

巴赫：中國推動全球冬季運動發展

【大公報訊】據中新社報道：國際奧委會主席巴赫20日在北京參觀北京奧運博物館。他在接受採訪時表示，北京2022年冬奧會之後，冬季運動在中國已成為廣受歡迎的運動，這極大地推動了冬季運動在全球範圍內的發展，冬季運動本身也成為了一項更好的運動。

巴赫表示，很高興來到北京奧運博物館，重溫中國向世界呈現的兩屆真正無與倫比的奧運會的美好回憶，「在這裏，奧林匹克精神不僅將激勵一代又一代的青少年，也激勵着像我這樣的年長一代」。

參觀北京奧運博物館

巴赫說，中國有充足理由為這兩屆奧運會的舉辦而感到非常自豪。北京也應該為自己是世界上唯一一個既舉辦過夏季奧運會又

舉辦過冬季奧運會的城市而感到非常自豪。全中國都應為擁有這樣一座博物館而感到驕傲。

「在北京奧林匹克公園裏可以看到，奧運遺產正在持續發揮着重要價值。」巴赫提到，未來的一代人將從奧運會中受益，而這一幕正在中國大地上演。

巴赫接受了北京市副市長、北京奧運城市發展促進會會長馬紅贈送的北京奧運博物館立體紀念徽章，並回贈了紀念品。他還在留言簿上寫下寄語：非常感謝北京奧運博物館持續弘揚奧林匹克精神，並激勵一代代中國人民。

來自北京市海淀區前進小學六年級四班的張涵與同學們一起，向巴赫送上親手製作的具有中華傳統文化特色的小蛇包禮物。她表示，看過北京冬奧會比賽後，她了解並喜



▲巴赫（前）體驗虛擬乒乓球。中新社歡上了花樣滑冰這項運動，期待中國隊在2026年舉辦的米蘭冬奧會上取得好成績。

北京奧運博物館於2009年成立，是以奧運為主題的永久性專題博物館。2024年2月，該博物館升級改造後重新向公眾開放，一年來接待觀眾137萬人次，其中未成年人39萬人次、境外觀眾10萬人次。



▲巴赫（前右）與小體育迷交流。

中新社

做大量有氧運動 提高滑冰輕盈度

北京冬奧首金「秘密武器」

曲春雨締造短道速滑傳奇

2021年11月25日，2021至2022賽季國際滑聯短道速滑世界盃第4站在荷蘭多德雷赫特展開。當隊友們競逐賽場的時候，參加了前三站比賽的曲春雨卻獨自一人離開了隊伍。曲春雨回憶說：「他（時任中國短道隊主教練金善台）找我聊，說這時候必須做出改變，第4站我就拎着行李去了荷蘭另一個城市，跟小隊伍（替補隊員及助理教練）會合。他希望我通過減重來提高滑冰步伐的輕盈度，所以我就去減肥了，狠狠地減了一個月。」



▲曲春雨（右）與范可新在奪金後慶祝。



▲左起：范可新、任子威、曲春雨、武大靖、張雨婷，在北京冬奧混合團體接力獎牌頒發儀式上。

短道速滑混合團體接力是國家隊在北京冬奧會上的衝金重點項目之一。2021至2022賽季世界盃前三站，曲春雨在這個項目上的出場次數不少，但集中在半準決賽和準決賽，一到決賽就被隊友張雨婷替下。

「我能看到自己前三站比賽不理想，達不到預期。跟金老師聊了之後，我覺得還是值得再拚一下，然後才有可能在奧運賽場上改變自己。」

這不是曲春雨頭一次在冬奧賽季遇到麻煩。2017至2018賽季，她只參加了前兩站世界盃，回國之後還崙腳受傷了。重重困難之下，她通過全國錦標賽的選拔機會爭取到了冬奧席位。儘管在平昌冬奧女子500米和1000米準決賽中她都因為犯規出局，但是初登冬奧舞臺讓她很開心。

「平昌我比得很滿足。之前崙了腳又耽誤訓練，整個狀態在『地上』的感覺，通過全國錦標賽又找回了信心。」

調整訓練計劃 滑出理想速度

4年後，曲春雨再次直面挑戰。在減重的第一周，按照教練要求，她完全斷掉了晚飯，還要做大量有氧運動。到了第2周，她獨自一人出早操，然後跟大家一起

完成一天的訓練。訓練方式調整後，曲春雨的肌肉類型有所改變。當她成功減重4公斤、回歸速度訓練的時候，又遇到新的困難。

「速度訓練的時候，我很難跟上，自己領滑的時候成績也很不理想，整個心理狀態有點崩潰。我就找金老師說我怎麼辦呢？金老師說沒事，給我調整了訓練計劃，後來我就能滑出理想的速度了。」

