



名场面 背后的中国残奥单板小将和大家庭

中青报 中青网记者 梁璇

3月11日，中国残奥单板滑雪队将迎来坡面回转的比赛，这是他们在北京冬奥会最后一役，这支中国残奥代表团最年轻的队伍期待重现4天前的名场面。

3月7日，在张家口赛区云顶滑雪公园产生了本届残奥单板滑雪项目的4枚金牌，中国队共收获1金1银2铜，实现了中国残奥单板滑雪在冬奥会历史上奖牌零的突破。其中，在男子障碍追逐UL级大决赛中，站在起点处角逐奖牌的是来自中国的4名00后选手。最终，纪立家、王鹏耀、朱永钢分获前三名，张义琦获得第四名，终点处同时飘扬3面五星红旗，这是中国残疾人选手在冬奥会上从未有过的历史性时刻。

如果奇迹（有颜色），那一定是中国红。夺冠的一刻，19岁的纪立家毫不犹豫地挥动着左臂假肢，笑容开朗自信。原本这是他从6岁后会刻意隐藏的部分，一台粉碎机造成的噩梦永远地嵌在他一低头的视线范围内，以前的他总会用袜子包住残肢，天气再热也会坚持穿长袖，但2016年接触单板滑雪后，他不仅摘掉了包裹左臂的袜子，也掀开了盖在心上的袜子，所有的建筑，所有人，所有的观众，一切都像做梦一样。纪立家在赛后说。

对于起步较晚的中国残奥单板滑雪，这一刻确实如梦如幻。残奥单板滑雪项目在2014年索契冬奥会上作为高山滑雪的分项亮相，直到2018年平昌冬奥会才正式成为独立大项。这届冬奥会上，中国残奥单板滑雪首次参与冬奥，当时只有4名运动员参加。在那之后，我们又新增了外教，结合国外的训练比赛视频，借助国内配备的科技等全方位保障，在短期内取得了明显进步。中国残奥单板滑雪队教练张洪展透露。

队伍成长的速度显而易见。2016年，中国残联通过举办全国单板滑雪锦标赛等多项赛事选拔优秀人才，同时通

过比赛提升国内残奥单板滑雪的竞技水平。自那时起，残奥单板滑雪队就在内蒙古、上海等地备战北京冬奥会。仅仅两年后，在2018年荷兰、芬兰、迪拜等世界杯分站赛和世锦赛上，多位中国选手便夺得冠军。到了北京冬奥会，参赛人数达到18人，首次实现了全项目参赛。

零基础 这是18名选手中大多数人开始单板滑雪的起点，但这支队伍平均年龄仅21.8岁，年轻加速着同龄人间的惺惺相惜和暗暗较劲。

在冬奥会前，纪立家曾夺得残疾人单板滑雪世界杯芬兰站障碍追逐冠军，已获得世界杯分站赛、亚洲杯、全国残运会等比赛冠军，是世界残疾人单板滑雪男子积分榜积分最高的运动员。他坦言，以前的自己习惯藏在暗处，性格内向，刚进队对大家的第一印象都很陌生，但朝夕相处，其他选手对比赛和生活的态度对他产生了潜移默化的影响，那么多残疾人朋友帮助我，让我从黑暗中走了出来。

这是我三哥。朱永钢拍了拍坐在身旁的纪立家，继续透露队内称兄道弟的传统，武中伟是我大哥，我曾王鹏耀叫黑哥。这种亲如兄弟的关系，体现在吃穿住行的日常，更体现在训练场和赛场，他们都享受滑雪，头盔、雪镜摔飞了，不觉得疼，反而特别开心，雪打在脸上的感觉特别爽，遇到上肢有残障的队友，上肢健全的选手会主动摸过给雪板打蜡等工作。

在一群00后选手中，1999年出生的孙奇算得上老将，他在障碍追逐L1.2级比赛中未能登上领奖台，但他的大心脏给队友们留下深刻印象，该吃吃该喝喝、遇事不往心里搁。王鹏耀表示，孙奇不仅在滑雪技术上给了他们很多帮助，爽朗的性格和超强的抗压能力也是他们学习的榜样。

