

天下健儿是一家

徐梦桃

体育运动往往能够超越国界，使参与其中的运动员彼此心灵走得更近。北京冬奥会更是如此，全球各地的冰雪健儿在奥林匹克旗帜下相聚，大家在一起在追求“更快、更高、更强”的过程中，也“更团结”。

我在北京冬奥会上夺得金牌后，美国选手阿什莉·考德威尔立刻跑过来紧紧拥抱我。同为征战多届冬奥会的运动员，我们见证着彼此成长历程，时常相互分享训练和参赛的感受。虽然我们同场竞技，但是相互安慰、祝福、祝贺。每一次我从场上下来，阿什莉都会冲过来拥抱我，让我倍感温暖。

记得当时阿什莉对我说，“桃桃，你夺得奥运会冠军了，真为你骄傲！”我也兴奋地再次祝贺她。阿什莉与队友之前一起获得冬奥会自由式滑雪空中技巧混合团体项目金牌。我们都在北京冬奥会上圆梦了！

其实不仅是阿什莉，温哥华冬奥会冠军、澳大利亚运动员莉迪亚这次以记者身份来到现场。我夺冠后，莉迪亚在采访区向我表示热烈祝贺。莉迪亚对着镜头，向她的观众接连介绍了3遍，“来自中国的桃桃夺得了奥运会冠军！”看着她兴奋欣喜的样子，那一刻，我眼睛湿润了。

我获得的是一枚个人项目金牌，但是它应该属于整个中国自由式滑雪空中技巧团队。正是大家克服各种困难特别是新冠肺炎疫情的影响，一起奋勇拼搏，积极备战；正是有了相关部门提供的强大后勤支持，我和队友没有后顾之忧，全身心投入训练，才有了这枚金牌。

能获得这枚金牌，我还应该感谢一个人，那就是外教迪米特里·卡乌诺夫。实际上，我已经把在纪念颁奖仪式上拿到的金色“冰墩墩”第一时间送给他，以此感谢他给予我的全面技术指导。卡乌诺夫今年已70岁了，执教结束后已经回国，我们以后或许很少有见面的机会。我希望他每次看到我送的“冰墩墩”时，就会想起在中国和我们一起拼搏的美好时光。

从1998年长野冬奥会，到2018年平昌冬奥会，中国自由式滑雪空中技巧女队获得了5枚银牌。虽然都是银牌，但我觉得那并不是原地踏步，而是在为取得更大成绩突破不断蓄积力量。掌握运动项目规律、迈向最高水平往往需要几代运动员去总结、提炼，而每一代都承担着自己那代应有的职责和使命，对于我们这一代尤其是我本人，能够实现金牌突破，是莫大的光荣。

庆祝成功之时，也不能忘记失败。在回想起来，曾经的不如意虽然苦涩，但是铸就了自己内心强大的承受能力。我真的要感谢平昌冬奥会的那一摔，在我渴望金牌的时候，摔倒了。正是那次经历，彻底让我卸下了思想包袱。失败了，也不过如此嘛。之后轻装上阵。我希望能够把自己走出失败、不断磨砺成长的经验与更多年轻运动员分享，让他们从中获益，更好成长进步。

北京冬奥会是冰雪运动的新起点。相信冬奥会之后，会有越来越多人爱上冰雪，参与到冰雪运动中来。让我们一起珍惜大自然的馈赠，共享冰雪激情！

(本报记者 刘 晓整理)

在这两个冬季运动项目上的竞技水平提升到世界最前沿，也在一定意义上有望重塑雪上运动项目国际竞争格局。

近日，这两位冬奥冠军分享了自己参赛的过程及感受。

夺得冬奥会金牌的一跳，其实并不是我表现最好的。我曾经在世锦赛上拿到过139.5的高分，是空中技巧项目到目前为止的最高分。我一直希望能在北京冬奥会上拿到140分以上，再刷新一次纪录。所以在决赛中落地，看到129分的成绩时，心里还挺忐忑的。虽然对分数不是很满意，但夺得金牌，我还是非常开心。

对运动员来说，伤病是家常便饭，但我们已经把伤病当成了朋友。我在比赛中摔出过脑震荡，这在空中技巧项目里已经算轻的了。贾宗洋的腿里有22根钢钉，大家称他为“钢铁侠”。带着这样的重伤还能站到冬奥会赛场上、拿到银牌，这简直是一个奇迹。在训练中，贾宗洋非常刻苦，从不放松自己，我非常敬佩他的刻苦精神。

平昌冬奥会后，我选择退役，暂时离开了队伍。作出这样的决定，一方面是想让自己的身体好好休息、缓一缓；另一方面想回到校园读书，通过在其他领域的探索，从另一个角度了解体育项目、了解运动的意义，好好思考和规划未来的路。