2022年2月5日，北京冬奧開幕後首個金牌日，短道速滑混合團體接力比賽在首都體育館展開。半準決賽中，由范可新、曲春雨、任子威和武大靖組成的陣容成功晉級，這場比賽幫助曲春雨將此前的陰霾一掃而空。

陣上表現精彩 穩坐主力位置

在半準決賽和準決賽中，曲春雨都有落後時為國家隊縮小差距的精彩表現。準決賽和決賽，金善台兩次對陣容進行微調，準決賽用張雨婷替下范可新，決賽又用范可新替下張雨婷，曲春雨一直穩坐主力位置。那也是那個賽季她第一次在混合團體接力賽中打滿3輪。

「這個部署我覺得挺神奇。大家對金老師的評價是，他是特別聰明的教練員，所以他的部署一定有他的道理。如果他真的拿我當一個秘密武器的話，我覺得他是挺成功的。」

最後的決賽令人窒息。第一次出發時，有選手在第一個彎道處摔倒，裁判召回重賽。第2次出發，國家隊排在第3位。曲春雨從范可新手中接棒之後，成功超越加拿大名將布廷，國家隊升到第2，那也是曲春雨印象最深刻的一幕。

曲春雨的上佳狀態讓現場觀眾為之興奮。在完成自己的滑行與任子威交接棒時，她又奉上完美一推，直接將隊友送到領先位置，國家隊將這個優勢保持到了比賽結束。

當國家隊最後一棒武大靖率先衝過終點的時候，曲春雨還有點懵。按照賽前部署，最後兩圈時她負責在圈裏保護武大靖，萬一隊友出現失誤就要立即臨時接棒。因此，她沒有看清衝刺的場景。直到隊友們都舉起了手，她才知道金牌到手了。

新華社

學滑雪上表演班 打破束縛過得快樂

北京冬奧結束後，曲春雨開始有時間、有機會嘗試一些沒有接觸過的事情，比如學滑雪、上表演培訓班等。

「主要目的是打開自己，遇見更多的自己。當運動員時，每天都要拿出我不累、我很強的狀態。但在那個場子（表演培訓班）裏，除了不做曲春雨，你當什麼都行。比如老師讓我們演海草，不管你在裏面怎麼跑、怎麼跳，都是對的。就展開自己所有的想像力，隨便玩就好。那段時間我過得很快樂，打破了自己之前所有的束縛。」

冬奧後，曲春雨的參賽頻率比以前低了很多，現在還在做兩側髖關節的康復性訓練。轉眼之間，2026年米蘭冬奧又臨近了，她會向自己的第3次冬奧會發起衝擊嗎？

如戰米蘭冬奧誓為國爭光

曲春雨說，如果去米蘭，就一定要達到能為國家隊做貢獻的水準，而不只是站到賽場上，「只能說我有一個美好的期待。要是去了，我一定要拿成績，要為國家爭光。」

在學業方面，她已經完成了北京體育大學冠軍班的課程，順利畢業。不過，對於未來的長遠發展，她還沒有完全想好。

「我需要探索的時間，因為我從現在開始才能為自己做選擇。短道速滑也是我自己選的，然後過了很久，我才又可以嘗試新的選擇。所以，探索的時間很重要。」



曲春雨小檔案

- 出生日期：1996年7月20日
- 出生地：黑龍江黑河市北安市
- 運動項目：短道速滑

主要獎項

- 2022年北京冬奧混合團體2000米接力金牌

國家隊首個世青賽全能冠軍得主

戰績出色

1996年，曲春雨出生在黑龍江省。剛上小學一年級時，因為跑步快、身體素質好，她被老師選中參加短道速滑訓練。小時候，她在零下三、四十度的室外冰場練過，也有凌晨兩、三點起床上冰卻忘帶冰刀的糗事。有3年多時間，她和隊友每天凌晨3點半趕到冰場做準備活動，4點半上冰，訓練結束後6點半回去吃早飯，然後上學。

從市體校、省隊到國家隊，曲春雨一路過關斬將。2016年世青賽，她奪得女子500米、1000米、3000米接力3枚金牌，成為國家隊首個獲得世



▲曲春雨（右二）表示，雖然運動生涯辛苦，但值得。

青賽全能冠軍的選手。這次狀態的大爆發，跟她2015年夏天的訓練有很大關係。那時帶她的是擔任過黑龍江隊主教練和國家隊助理教練的徐英男。

回首20多年的運動生涯，曲春雨說，所有的辛苦都值得，她很享受戰勝對手的時刻。