

## 中國冰壺「四朵金花」各展所長

## 岳清爽率輪椅冰壺隊圓夢

## 難忘經歷

2022年3月12日凌晨2時23分，岳清爽發了一條朋友圈：「家門口作戰，億萬矚目，是壓力，更是動力。有失誤，更有對勝利的執著追求。在比賽中找回獲勝的感覺，在隊友彼此的鼓勵中輕鬆上陣。相信中國隊，相信輪椅冰壺人。一身為輪椅冰壺國家隊主教練的她，用冬殘奧會的衛冕冠軍，實現了中國輪椅冰壺隊的願望。」



▲岳清爽（右）與王海濤（左）及閻卓（左二）在北京冬殘奧輪椅冰壺比賽中。

▼岳清爽在2012年全國冰壺冠軍賽比賽中。

▼中國輪椅冰壺隊在2022年北京冬殘奧成功衛冕金牌。

在北京冬奧會之前，在許多冰壺迷的心中，岳清爽還是那個「心很大」女選手。在2009年世錦賽決賽前一晚，隊友王冰玉、周妍都輾轉反側，難以入睡，岳清爽卻說自己躺在枕頭上5分鐘便睡着了。這一次的北京冬殘奧會，主場作戰的她直到輪椅冰壺奪冠的那一刻，懸着的心才真正放了下來：「已經有好幾天備賽到半夜，哪怕是在運動員時期，也從未像現在這般緊張。」

## 四人關係親如姐妹

2009年世錦賽決賽賽場上，中國女子冰壺隊一舉奪冠。岳清爽和隊友們激動地高高躍起，對着鏡頭興奮地呼喊。這枚珍貴的金牌創造了歷史。王冰玉、岳清爽、周妍和柳蔭組成的「冰玉清爽」組合，也掀起了一股冰壺旋風，中國冰壺發展進入首個金花時代。2010年，她們又在溫哥華冬奧會上摘得一枚銅牌，這也是中國體育代表團在冬奧歷史上的首枚集體項目獎牌，一時間四朵金花組合紅遍中國。很長一段時間，提及中國冰壺，便是這四個人的名字。

岳清爽和筆者坦言四人的關係親如姐妹，連烹飪都十分默契：「我們四個人都有分工的，我專攻燉菜，周妍炒菜，柳蔭涼拌，冰玉煲湯，譚老師（教練譚偉東）備一壺酒，我們一起享用美食了。」岳清爽記得組隊之初，隊伍長期在加拿大訓練，這讓她們的廚藝見長。

索契冬奧會後，這四名開創中國冰壺黃金一代的姑娘們先後離開冰壺隊，人生軌跡雖走往不同方向，但從未離開過冰壺。2017年，岳清爽被任命為國家輪椅冰壺隊的主教練。在本屆北京冬奧會和冬殘奧會上，四朵金花有了各自的任務，王冰玉在北京冬奧組委擔任冰壺競賽主任，周妍擔任冰壺技術官員，柳蔭在中央電視台擔任解說嘉賓，岳清爽則執教中國輪椅冰壺隊，她們以不同的身份在「冰立方」相聚。

## 唱歌鼓舞團隊士氣

岳清爽和筆者笑稱，唱歌已成為自己鼓舞士氣的秘訣，而《火苗》這首歌更是成為了隊伍的奪冠主打歌。2018年平昌冬殘奧會上，為了緩解隊員們過度緊繃的精神狀態，她曾和隊員們合唱過《真心英雄》，之後更是揮舞雙臂演唱了《火苗》，鼓勵隊員們放下思想包袱，真正放鬆下來，最終中國隊奪得輪椅冰壺項目的金牌。值得一提的是，這只是岳清爽執教生涯的序曲，之後她分別率領中國冰壺隊先後登上2019年和2021年世錦賽的最高領獎台。

「在北京冬殘奧會準決賽前，我唱了首《套馬杆》，我覺得大家都特別特別棒，只要正常發揮，就沒有問題，要成為真正威武的漢子！」12日決賽前，休息室，岳清爽再次為隊員唱響自己的主打歌《火苗》：「我要充分調動起隊員們的情緒，讓他們興奮起來，輕裝上陣。」「你的愛就像火苗，把我的心燃燒，燒得我的驕傲，無處可逃。」正如歌詞中的那樣，這一場，隊員們打得無比瘋狂，隊長王海濤的嗓子都喊啞了，很多球都是情緒無保留釋放的結果。

在中國隊開局不利的情況下，但憑足夠耐心，最終以一波十連勝的戰績成功摘金，並實現了衛冕冬殘奧金牌的夢想：「進冬殘奧村前，我們對賽事進行了模擬。前兩場的對手可以說最強，就在去年10月份的世錦賽，我們輸給了加拿大，此前和瑞典的戰事也是打了加局才贏的。對可能出現的順利、膠着、失利等三種情況，我們都做了充分的預案。5日開局失利，但並不意外。從第三場開始，局面逐漸穩定下來。我不停地提醒大家，要拿出耐心，只有足夠地忍耐，才能抓住機會。一旦急躁，必定出現失誤。」岳清爽復盤時說，家門口的冬殘奧是她永生難忘的經歷。



