉得这个决策仍会让他热泪盈眶。

此后，运气站在了他这边。隔离期间，智利飘起大雪，比赛得以正常进行。张嘉豪在智利滑雪锦标赛上取得1金1银2铜，这是他第一次在正式的国际比赛中获得冠军。更重要的是，4场比赛均获得国际雪联积分，这让他看到继续前行的可能。于是，他在视频中高喊：我的梦想是站在北京冬奥会的出发台上。

借助短视频平台和社交媒体，他进入公众视野，2.5万条涌入的私信中，素未谋面的人们感佩于他的勇气，也寄托自己的愿望。就是身边一个正搬砖的哥们儿，突然说要我参加冬奥会，就真的努力了，可能让大家看到一种希望。张嘉豪思考过自己被关注的原因，但无感受被关注的影响，因为变数仍在前仆后继。

由于签证问题，他在智利滞留了两个多月，被迫在南半球的春天里想象北半球大雪纷飞，无雪可滑的处境对他去欧洲参赛十分不利。可拿到到欧洲的签证更加棘手，几乎每天电话沟通近5个小时，时刻都在决策，每个决策都如履薄冰。张嘉豪在接受中青报·中青网记者专访时透露，几乎是在登机前的最后一刻，他才惊险地拿

到签证，得以赶往瑞士继续参赛。诸如此类的惊险时刻不胜枚举，就是今天告诉你中了500万元，明天告诉你看错名字了。张嘉豪笑称心态早已被“摔平了”。

但没能调整时差、缺乏系统训练还是为他之后的失利埋下伏笔。回国后，他确认了自己的积分未能达标，在社交媒体上发文为这场被围观的“梦画”上句号：我知道这一趟旅程不仅是为了自己圆梦，也是为无数个平凡地痴迷于自己热爱的人前行。我不后悔出发，也不后悔许下的那些白日梦想。我依然是那个即使最终结果是99%失败，还是会为1%的可能付出100%的人。

张嘉豪认为自己不是年少天赋高，也没经过系统的训练，还常常嘲笑自己是野路子出身，但这股毅然决然的劲头，早已出现在他将面点师白色高帽换成滑雪头盔的19岁冬天。

在张嘉豪眼前总有一片升腾的白色，17岁接触滑雪之前，空气中起伏的颗粒来自面粉，继承做了半辈子糕点的父亲，张嘉豪高职毕业后就接受安排进了凯斯基的面包房，打面、醒面、捏团，创造生活的面包。后来滑雪代替了一切。

一开始，他觉得自己是喜欢滑雪的一个揉面的。当实习西点师时，他的工资每月1200元，每个周末下雪票花800元。为了省钱去滑雪，常常下班守在高速路口，蹭车去滑雪场，还会经常带着自己做的面包，向专业队请教。慢慢地，他跟上了体能训练，还在2014年见识了蹦床训练，那段时间

间进步特别快，效率提高不少。同年，张嘉豪在一项国际赛事中拿到名次，把一张300美元的奖金支票带回了家。

他在滑雪场的时间越来越多，也逐渐能靠滑雪贴补自己，于是在19岁时作出决定，从事最初不被看好的职业滑雪这条路。在这个小众项目中，半路出家的张嘉豪，花了5个雪季逐渐从零基础蜕变为国内一线高手，不仅在多项重要赛事中夺冠，还是在首个在雪上完成Double backflip（后空翻两周）的单板滑手。但进阶的代价是摔断手脚、两次肺部挫伤、多次脑震荡。为了延续运动生命，他会尽量规避受伤，一旦遇到赛场，他仍大喊一声，便从出发台上一跃而下，果决如冬奥会的这场逐梦之旅。

在宣告无缘冬奥会后，很多人为张嘉豪惋惜，觉得他如果在更早的年龄接触滑雪，也许是另一番景象。毕竟，谷爱凌、苏翊鸣等近年展露天赋的选手均为十七八岁的年纪，而17岁时，张嘉豪才刚接触滑雪。

我曾想过，我要早10年滑雪，我的生活会不会如此不同？但不可否认，我幸运地赶上了冰雪运动发展的时代，相当于我进了电梯，自然而然地提升了速度，如果早5年开始，都未必有后来的条件，也没有这个过程中认识的朋友。或许我能技术上会变得更好，但对滑雪未必有那么大热情和冲劲了。张嘉豪并不后悔这段炽热的追逐，即便没能如愿，我只是单纯地热爱滑雪，想把这件事干好，逢山开路，遇水架桥，奋战到了最后一刻。至于梦醒了，就继续原本的生活，反正滑雪是一辈子的事儿。