一年后，我回到了空中技巧队。我的心里还怀揣着梦想，国家和队伍的需要，让我感觉自己还有用武之地，鼓励我重新站在赛场上为国争光。

在北京冬奥会比赛前，我的妻子给我手写了一封信。读完信后，我感觉五味杂陈，既有幸福，也有愧疚。幸福是因为妻子也曾是空中技巧运动员，她了解运动员在每个季节、每个阶段的任务，非常理解我做的事情；愧疚是因为自己忙于训练备赛，没有时间陪伴家人，甚至连女儿的成长都无法陪伴。冬奥会期间，女儿经常对着手机和电视上的我亲吻。最近跟我视频时，总会套上裙子，转两圈给我看。

前段时间，我被哈工大录取为博士，准备继续深造、提升自己。运动员给大家的印象通常是文化水平有待进一步提高。优秀的运动员往往爱动脑筋，因为运动的过程中不仅需要身体条件，也需要大脑的高速运转分析，需要很好的分析能力、模仿能力、创新能力。我有信心在学业上取得好成绩。

我希望大家通过北京冬奥会，对中国运动员有全新的认识，既能发现我们在运动场上闪光的一面，也能发现在生活、学习中的优点。不是每个运动员都能取得成功、站上领奖台，但他们在奋斗路上付出的努力和汗水，一样值得我们敬佩和关注。

我有好几个关系很好的国外运动员朋友，他们有的退役了，有的当了教练，而我继续在赛场上坚持。

这届冬奥会上获得亚军的乌克兰选手阿布拉姆科已经33岁，是第五次参加冬奥会，我相信我的身体能力比他强。4年后我35岁，对我来说没有问题。

在自由式滑雪空中技巧项目上，有一位阿根廷的“老大哥”。他已经50多岁了，还在坚持上跳台，还有勇气挑战高难度动作。虽然他每次都站不住、摔倒在雪地里，但是他的毅力让我们每个人都为之折服。我希望自己到他那样的岁数时，还能像他一样站上跳台。

(本报记者 刘 晓整理)

愿作跳台常青树

齐广璞

见证国旗升起的那一刻

王一凡

2月20日，北京冬奥会精彩落幕。在这些难忘的日子里，张家口颁奖广场迎来了一批又一批奥运英雄，我们陪同世界各地的运动员，见证他们的高光时刻，领取属于他们的荣光。

还记得2月6日颁奖广场正式运行，我作为颁奖礼仪志愿者出场，引领多人项目的颁奖仪式。作为颁奖仪式上的运动员引领人，除了要保持自身体态和表情的端庄大气外，还需要控制颁奖仪式的节奏，保证运动员按照流程有序完成仪式。

在反复整理服装、检查妆容之后，我走进了流程讲解室。运动员们热情地同我打招呼，还有外国小姐姐夸赞我很漂亮。我向获奖者介绍了身上穿着的中国礼服，讲解了颁奖流程。上场后，我的每一个引领、每一个提示，都得到运动员的回应，最终顺利完成了颁奖仪式。

作为颁奖礼仪服务冬奥的这些日子里，我感受到了来自不同国家运动员最质朴的善意，他们用中文跟我说“你好，谢谢！”“北京，我们来了！”“冰墩墩！”……每次仪式短暂的相遇只有十几分钟，却总能让我温暖好久。

北京冬奥会上，中国运动员奋勇争先、屡创佳绩。工作期间，我有幸亲眼见证苏翊鸣、徐梦桃、谷爱凌登上领奖台。还记得2月15日那天，徐梦桃的到来让张家口颁奖广场第一次奏响中国国歌。我站在国旗下，看着五星红旗冉冉升起，热泪盈眶。

颁奖广场运行的过程中，颁奖礼仪训练不能停止。在零下20℃的气温下，大家白天训练彩排，晚上正式颁奖。呼出的雾气在睫毛和帽檐上结成冰珠，高跟鞋里的脚丫也冻僵了。每次训练和颁奖完毕回到工作间，大家都会赶紧围着暖气取暖。虽然辛苦，但我们知道，颁奖礼仪展示的是中国形象，一切付出都值得。

在这段奇妙的冬奥旅程中，我亲身感受到了冬奥会的魅力，体会到祖国给予我们的自信与骄傲，收获了来自世界各地的友谊。“鸟巢”的“雪花”惊艳了世界，我们每一名冬奥会志愿者也是“燃烧的雪花”让每一个角落暖流四溢，让冬奥之花浪漫绽放。

(作者为北京冬奥会颁奖礼仪志愿者)



