

体育读本

从玩家到专家

上接9版

家庭培养、个人热爱,缺一不可 17岁的“冰公主” 已是全省最资深

吃水煮菜是日常,发高烧也想上场 花滑比赛中的她有点“猛”

2018年-2020年是王培嘉不断参赛和茁壮成长的三年。2019-2020全国花样滑冰少年系列赛中,她获得少年甲组女子单人滑第四名。2020年9月,她成功通过了国家等级测试步法十级,是浙江省内首位通过该等级测试的花样滑冰选手,也是当时浙江省内唯一的能完成两周半跳动作的选手,并获得二级运动员证书。

由于花样滑冰的特殊性,需要运动员身体保持一个比较轻盈的状态,以便能在冰场上做出更高难度的动作。所以身体发育期,王培嘉也需要控制饮食,在外征战,她随身携带一口锅,“就为了在外做水煮菜吃。”有时只是吃一小口披萨,她都会有负罪感:“我就从我家跑到楼下再上来,17层打来回,再绕着小跑了两圈。”

对花滑运动员来说,发胖和发育是运动道路的两大难关。特殊时期,商场关门,训练场地受限、全国比赛停滞,居家的王培嘉曾一度胖了20斤。没条件也得创造条件,在家人的助力下,她在家里置办了一个健身角落,哑铃、瑜伽球一应俱全,还放了垫子练空转。

作为一项极具观赏性的运动项目,花滑运动员需要被看见,观众的注视、掌声和喝彩,是她坚持下去的最大动力。所以,恢复训练后,王培嘉一刻不停与时间赛跑。几个月时间她不仅瘦身成功,还把训练状态调整回来。但南方孩子练花滑,艰难的不仅是训练,还有外出长途比赛时的水土不服和状况

即将进入高三,想考体育院校 她的花滑未来有点“美”

从王培嘉决心走专业道路后,张晓莺就成了“全职陪滑”,从未缺席女儿每一个成长的瞬间。但母女俩之间达成一种默契,“她会躲在被子里偷偷哭,有时候我红了眼眶,也不会让她看到。”张晓莺说道。她特意把王培嘉获得的所有奖状和奖牌都收纳在一个箱子里,大部分嘉嘉穿过的花滑服则送给了年龄更小的孩子,“也是一种传承。”

从小学到初中再到高中,花滑贯穿了王培嘉作为学生最重要的几年。拿过这么多荣誉,她唯一的喜极而泣,正是因为中考查分。“因为要同时兼顾花滑和学业,她一直压力挺大的,中考完就觉得没考好,所以那天在冰场查分,成绩还不错,一下子就绷不住了。”

随后,作为特长生进入杭州第十四中学康桥校区。虽然她身处校园的时间少一些,但王培嘉与同学之间的关系并没有疏远。在学校滑冰选修

百出。“比赛地多在北方,出去一次往往半个月以上,难免受到病毒感染。”到哈尔滨发高烧,到内蒙古支原体感染,去承德比赛又发高烧,张晓莺掐指一算,都数不过来女儿生病的次数。

在海拉尔参加2023/2024赛季全国花样滑冰青年锦标赛的时候,王培嘉一落地就发了39度的高烧,比赛当天甚至达到40度。“上场前我们给她泡脚降温,最后愣是把近4分钟的自由滑给扛了下来,相当于跑了一个1000米。”

这样的拼命值得吗?