抗压是小将们的一道坎。纪立家坦言，自己在赛前有一个多月睡不好觉，常常惊醒，然后一身冷汗。这个小毛病几乎全都知道。

纪立家很容易赛前紧张，睡不着觉了来找我。我说没事，我给你吃个助眠的药就好了。第二天纪立家跟我说药真管用啊，昨天睡得可好了。其实我给他吃的是维生素，根本不是药。面对一群处于青春期的年轻人，作为队内的工作人员，于雷很清楚自己的定位，我们要把运动员当成身边最亲的人，充当好家长、朋友、教练的三重角色。尤其在心理层面，需要给予运动员准确、有效、恰如其分的帮助。

平时他们不喊教练，都喊我哥。教练尹连魁曾经也是一名运动员，深知运动员各个阶段的心理波动，怎么应对比赛、怎么面对瓶颈，我会找合适的时机和运动员进行沟通。此外，除了能感同身受的教练，队里还配备了科研团队，从器械、训练、心理调节等全方位给予运动员支持。

在科技的帮助下进行针对性训练，对残疾人选手很有必要。张洪展介绍，日常训练中，数据监控等方面的测试和分析起到很大作用，肌肉耐力、速度耐力、腿部的最大力量等，有很多针对运动员的残肢和他们特殊的身高结构测试的数据，然后通过这些数据来告诉我们运动员哪儿存在不足，我们会通过针对性训练去进行弥补。

对于科技的支撑，纪立家提到了出发门测力把手的使用。据了解，出发门测力把手是在出发门处运动员出发前双手握住的把手，把手上设置了传感器，可以实时测量运动员在出发时双手助力拉力的装置。出发门把手测出了我在残肢左手这边力量很小，右手力量还不错，之后我可以更有针对性地进行力量训练，慢慢平衡自己薄弱一侧的力量能力。纪立家表示。

除了训练，康复对运动员也至关重要。一个是冲击波治疗仪，一个是超声波治疗仪，第一天治疗完，第二天我就能回到训练场完成训练任务。王鹏耀表示，对这一项目的运动员来说，腰部、



3月7日，北京2022年冬奥会张家口赛区云顶滑雪公园，残奥单板滑雪男子障碍追逐-UL级四分之一决赛中，王鹏耀（中）以小组排名第一的成绩晋级，最终获得该项目银牌。

中青报 中青网记者 李铮范/摄

膝盖、脚踝等部位经常受伤，有效的康复手段能让他们在赛场上赛得更好、坚持更久。

在张洪展看来，比这些支持更具有决定意义的是运动员的顽强拼搏精神，

他们可能身体上不完全，但是他们的梦想没有残缺。我们见证了他们的进步，看到了他们的成绩，也被他们积极乐观的精神感染。

本报河北崇礼3月10日电

么残酷，谁输谁下，谁也不想输，但我一直坚信我们会赢，从开始到结束，这个信念非常坚定。纪延昭说。

捷克队门将马丁·库德拉和纪延昭一样极度疲惫：中国残奥冰球队全场射门16次，他封堵了12次，但捷克队还是要离开赛场。残疾人运动员对竞技项目的理解与健全人相比并无不同，认真面对比赛的胜利和失败，是每一位运动员的必修课。

我是最后离开赛场的，我过去向捷克队员致敬，我们也拥抱了。场上是对手，我们场下就是朋友，人家大老远来我们中国，也是非常留恋这片冰场的，但竞技体育就是这样，总有输的一方，不得不服输，我过去和他们致敬，他们也明白我的意思。中国残奥冰球队队长崔玉涛说，就是因为淘汰赛，虽然我们之前也做了准备，但到场上还是感觉到不一样，想到会很艰难，没想到会这么艰难，领先2个球还在最后几分钟被扳平，然后我们再反超。

这场淘汰赛梅开二度的进球功臣汪之栋说，中国残奥冰球队的精神，就是敢打敢拼，不惧无畏，现在特别自信，我们知道美国队世界排名第一，我们也没有和他们交过手，看视频也不多，但我敢肯定他们打我们绝对不会容易，我们肯定不会认输，只要我们去场上，我们就会坚定信念，就有机会去赢。

