



# 我市首枚冰雪运动国际金牌如何夺得

## 永康籍运动员叶杰龙返乡休整结束后 将赴京集训

8月8日,永康籍运动健儿叶杰龙回到位于江南街道石溪村的家中休整。23日,他将启程前往北京,熟悉雪车比赛赛道,备战500多天后举行的北京冬奥会。

今年2月,2019/2020赛季雪车青年世锦赛在德国温特伯格举行。在男子四人雪车U23比赛中,叶杰龙和队友以1分52秒34的成绩获得第一名,勇夺雪车青年世界锦标赛冠军,实现了永康籍运动员在世界冰雪运动项目金牌零的突破。



叶杰龙与队友站在青年世锦赛四人雪车最高领奖台

记者 吕鹏 实习生 徐菁

### 从田径运动员到国家雪车队员

1.87米、94公斤,在江南街道石溪村,记者见到了叶杰龙。想不到的是,高高壮壮的他,说话声音却很温柔,笑容中带着一丝腼腆。

记者采访后得知,叶杰龙高大健美的体格与其运动天赋有关,更源于他坚持不懈的锻炼。在城南小学就读时,叶杰龙就被体育老师看中,屡屡代表班级参加学校运动会,参加男子400米、跳远、跳高等运动项目比赛。其实,小学的时候,我在运动方面还不太突出。成为运动员的道路真正变清晰,是在我读初中的时候。叶杰龙说。

进入永康三中后,叶杰龙的运动潜力被体育老师吕杨发现。他开始重视体育训练,利用每天的最后一节课,进行体能锻炼。此后,他的身高一个劲往上蹿,从初一时的1米7,到初二1米78,初三时已经达到1米85。

初三下学期,怀着对运动的热爱,叶杰龙加入省队,主攻标枪。这时候,叶杰龙每天的训练量已经达到了6个小时,进行大量的速度和力量锻炼。经过一年半的刻苦训练后,叶杰龙获得全运会田径青少年标枪比赛第三名。同年,年仅18岁的他成为国家一级运动员。叶杰龙说:初中之后,我读书的时间就很少了,但我认为做好眼前事才是最重要的,没有考虑太多以后的事情。

叶杰龙的运动生涯转折点出现在2018年。那年5月,省队收到一份文件,要求召集爆发力、跳跃能力强的田径运动员参加测试选拔。当时,队内的教练就推荐了叶杰龙去参加。经过实心球后抛、深蹲、卧推等项目测试后,来自全国各地的100多位运动员只剩到40多位。叶杰龙顺利通过二轮测试,回到杭州安心等待通知。

我其实不知道自己参加选拔的是什么项目,但是希望自己可以通过选拔。叶杰龙笑着对记者说。几周后,教练给叶杰龙带来了好消息,他成功入选国家男子雪车项目的运动员。作为一个地地道道的南方人,叶杰龙对冰雪并没有太多的印象,更别说是冰雪运动了。那时,尚未满20岁的叶杰龙甚至不知道雪车是什么。三个月后,他才真正认识雪车运动。



叶杰龙在德国训练

### 才训练一年半,就夺得青年世锦赛冠军

2018年8月,经过了一段时间的专项训练后,叶杰龙随队一起前往加拿大,参加雪车实地训练。这时,他才对雪车有了第一个印象,这是一项特别难的运动。

雪车被誉为“勇敢者的游戏”和“雪上F1”,是一项集爆发、配合、操作的运动。首先,我们需要有超强的爆发力和良好的节奏感,用快速有力的起跑推动雪车,使它获得最大初始速度。叶杰龙介绍,光跑得快还不行,还需要精准地把控方向。

在雪车比赛中,高速滑行的雪车需要运动员们的高度专注度和操控精度。尤其是在雪车过弯时,最高时速可达150公里。保持雪车运动轨迹的精确和转向时机的准确,都考验着运动员,厘米级的误差都将对比赛结果产生重大影响。

雪车是一项有一定危险性的运动,车在赛道上高速行驶时将会左右摇晃。叶杰龙在车里经常和车体碰撞,往往一场训练下来,身体到处

都疼。我们训练穿的钉鞋有200多颗钉子,因为要求整齐划一地跳进车中,很容易被队友的钉鞋扎到。叶杰龙说,对这些小伤早已习以为常了。

德国、美国、奥地利、瑞士短短不到两年的时间里,叶杰龙和队友已经在世界各地的雪车场地中进行训练和比赛。在今年1月举行的第十四届全国冬季运动会中,叶杰龙和队友以55.85秒的成绩获得男子四人雪车比赛季军。

一个月后,叶杰龙随队参加在德国温特伯格举行的青年世锦赛。这一次,他取得了自己雪车运动中的首块国际奖牌——四人雪车冠军。其实,我们第一圈滑行的成绩并不是太好,与当时排在第一的德国队相差好几个名次。叶杰龙说,这就需要他们在第二圈中表现得更好。最终,叶杰龙与队友克服了内心的紧张和压力,以总成绩1分52秒34夺得男子四人雪车U23比赛第1名。



叶杰龙与队友在比赛中

### 全力备战北京冬奥会

2022年,第24届冬季奥林匹克运动会将在我国举行,北京、张家口同为主办城市。这是我国第一次举办冬季奥运会,也是继北京奥运会、南京青奥会后,第三次举办奥运会。

23日,叶杰龙将结束假期,启程前往北京国家雪车雪橇中心,熟悉冬奥会雪车比赛赛道。据了解,这是我国首条雪车雪橇赛道,位于延庆小海陀山,赛道全长约1.9公里,垂直落差超过120米,由16个角度不同、倾斜度各异的弯道贯通成型,其中包括亚洲唯一360度回旋弯道。北京冬奥会期间,将会有来自世界各地高水平的雪车雪橇运动员齐聚于此,展现被誉为冬奥会“雪上F1”比赛的速度与激情。

能够提前熟悉赛道,将成为我们的一大助力。叶杰龙解释,每个国家雪车比赛赛道都是不同的,且各有特色。比如,德国赛道转弯多、瑞士赛道落差大。目前,队内的7位教练都来自德国、奥地利、瑞士等雪车运动强国,分别对他们进行滑行技巧、推车技术等专项训练。叶杰龙介绍,夏季主要是进行体能训练,并继续增重,目标是要达到100公斤以上。

2018年,中国四人雪车队在平昌冬奥会上以第26名的成绩谢幕,这一冬奥会成绩自然不是中国队的终点。距离北京冬奥会还有500多天,我会做好当下,争分夺秒,在原有的基础上不断突破自己。叶杰龙说。他现在的目标是,不要受伤,好好训练,向北京冬奥会奖牌冲刺。



扫一扫看视频:叶杰龙与队友出发瞬间

永康市创建文明卫生

永康日报社

宣