



# 冰面「拓荒」，一舞十年

# 专家

本报记者 李文瑶 图片由受访者提供

你身边有这样的人吗？

他们并非专业运动员出身，接触一项运动往往是机缘巧合，先“玩”起来。

但慢慢地，他们“玩”出了名堂：高二学生王培嘉，接触花滑十年，即便发着高烧也要挺胸抬头上场，让大家看到花滑的美，如今她获得了“国家级健将”称号，是该项目上浙江第一人；杭州市成人游泳队里，一群四五十岁的普通游泳爱好者风雨无阻参与训练，学会一种新泳姿、提升1秒新纪录，都是对自我最大的鼓舞；辞去稳定工作贴钱参加健美比赛，85后的高波如今剑指全国冠军；退休后才开始跑在路上，“跑马”7年，68岁的徐锡华已跑过118场马拉松，当了27次配速员，在赛道上实现了“再上岗”。

他们用坚持和汗水告诉你：兴趣是最好的老师，热爱是最大的动力。

## 首次上场摔了6跤 她的花滑起点有点“惨”

作为土生土长的杭州人，又长时间待在冰场上，17岁的王培嘉长得白净且秀丽，说起话来也温温柔柔的，看起来比实际年龄要小一些。

“嘉嘉出生时只有5斤6两，所以从小就比同龄孩子矮一点，瘦一点。”王培嘉妈妈张晓莺说，2013年带王培嘉来冰场的初衷，只是为了让她玩一下，能“多吃饭，长身体”。

渐渐地，这个天天来冰场玩的小姑娘引起了教练李运飞的注意，王培嘉由此走上了与花滑结缘的道路。

正儿八经练花滑，滑行只是基础技能，除此之外，还有旋转、跳跃等多个动作，每多提升一个难度，都需要运动员去突破极限。最初，王培嘉一转就吐，教练给了个法子，让小姑娘连续转一小时。王培嘉卯着劲，愣是一刻不停地转了一小时，从此再没吐过，“最开始一次旋转只能持续十几秒，还需要我们扶着，现在冰上

旋转一次，可以转一分多钟。那一小时，她几乎不间断地转了71次。”

2017年，王培嘉首次参加全国俱乐部联赛，两分多钟的时间里，她跳跃摔、旋转摔……这套动作下来，结结实实摔了6跤。当她挺胸抬头走下场看到张晓莺的时候，“哇”的一声就哭了。那是母女俩第一次见识到花样滑冰赛场上的残酷。

要想变成场上优雅的小天鹅，就要付出更多的努力。从那时候起，王培嘉的世界因为花滑进入了快车道：一周几乎天天来冰场报到，除此之外，她还去健身房增加力量，上表演课提升赛场感染力；为了练习跳跃，一年365天，王培嘉小腿上乌青不断，“位置不一定，得看我哪儿着地”；她的训练包里，永远放着各式各样的创可贴、绷带、肌贴，小姑娘介绍起来驾轻就熟：小一点的贴手指，大一点针对大的创口，绷带可以在扭伤拉伤后稳固脚踝……