



少年冰雪

本报记者 田兆玉

场地不足、雪期较短……在缺乏硬件条件的通州区，推广冰雪运动似乎不是件容易事儿，但随着“3亿人上冰雪”的热情被点燃，越来越多的副中心年轻人享受到了冰雪乐趣。

随着群众性冰雪活动蓬勃开展，多地陆续推出冰雪运动进校园的政策，冰雪运动走进校园，来到学生身边，增加青少年对运动的热爱，养成新的生活方式，促进冰雪运动特色建立。

这两年，副中心通过多种形式加快推动冰雪运动发展的步伐。校园陆续开设冰雪课，区体育局也先后组建了冰上轮滑运动协会和滑雪队。冰雪入课、场地联动、成立专业队伍，群众参与方式越来越多。

课余时间和假期，孩子们不是在学校操场训练，就是钻进本地及周边的专业冰场和滑雪场里，驰骋冰上，用一颗颗年轻的心表达对冰雪运动的热爱，对北京冬奥会和冬残奥会的祝福。

滑雪队卧虎藏龙

临近中午12点，五年级的张昕蕊和同伴还在雪道上开心驰骋。这个瘦高高的小美女今年11岁，活泼大方，陌生人见到她的第一印象都是“爱笑”。7岁时，小姑娘开始接触滑雪，她的爸爸回忆道：“当时这个小不点和我们大人一起滑，摔疼了也不哭，特别勇敢。”8岁时她接触到竞技滑雪，从此开始了少年的追梦梦。

2020年底，通州区滑雪队成立，小昕蕊成了第一批注册运动员。成立之初，通州区队参加U系列冠军赛，昕蕊作为唯一的双板选手参赛。由于之前的训练基础差，大赛经验少，出发令喊出时，本应发力加速的她，居然将雪杖插在雪里没拔出来。当时小姑娘一下子慌了神，站在原地足足愣了三四秒。那一次，她的比赛成绩是第18名。

首战失败的张昕蕊并没有放弃。大赛失利后，她坚持在区队组织下提高训练频率，加大训练强度。无论是雪季的崇礼集训还是非雪季的室内雪机集训，从哈尔滨暑期特训到日常体能特训，小昕蕊一家积极配合参与，认真完成教练布置的训练任务。一年后的同一场赛事，面对全市各竞技队高手如云的竞争，小昕蕊沉着冷静地登上赛场。

这一次，小姑娘将积蓄了一年的力量全部拼上，从第18名一跃成为季军。谈到未来的梦想，她兴奋地说：“长大以后我想当专业的滑雪运动员，参加冬奥会！”

队友侯梦珊今年9岁，6岁开始练习滑雪。妈妈对女儿的变化特别满意：“明显感觉孩子的身体素质好了。而且，她的专注力和自主学习能力都变强了，很少拖延，自己把学习和运动训练时间安排得很好。”

滑雪队相关负责人高楹介绍，通州区青少年滑雪队成立于2020年冬。这一年来，从无到有，目前注册队员已经超过40人。“我们为通州区冰雪项目，比如双板滑雪、高山滑雪大回转等都储备了不错的青少年人才，可以说，这些孩子和通州区青少年滑雪队在共同成长。”

“轮转冰”助力速滑

晚上6点，位于芙蓉北路附近的奥通之翼国际轮滑运动中心里热闹非凡。蓝色运动场上，身穿专业运动服、头戴头盔、脚踩轮滑鞋的孩子们，正在教练的指导下有序训练。

这处占地7000平方米的运动中心被小队员们亲切地称为“旱地冰场”，能同时容纳大约200人。旱地冰场上，参与者无须穿冰鞋也可以训练。通州区冰上轮滑运动协会理事长戴杨杨介绍，很多人都有一种误区，认为冰雪运动是一种贵族运动，必须要有专门的冰场和雪道，但其实轮滑同样能训练选手的协调性、灵活性和力量。目前已有旱地冰球、旱地冰壶、轮滑等多种运动形式，深受孩子欢迎。

2016年成立的通州区冰上轮滑运动协会，在区体育局的指导帮助下，2021年5月成为独立法人单位，这也是通州区首个冰雪项目协会。“现在位于芙蓉北路附近的这处场地，是北京市内目前最专业的旱地轮滑场地，可以更好地实现轮转冰的结合。”戴杨杨指着场地详细解释道，“里面天蓝色那一圈是短道速滑训练，外圈是速度轮滑，西侧还有一块轮滑球场地，主要是用于冰球训练。”

“轮转冰”可有效从轮滑选手中挑选冰上运动的好苗子。戴杨杨介绍，轮滑不受场地限制，容易参加，通过这几年的发展，已在副中心拥有了一定人气，从3岁的小朋友到70多岁的老年人，都有轮滑爱好者。

小运动员康昊翔从5岁开始学习轮滑，小伙子已经多次代表学校和通州区参加各类比赛并斩获奖牌。“我特别喜欢在冰上快速滑行，感觉特别棒，我也希望有一天能参加冬奥会，为国争光。”



队员们在石京龙滑雪场练习滑雪技术。



老师指导同学们进行冰壶训练。



老师为冰球队学生们鼓劲。



北京小学通州分校轮滑兴趣小组日常训练。

冰雪进校园

2011年，北京小学通州分校创建轮滑兴趣小组，利用“轮转冰”战略，将短道速滑队分为小、中、高三梯队进行训练，周一至周五每天训练一两个小时，提高队员的基本技术；周四进行两个小时真冰练习；周六日及寒暑假，积极参加省市体育行政部门组织的各类集训，提高队员的技战术水平。通过努力，短道速滑已成为学校的特色和品牌。

放学后的操场、教学楼前的空地，都成了各冰雪训练队的活动空间。空地上，6年級的彭淇穿着酷酷的冰球服，正和队友们模拟比赛。“以前没接触过，一开始觉得很难，尤其是击打，特别难。”小伙子说起以前直皱眉。几年训练下来，再上冰他已游刃有余、动作娴熟，“我越来越爱冰球了，还认识了很多朋友，现在我的击打已经很准了。”

该校是副中心较早拥有轮滑队的学校，现已形成了梯队式补充选拔冰雪人才，先后成立了轮滑队、短道速滑队、冰球队、冰壶队，拥有好几支能打比赛的精英队伍，并做到全校普及，家长非常认可。学校还利用周末时间到附近区包冰场，满足孩子们真冰的训练需求。

通州区体育局相关负责人介绍，截至目前，城市副中心的史家小学通州分校等13所学校成为北京2022年冬奥会和冬残奥会奥林匹克教育示范学校，潞河中学等13所学校成为北京市冰雪运动特色学校。



通州区滑雪队部分师生集训后合影。