3月11日下午，冰立方，中国轮椅冰壶队出战半决赛，3月11日晚，国家体育馆，中国残奥冰球队与美国队争夺决赛入场券。中国残奥运动员昂首挺进冬奥会仅有的两个冰上项目半决赛，这本身是中国残疾人冰上项目的历史性突破，至于最终的结果，可以不再用奖牌的颜色衡量。

也只有在这一天，于静说，当中国队所有的小伙子把我围在中间，然后说，祝静姐节日快乐时，她才感觉到自己是一名女运动员，这真是非常特别的一天，她很感激，也很感动。

38岁的于静用自己的故事证明了两件事情不是绝对的，一是年龄、二是性别。于静在36岁才开始学习残奥冰球，两年后就站上了奥运赛场，她说不要给自己设限。而作为残奥冰球历史上的第三位女运动员，于静也想告诉所有的女性残障人士，她们看到我在赛场上，就说明她们也有这个可能性，希望对于她们来说，这既是鼓励，也是希望。

残奥冰球女运动员于静：

不给自己设限

中青报 中青网记者 慈鑫

一年365天，可能只有三八妇女节这一天，于静才会发现自己是一位女选手。

北京冬奥会的残奥冰球比赛，中国选手于静是所有参赛队伍中唯一一名女运动员。在这个允许女选手参赛但同时又是由男选手占绝对主导地位的项目上，于静已习惯了模糊性别差异。她说，穿着冰球服和护具在场上时，对方也看不清自己是一位女性，争抢、冲撞根本无法避免，如果想从事这项运动，就只能勇敢地去迎接这个挑战。他们把我撞倒大不了我再爬起来；他们把我钉在板墙上，我就抖一抖身子，然后继续去追他们。于静说道。

38岁的于静，两年前才开始接触残奥冰球项目。她说自己之前就对健全人的冰球运动有所了解也很感兴趣，所以，两年前，当她得知青岛市残联正在组建残奥冰球队，并且接受女性报名时，她就立即联系了残联。青岛市残联同意于静去队里试试，但能不能留下要看她的能力，结果，于静的平衡能力、身体条件都得到了教练的认可，这让她下定决心开始练习残奥冰球。

于静说自己身材魁梧、臂展长，而且有着出色的平衡能力，这些都是从事残奥冰球的优秀条件。不过，光有这些先天条件肯定是不够的，从刚开始学习残奥冰球，确实很难。于静介绍，残奥冰球的运动员是坐在冰橇上，冰橇下面只有一副冰刀，而且很薄，对于运动员来说，掌握平衡是很困难的。学习掌握平衡之后，还要学习一边掌控平衡一边带球，也是特别难。于静回忆，自己在初学残奥冰球的阶段，真的想过放弃。

让她感动的是全队17名男队员，我的队友们，17个可爱的小伙子，一直在鼓励我，教我一些技巧，带着我一步一步走到今天。她说：一旦选定了这条路，你就要坚定信念，然后一直去做。做不到的，就想办法去做。别人能行，你也能行。这样一路追着赶着，就会看到自己变得越来越高。

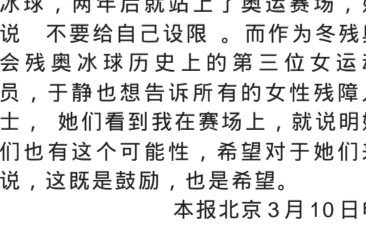
在这两年时间里，于静从零起步，逐渐成为了一名优秀的残奥冰球运动员。由于残奥冰球是男女混合项目，且允许冲撞，这要求于静必须像个男人一样的在赛场上去战斗。但同时，一样的生理差异难免存在，所以，直到今天，残奥冰球历史上也仅有过3名女子冰球运动员，而在北京冬奥会的冰球项目上，于静是唯一的女选手。

本次冬奥会，中国残奥冰球队发挥出出色，截至目前已经跻身四强。在中国队3月8日以6:0大胜意大利队的比赛上，于静上场了5分16秒，这是本届冬奥会残奥冰球比赛开始以来，于静第一次上场。她说，很高兴在三八妇女节这一天，完成了自己的冬奥会首秀，以此作为送给自己的妇女节礼物。