张嘉豪在智利参赛。张嘉豪供图



扫一扫 看视频

的学校采购了旱地轮滑、小型冰壶等多种冰雪器材，让学生在校园就可以学习冰雪运动的理论知识及滑雪运动的模拟技能。神农架创新学校的滑雪老师介绍。

12月中旬，我们的滑雪研学活动就将开启。这次参与的是五年级学生，每个班将分成3个小组，一个小组一个教练，我们一共配备16名老师，带着孩子进行为期一周的封闭式训练，也为学校选拔一些优秀的滑雪选手。神农架林区实验小学校长王先彬介绍了学校新一季研学活动。他说，孩子们参与冰雪运动后，精神面貌改变很大，遇事更加积极乐观了。

作为最早实践冰雪运动进校园的神农架实验小学副校长李国会谈到，神农架林区说：我们学校在2016年就开展了冰雪进校园活动，并且组建了冰雪运动队。2017年到2020年这几年间，我们的学生经常代表神农架林区，代表湖北省参加全省、全国的比赛，并取得了相当优异的成绩。作为对接神农架林区冰雪进校园活动的重要基地，神农架国际滑雪场承担了每年神农架林区各学校冰雪研学的重任。神农架国际滑雪场相关负责人介绍，2019年滑雪场专门新建了一栋研学楼，可以同时容纳600名学生开展冰雪研学活动。如今，冰雪进校园在神农架林区已经形成了全覆盖。而神农架林区借势发展冰雪运动的尝试，或许也给其他旅游景点开辟了新思路。

# 年轻人闪亮 短池游泳世锦赛

中青报 中青网记者 慈 鑫

正在阿联酋阿布扎比举行的2021短池游泳世锦赛，中国游泳队雪藏了徐嘉余、汤慕涵、杨浚瑄等主力，派出了汪顺、张雨霏两大奥运冠军领衔的新老结合的阵容。和中国队一样，国际泳坛大多数强队都未派出最强阵容参赛，这给了年轻人表现的舞台。

12月17日晚，当韩国18岁小将黄善宇在本次短池游泳世锦赛男子200米自由泳决赛上夺冠的时候，这位首次在国际比赛问鼎的韩国小将很容易引来中国泳迷的关注。随着孙杨的淡出，中国队在男子200米自由泳项目上的实力明显下滑。如今，韩国小将黄善宇一鸣惊人，预示着明年的杭州亚运会，中日韩三强对该项目金牌的争夺将格外激烈。

12月19日晚，中国选手张雨霏在本次短池游泳世锦赛女子50米蝶泳上获得第五，令人最感兴趣的倒不是获得冠军的荷兰老将兰默妮，而是获得铜牌的17岁美国选手克莱尔·科赞。科赞创造了该项目新的世界青少年纪录。美国游泳队向来不缺少天赋少年，科赞就被视为美国女子游泳新一代的希望之星。

中国选手李冰洁在本次短池游泳世锦赛上连续夺得女子800米自由泳和400米自由泳冠军，不过，对于李冰洁来说，一名潜在对手已经浮出水面，她就是在女子400米自由泳比赛中获得亚军的加拿大15岁小将麦金托什。这位小将也参加了今年的东京奥运会，她当时只有14岁，但可能是初次大赛令她紧张，麦金托什在东京奥运会的成绩并不理想。此次在阿布扎比获得个人第一枚国际大赛奖牌，对她来说更像是完成了一次心理上的洗礼。

像麦金托什这样，在阿布扎比收获第一枚个人国际大赛奖牌的青少年运动员不在少数，如在女子200米蝶泳比赛上，跟在张雨霏身后获得银牌的美国选手胡克、获得铜牌的波黑选手普德列夫分别只有17岁和15岁，这也是她俩首次站上国际比赛的领奖台。

在男子50米自由泳比赛上，来自加拿大的19岁黑人选手莱昂·爱德华兹也是首次在国际比赛中获得奖牌。

今年的短池游泳世锦赛，由于与奥运会同年，给了年轻队员更多的表现机会，从中国队来说，截至记者发稿时，虽然未有新人获得奖牌，但有些成绩也非常优异。

比如男子400米自由泳接力，中国队派出的杨金鑫、潘展乐、洪金权、王长浩4人均年轻队员，除杨金鑫的年龄超过20岁（22岁）之外，其他3人均不满20岁，潘展乐更是只有17岁。面对美国、俄罗斯、意大利、荷兰等欧美传统强队，4名中国小将最终在男子400米自由泳接力项目上获得第五名实属不易。

在12月19日晚进行的女子100米蛙泳半决赛上，中国17岁小将唐钱婷以1分03秒99的成绩，位列第一挺进决赛，并打破了该项目的亚洲纪录，有望在决赛中创造佳绩。唐钱婷之前在女子50米蛙泳预赛上排名第一，但因为犯规被遗憾地取消比赛成绩。唐钱婷今年也参加了东京奥运会，但在女子100米蛙泳比赛上未能晋级决赛，成绩不算理想。此次短池游泳世锦赛，如果能站上领奖台，无疑将是唐钱婷竞技生涯的一次重要飞跃。