张晓莺手机里存了一张照片,那是在锦标赛赛前,王培嘉一大早一个人坐在观众席上,望着空荡荡冰面的场景。“当时我们问她要不要弃赛,那样的身体条件,放弃也很正常。”张晓莺说道,这其实是嘉嘉第二次去海拉尔。此前,她小时候曾去看过一次比赛,跟小迷妹似的和全国最好的花滑运动员合影。“所以这次再去,她跟我说,妈妈,海拉尔这块冰,是我的希望之冰。”也正是女儿的这句话,让张晓莺自始至终在背后支持她。

坚持不易,但放弃更难。这份韧性让王培嘉收获了更多浙江第一:2023/2024赛季全国花样滑冰锦标赛,她把成年组花样滑冰队列滑冠军收入囊中,因此获得中国花样滑冰协会颁布的“运动健将”称号,是浙江第一位获此殊荣的花滑运动员。同时,她目前已达到花样滑冰步伐10级满级,接下来将冲刺自由滑9级,也是浙江目前花滑最高水平。

课上,她也会给同学们露一手,“还是非常开心能有这个技能的。”

每年的4月到12月,是花滑比赛期:4站俱乐部联赛,到总决赛,再到青年锦标赛、成人锦标赛,而今年对王培嘉来说,格外不一样,因为下半年,她即将进入高三,备战明年的高考。

谈及未来,小姑娘害羞一笑,她想将花滑纳入自己的未来职业规划里。高考的目标院校,就是她教练的母校——北京体育大学。“现在我仍然站上国际赛场甚至冬奥赛场,所以大学期间也会继续这项运动。”小姑娘笑道,她甚至想好了毕业后的去向,“我是杭州人,一直代表杭州参赛,所以最后一定会回到家乡来发展花滑运动。”

想象过自己带着下一代花滑运动员出现在冰面上吗?“当然!这应该是每一个渴望成为花滑教练的人都会想的事,我都不敢想那画面会有多美!”



冬奥选手扎根杭州13年 冰面带徒一批又一批

杭州万象城滑冰场的日常营业时间,是每天晚上8点。8点后,当游客散去,一群穿着专业冰鞋、身姿优雅的女孩出现在冰场,在教练李运飞的带领下,接受专业的花滑训练。

今年45岁的李运飞是专业花滑运动员出身,曾参加2002年美国盐湖城冬奥会,后因脚踝骨折退役。2011年,他和爱人、全运会花滑冠军孙思音来到杭州,一待就是13年。

从北京到上海,如今扎根杭州,吸引李运飞留下来的,不仅是杭州冰雪项目蓬勃发展的大环境,还有他在冰面上带出的一批又一批的孩子。“你的大嘉嘉还在滑冰吗?”每每带队出去比赛,李运飞常常会被这样问道。“王培嘉是时间最长的。刚开始,每一批能留下来一个就不错了,到现在,稍微能多几个。”

和其他冰雪项目不同,花样滑冰需要一个较长的培养周期,没个七八年,很难出成绩,这也是很多家长望而却步的原因。但在李运飞看来,花样滑冰其实跟体操、艺术体操、花样游泳有相似之处,南方孩子相比来说更小巧玲珑一些,也更合适这种有技巧性的项目,“花滑练出来的肌肉是长线条的,有一种别样的美感。你看她们身处人群中,无论从身材样貌还是自身气质,绝对是独一份的。”

记者从杭州市冰雪运动协会了解到,随着浙江省对冰雪项目的重视,杭州也组建了花样滑冰市队,以俱乐部的形式,培养她们参与到市级、省级的比赛中去,而参与花滑运动的孩子也有更多选择,她们有的作为体育特长生进入学校,有的则为自己国外求学履历添上浓墨重彩的一笔。

作为杭州花滑项目上在岗时间最长的运动员,王培嘉依然每天准时准点地出现在冰场。“她不仅是杭州花滑运动这几年发展的见证者,也是亲历者。未来,她想成为建设者,我们也会给予百分百的支持。”张晓莺说道,在她印象中,嘉嘉刚开始练花滑的时候,很多人只把它当做一项浅尝辄止的运动,只是来玩一下,现在,却有越来越多的人愿意留下来。

所以作为过来人,张晓莺也建议有意向走花滑道路的家人们早做打算和规划,“花滑不同于其他项目,需要的辅助服务比较多(力量训练、表演等等)。现在国内赛事多起来了,可本报记者早一点规划运动道路,少走弯路,把时间充分利用起来。”

李文瑶

图片由受访者提供