也只有在这一天，于静说，当中国队所有的小伙子把我围在中间，然后说，祝静姐节日快乐时，她才感觉到自己是一名女运动员，这真是非常特别的一天，她很感激，也很感动。

38岁的于静用自己的故事证明了两件事情不是绝对的，一是年龄、二是性别。于静在36岁才开始学习残奥冰球，两年后就站上了奥运赛场，她说不要给自己设限。而作为残奥冰球历史上的第三位女运动员，于静也想告诉所有的女性残障人士，她们看到我在赛场上，就说明她们也有这个可能性，希望对于她们来说，这既是鼓励，也是希望。

本报北京3月10日电



3月8日，2022年北京冬奥会冰球小组赛，中国女队队员于静上场前和观众互动。

中青报 中青网记者 慈鑫

中国残奥 冰上双骄 半决赛时空相连



3月10日，中国轮椅冰壶队6:3战胜英国队晋级4强。视觉中国供图

中青报 中青网记者 郭剑

3月10日中午，冬残奥会冰立方轮椅冰壶赛场赛后混合采访区，几名锲而不舍的日本记者等到眼里含着笑意的中国轮椅冰壶队主教练岳清爽，又抛出了他们在各个赛场已经问了好几天的问题：中国代表团在这届冬奥会的雪上项目和冰上项目都获得了很好的成绩，有什么经验值得介绍？

日本队并没有参加本届冬奥会的冰壶比赛，日本记者的问题显然是有备而来。在刚刚结束的第9场小组赛中，中国轮椅冰壶队稳扎稳打，经历前4局的拉扯后，第5局、第6局、第7局连拿4分，第8局第11击陈建新准确击打，对手英国队第12击失误后主动认输，中国轮椅冰壶队提前1轮锁定4强资格，这也是11支参赛轮椅冰壶队中第一支晋级球队。

尽管岳清爽和中国记者打趣，我们的经验也不能告诉他们啊，但中国轮椅冰壶队的成绩早已不是秘密：国家对残

疾人体育事业的大力支持，让中国轮椅冰壶队4年前在平昌破冰成功，用1枚宝贵的金牌结束了中国残奥代表团零奖牌的历史。

我不想看太远，包括后面的对手，现在局势还比较复杂，我们要做的是保持自己稳定发挥。小组赛打过来队员们一场比一场更出状态，技术失误总是难免的，所以失误后的调整很重要。在赛前准备会上，我告诉大家这场比赛就是拼耐力。岳清爽说，对方就是手感好，击打一般，我们在战术上就要充分利用这一点，自己进营，让他们打，造成他们失误，后手时就2分挂他。

由于今天是残奥会冰壶小组赛最后一个比赛日，涉及排名与晋级的比赛各队格外谨慎，中国轮椅冰壶队同样面临不小压力：尽管此前6连胜，但与英国队这场小组赛仍然关键。倘若战胜英国队则提前锁定4强，若不敌英国队则要在今晚与拉脱维亚队决战，如果拉脱维亚队在今天下午和晚上的比赛中连胜英国队、中国队，那么拉脱维亚队将凭借胜负关系挤掉中国队晋级。

中国轮椅冰壶队可以通过战术布置把压力减到最小，我们就是不给对手过多牵扯，这是针对对手定的战术。他们投营力量很好，我们不适合跟他们玩儿粘壶这种技术，打得简洁高效就行。闫卓说：我们在场上没有太多想法，就是一个壶一个壶去打，全身心投入比赛。

在北京冬奥会备战周期，全面周到的保障措施、成千上万服务人员的无私付出，让中国残奥运动员以积极昂扬的状态

出现在赛场，至记者发稿，本届北京冬奥会中国代表团已经以10枚金牌、9枚银牌、12枚铜牌总共31枚奖牌的成绩在各项榜单中遥遥领先，这是多个中国残疾人冬季项目从无到有、从有到精的最有力证明。尽管按照冬残奥会设项划分，目前中国代表团31枚奖牌均来自雪上项目，但唯一的冰上项目（在冬残奥会总共78枚金牌中只有2枚金牌属于冰上项目），无论轮椅冰壶抑或残奥冰球，中国的残奥运动员同样展现出令人振奋的拼搏精神。如果说中国轮椅冰壶队还曾有过2018年在平昌夺冠的辉煌、本届冬奥会追求卫冕拥有足够信心与底气，那么第一次参加冬奥会的中国残奥冰球队在过去3场小组赛和1场淘汰赛中带给观众视觉和心灵的双重震撼，已经大大超出预期。