当地时间12月19日，中国选手李冰洁在阿联酋阿布扎比举行的2021短池游泳世锦赛女子400米自由泳决赛中夺冠。视觉中国供图

# 以冰雪产业破解旅游季节不平衡难题

中青报 中青网记者 慈 鑫

12月，随着几次寒流过境，长江中游地区进入了最冷的时节。已经开建的湖北神农架国际滑雪场游客如织，热闹非凡。在20万平方米的滑雪场上，身着各色滑雪服的雪友们尽情享受滑雪的乐趣。

神农架林区文化旅游（体育）局长张守东介绍，以前，神农架的旅游旺季在暑假，冬天的时候大雪封山就没有游客。因此，冰雪产业成为我们破解旅游季节平衡和转型升级难题的一个重要突破口，张守东介



12月初，神农架国际滑雪场成为滑雪爱好者的好去处。邓凯供图

说，冰雪地就是金山银山，后来我们找到了这个出口。

神农架林区是远近闻名的观光型景区，张守东回忆，其实早在上世纪90年代进行旅游资源开发时就发现了神农架的冰雪资源得天独厚。神农架林区最高海拔3100米，平均海拔1700米，基本上冬季从11月份开始至来年3月，降雪十几次，雪期一百多天，神农架地区则常年积雪。

神农架林区除了冰雪资源丰富之外，气候湿润温暖，冬季无风少雾成为它的一大优势。据神农架国际滑雪场相关负责人介绍，由于地处南方，我们雪场的冬季温度大体在零下5摄氏度到零下10摄氏度之间。而且我们这里的大冬没有风，也基本上没有雾。雪场在大多数时间里都是阳光明媚的，在这里滑雪，人体感觉非常舒适。

神农架国际滑雪场在2003年开始建设，2004年投入使用，开启了神农架林区开发冬季旅游的序幕。目前，神农架国际滑雪场是我国南方最大的滑雪场，面积20多万平方米，有13条雪道。神农架林区另外还有3个小型的滑雪场。目前每年冬季有30多

万人进入神农架林区滑雪、游玩，带动了整个神农架的冬季旅游。张守东说，原来我们是“猫冬”，冬天没生意，没有客人来。现在我们一个冬天来30多万人，有句话现在这么说的，到神农架来过大年。

近几年，随着北京成功举办2022年冬奥会，冰雪运动在国内迅速升温，神农架冰雪产业的影响力也已突破了湖北省，在湖南、广东等省形成了稳定的客源市场。白雪换白银，据介绍，神农架滑雪经济连续4年以80%以上的速度增长，成为华中地区冬季旅游的亮点和品牌。

为了进一步提升冰雪运动的竞争力，带动区域经济总体发展。去年，神农架林区和湖北省文化旅游投资集团有限公司再度合作，投资约60亿元，对神农架林区大宋乡竹园冰雪主题度假小镇和神农架国际滑雪场三期进行全面改造和提档升级。将竹园打造成国际高水平滑雪场、冰雪小镇、峡谷景区于一体的冰雪度假主题小镇；将神农架国际滑雪场进行三期改扩建，使其功能更加完善，符合旅游市场新需求。此外，在2014年神农架机场正式通航

的基础上，神农架也即将迎来高铁时代。

据介绍，目前，郑万高铁神农架段已经开始铺轨，计划明年1月联调联试，5月开通运营。届时，在神农架及周边将有高铁保康站、神农架站、兴山站、巴东站4个车站。坐着高铁去神农架站将成为最主要的旅游交通方式。当地人认为，从此神农架山不再高，路不再远。

当冰雪产业成为神农架林区的一大特色，神农架的冰雪运动也在中国冰雪大会的协助辅助下走进校园，成为当地青少年锻炼身体、磨炼意志、拓展兴趣、提高综合素质的重要选项。

走进神农架创新学校，校门两侧蓝白相间的中国冰雪墙格外醒目。这里有人类滑雪起源地的介绍、古代滑雪板、滑雪杖的称谓，还有一幅幅色彩绚丽的学生手绘冬奥板报。这是我的滑雪板，这个滑板后面比前面略宽，属于竞速型的滑雪板。来自四年级一班的任政炜已是一名资深雪友，他向刚刚开始学习滑雪的同学介绍，滑雪时要戴上头盔和雪镜，头盔可以更好地保护头部不受伤害，雪镜则可以避免得上雪盲症。我们冰雪进校园活动是从去年开始