齐广璞在北京冬奥会自由式滑雪男子空中技巧项目决赛中夺冠。
新华社记者 肖艺九摄



徐梦桃在北京冬奥会自由式滑雪女子空中技巧项目决赛中夺冠。
新华社记者 胡虎虎摄

高山赛道的守护战士

本报记者 王美华

高山滑雪项目追求技术、勇气、速度、冒险、判断力及身体素质的高度展现，是一项将速度与技巧完美结合的雪上运动，也是世界上复杂程度最高、组织难度最大的雪上竞赛项目之一。

北京冬奥会期间，在国家高山滑雪中心“雪飞燕”，一支保障团队在赛道一线奋战坚守、风雪无阻。冬奥会高山滑雪赛事的安全和精彩，他们功不可没。

平整雪地的高手

2月13日，在强降雪天气下，高山滑雪男子大回转比赛照常举行。运动员在风雪中竞速，纵横驰骋。几分钟的比赛间隙，推雪主管助理候建火快速进入赛道。在2000多米长的赛道上，推雪平整组的队员脚踏双板、侧向滑行。在他们身后，雪道平整光洁，浮雪一扫而空。

运动员在超过百公里时速的情况下转弯、飞跃，如果有浮雪或抗道，很容易发生危险，所以在赛前、赛中都要对赛道进行平整，保证赛道滑行质量。候建说，要担任推雪平整员，高超的滑雪技能是第一位的要求，很多人都担任过教练或运动员，具备丰富的滑雪经验和专业知识，保证了有序高效地完成每一次推雪任务。

候建说，经过北京冬奥会的磨合和历练，推雪平整队积累了丰富经验，逐渐掌握了“碗状”地形的雪道运作，应对不同冰面更加游刃有余。

装着“翅膀”的“旗”手

旗门是高山滑雪比赛中的主要障碍物。运动员从高山

之巅出发，在控制速度与平衡的基础上，沿着旗门设定的赛道向下极速滑行。

“当比赛中出现旗门杆或旗门杆掉落、破损等情况时，我们必须快速进入场地及时整理。”赛道设置及快速反应团队工作人员范伟东说。

从海拔2179米的最高计时点，到落差超过800米的比赛终点线，旗门分布在赛道内大大小小的转弯和起跳点。为了不影响运动员正常比赛，这支快速反应团队时刻坚守在赛道一线。

“这项任务对滑行速度要求非常高，留给我们的时间只有下一位运动员抵达前的40秒，必须快速整理、迅速撤离。”范伟东说，“作为一名老滑雪运动员，我能够参加北京冬奥会的赛事保障工作，是一辈子最难忘且美好的记忆。”

赛道上的“粉刷匠”

每次开赛前，高山滑雪雪道上会出现很多身背颜料桶的“粉刷大师”。他们以雪道为布、喷枪为笔，在皑皑白雪上标出优美的蓝色弧线。

“高山滑雪比赛最快能够达到时速140公里，划线是为了给运动员提供参考和指引。”划线团队主管助理杨辉介绍说。

划线员需要身背20公斤的负重，在距离雪面10厘米的高度，一手加压、一手喷雾。“在此之前，这条国内最高标准的赛道还未被完整划线，也从未有中国人参与划线。现在我们的划线水平可以说达到了国际一流水准。”杨辉骄傲地说。



江苏省海安市继续贯彻落实“双减”政策，大力开展学生体育。图为近日，海安市南英镇中心小学的学生们在操场上练习篮球基本动作。
人民图片

杭州亚运会倒计时200天活动举行

新华社杭州电（记者许舜达）接棒冬奥，冲刺亚运。举世瞩目的北京冬奥会刚刚落下帷幕，杭州亚运会也进入了倒计时200天。2月21日，一场别具特色的亚运文化活动在浙江杭州举行，以全省联动、全城互动、全民参与的形式传递人们喜迎亚运的热情和对亚运盛会的期盼。

活动现场，市民代表、体育运动爱好者、行业代表、民间艺术家、群众演员因亚运而相约。“虎虎生威亚运来，接力奔跑动起来、冲刺亚运一起来”，三场精湛的表演掀起高潮。

主舞台上，各行各业的体育爱好者带来霹雳舞、武术、篮球等体育表演，展现了亚运会竞赛项目的动感和魅力。来自公安、医疗、司乘等行业的代表通过说唱、合唱、独白、情景表演等形式，展示热力四射的行业风采，展现冲刺亚运、全力奔跑的良好精神风貌。

为共同迎接杭州亚运会倒计时200天，宁波、温州、湖州、绍兴、金华5个协办城市也举办了丰富多彩的体育文化活动，杭州各区县市的14个亚运观赛空间也组织了健康跑、体育特色表演、主题游园的迎亚运活动。

本次活动由2022年第19届亚运会组委会主办。据介绍，杭州亚运会筹办工作已经进入“冲刺阶段”。截至目前，57个竞赛场馆完工50个，剩余7个场馆预计在今年3月底前全部竣工，4月底前完成赛事功能验收。31个训练场馆目前已有11个竣工。