我非常非常累了，大家也看到了，这场比赛他们（捷克队）的状态非常好，我们双方都拼尽了全力，因为小组赛我们碰过一次，他们知道如何限制我们，所以这场比赛两边都打得非常累，到最后几分钟双方都完全耗尽了体力。中国残奥冰球队守门员纪延昭赛后一直喘着粗气，说话都有些费劲。这场淘汰赛险胜捷克队，纪延昭面对对手12次射门9次封堵（扑救）成功，精力与体力的消耗，都达到了极限。

3月9日晚的残奥冰球决赛资格赛（小组出线之后、半决赛之前的附加淘汰赛），中国残奥冰球队4:3险胜捷克队，既完成小组出线的赛前目标，又进一步闯入半决赛开创了新纪录。淘汰赛就是这

被体育改变的闫卓成了轮椅冰壶队的黏合剂

由于先天性脊柱裂，闫卓从未像健全人那样行走过，自小就与轮椅相伴。身体的残疾曾让她很自卑。但幸运的是，闫卓接触到了体育。2008年北京奥运会女子射箭比赛，中国选手张娟娟夺冠的画面，给当时在电视机前观看比赛的闫卓留下了深刻印象。之后，她报名参加了北京残疾人射箭队。当内心对梦想的渴望被激发出来，闫卓终于发现，人生完全可以更加精彩。闫卓曾在世界轮椅射箭比赛上拿过铜牌。2016年，当学习轮椅冰壶的机会摆在闫卓眼前时，她毫不犹豫地抓住了。

闫卓回忆，自己当时认为，作为一名北京人，如果能参加2022年北京冬奥会，那将是多么荣耀的一件事。

不过，梦想的实现绝非易事。学习轮椅冰壶对于残疾人来说，最大的挑战是冰场的低温。闫卓说，由于自己的下半身没有知觉，冰场的低温可能已经导致身体冻伤，但她感觉不到。为了给自己保温，闫卓会在脚下放暖宝宝，但有时因为自己对训练和比赛太过投入，又同样因为身体没有知觉，脚已经被暖宝宝烫伤了，自己也浑然不觉。

但这些遇到过的困难在闫卓看来都是小事，冰壶运动给她带来的收获远远超出了想象。闫卓说，在接触冰壶运动之前，自己把冰壶运动想得很简单，不就是把壶一个个投出去吗？接触之后才知道，冰壶运动又被称为冰上象棋，对运动员的体力、智力都是考验，运动员在场上需要斗智斗勇。原来这个项目是这么有意思。另外，冰壶运动是团队项目，在与队友、教练的朝夕相处中，闫卓一方面感受到了团队的力量、团队的温暖；另一方面因为必须要与队友、教练不断地沟通、交流，闫卓发现自己的交流能力变强了，整个人也变得更加自信。

2019年，中国轮椅冰壶队获得了世锦赛冠军，凭借这个成绩，闫卓进入了北京体育大学冠军班。未来，闫卓希望自己还能继续读研。体育给自己带来的改变，在闫卓看来并不是特例，她希望每个残疾人朋友都能勇敢地走出家门，在运动场上收获信心和梦想，希望大家多出来溜达溜达，享受阳光，认识新的朋友，我可以做到的事情，大家都能做到。本报北京3月10日电



3月9日，2022年北京冬奥会轮椅冰壶比赛，中国队7:4战胜挪威队，图为中国选手闫卓在赛后庆祝胜利。视觉中国供图

中青报 中青网记者 慈鑫

这是北京姑娘闫卓第一次参加冬奥会，还是在家门口，这让她非常骄傲。如果不是接触了体育，闫卓说自己不可能站上这么大的舞台，她说自己就是体育改变人生的活生生的例子。她期待更多的残疾人朋友走出家门，在运动中寻找人生的精彩。