▲岳清爽（左二）在運動員時期與隊友情同姊妹。



▲岳清爽（左三）與中國輪椅冰壺隊成員。



▲中國輪椅冰壺隊在北京冬殘奧的總結表彰大會上。



▲中國輪椅冰壺隊在2018年平昌冬殘奧首奪金牌。

## 岳清爽簡介

- 岳清爽是前中國女子冰壺隊的隊員，是2009年冰壺世錦賽冠軍和2010年溫哥華冬奧會銅牌成員之一。現為哈爾濱體育學院冬季奧林匹克學院教師，2017年起便開始擔任中國輪椅冰壺隊主教練。
- 2018年平昌冬殘奧會，她作為輪椅冰壺主教練，率隊奪得中國冬殘奧會歷史上首枚金牌，再創歷史。2022年北京冬殘奧會，她成功衛冕金牌，實現了連續兩屆冬殘奧會奪冠的壯舉。2022年4月27日，世界冰壺聯合會公布新的委員會成員名單，岳清爽擔任技術委員會委員。

## 與兒子離多聚少心存愧疚

雖然在主場作戰，但是岳清爽最牽掛的是老家媽媽身邊照看的兒子。孩子八個月的時候，岳清爽離開了家，如今兒子已快三歲，兩年間只回去過兩次，加起來還不到一周的時間。岳清爽語帶愧疚的說，她是隔着手機屏幕看着孩子一天天長大的，連每天視頻通話的時間都很短暫：「我和孩子的時間不同步，他醒了，我在上冰，我下冰，他在睡覺。」岳清爽說，雖然不能陪伴在身邊，但希望給孩子做一個榜樣。

在兒子的印象中，媽媽也只會出現在電視上、手機上。兒子雖然熟悉她的聲音，但是岳清爽偶爾回家，面對面的時候孩子仍然會覺得很陌生。岳清爽說，有一次回哈爾濱，遠遠地看見孩子跑過來，她興奮地讓站在身邊的丈夫把孩子奔向自己的這個時刻錄下來。結果孩子直接跑向

爸，她失落地問孩子，「你是不是把媽媽忘了啊？」聽到媽媽的聲音以後孩子才認出岳清爽，那一刻，她當場落淚。

沒有陪伴在兒子身邊，心中有遺憾，卻也無悔：「我希望兒子能夠看到媽媽為祖國全力拼搏的樣子。在隔離後的第一時間我便飛了回去，請了幾天假，帶兒子出去好好玩了幾天。」岳清爽說道。



▲岳清爽與快三歲的兒子離多聚少。

## 隊員毅力超乎想像

4月21日，在自己的工作單位哈爾濱體育學院舉辦的「榮耀冬奧」大講堂上，岳清爽着重向同學們介紹了隊中的五位隊員，分別是孫玉龍、閻卓、張明亮、陳建新、王海濤。她向同學們仔細介紹了輪椅冰壺項目與冰壺項目的區別：「輪椅冰壺只能使用推桿進行投擲，沒有普通冰壺中的掃冰環節，無法對冰壺的運行線路進行調整，同時與健全人相比，殘疾人從事體育運動難度更大，比如冰面寒冷等。」在岳清爽看來，她的每一位隊員都擁有着超乎想像的刻苦和堅韌，他們每個人都是各自命運場上的冠軍。

岳清爽說，以前自己做運動員時，也會因為訓練枯燥而容易產生「厭冰」的心理，下了訓練課，恨不得趕快離開。但她從來沒在輪椅冰壺隊員身上看到那種精神疲憊和厭倦的狀態。岳清爽說：「隊員們從來不用督促，我都得用命令的口吻讓他們趕緊吃飯，才能將他們擡出訓練場。你無法想像他們曾經經歷了什麼，他們非常感謝這項『坐着』便可以從事的運動，

果沒有輪椅冰壺，中國輪椅冰壺隊長王海濤或許還在依蘭老家開着食店，偶爾下地務農。」

## 與隊員「雙向奔赴」

一提起隊中的閻卓時，岳清爽言語間更加激動。她說，閻卓就是在新周期站上冬殘奧舞台的新面孔，由於患有先天性脊柱裂，她雙腿無法行走，但為了延長訓練時間，閻卓曾經通過控制喝水量來減少上廁所的頻次，甚至憋尿堅持訓練，因而出現嚴重腎積水。但為了參加比賽，閻卓在做了支架手術後帶着尿管返回冰場。除此之外，這名堅毅的殘障運動人還遭遇到了其他的挑戰：「由於腿沒有知覺，凍傷她也不知道，腿上經常有凍瘡，為了防止凍傷會貼暖包，但是有時候忘記摘掉又會燙傷。」

在備賽訓練中，岳清爽說他和隊員們互相感恩，互相敬佩，互相學習、互相歡呼，共同完成一場美好的「雙向奔赴」。



▲岳清爽（左）和王海濤在錄音棚中。



▲中國隊選手閻卓（右二）和張明亮（左二）在輪椅冰壺金牌賽中協助隊友王海濤（左一）穩定輪椅。

受訪者提供