



室外賽場克服自然條件 競速項目屢受傷病威脅

冬奧選手敢為人先 戰勝恐懼追夢爭金

2022年北京冬奧開幕至今，眾多冰雪賽事精彩紛呈。不過相較夏季奧運，冬奧不少項目風險更高、難度更大，選手們要直面室外競賽充滿變數的自然條件，也要承受高速競逐帶來的巨大傷病風險。正如香港代表團短道速滑選手朱定文克服嚴重傷患，站上冬奧賽場一樣，冬奧選手們正是戰勝內心恐懼，以敢為人先的姿態挑戰自我，一步一步實現更高目標。



◆雪天一色的美景是冬奧選手們面臨的潛在威脅，氣溫、光照、風速等自然條件，都會影響選手即場發揮。 資料圖片

與夏季奧運有較多室內項目不同，冬奧雪上項目幾乎都在室外舉行。觀眾眼中雪天一色的美景，卻是選手們面臨的潛在威脅，氣溫、光照、風速等自然條件，都會影響選手即場發揮。2018年平昌冬奧單板滑雪冠軍、奧地利選手加塞爾指出，當選手們在空中高速旋轉，白色的雪地和天空幾乎難以區別，落地前隨時可能迷失方向，「可以說完成每次跳躍，你都只有10秒鐘時間保證一切正確。」

雪橇選手撞斷骨 鼓起勇氣再奪牌

即使回到室內，冰雪賽事的風險依然不減。以雪橇和鋼架雪車項目為例，選手們要借助載具，在光滑曲折的賽道上迅速滑翔，途中需依靠身體調整方向。舉行北京冬奧雪橇賽事的國家雪車雪橇中心賽道上，便設有多達16個彎道，其中更包含首創的360度彎道，當選手們以高達時速135公里的速度飛馳，競賽的挑戰可想而知。

不論是在雪中騰空而起，還是在賽道上縱橫馳騁，傷病威脅都如影隨形。美國雪橇選手斯威尼回憶平昌冬奧期間，她在最後一輪競賽中出現失誤，高速撞上賽道邊緣保護牆，「幾乎是一瞬間，我意識到雪橇失控了。我竭盡全力嘗試降速，就像慢動作一般在撞擊前抬起頭來。我的頸部和背部骨折了，但總算能護住頭部。」

在漫長的養傷期間，受傷經歷一度成為斯威尼的夢魘，「我從未經歷過這些，也自此體會到恐懼，能夠克服這一切非常具有挑戰性。」受傷一年後，她再度鼓起勇氣重返賽場，在當年世界盃比賽獲得銅牌。

「征服內心恐懼成奮鬥意義」

參與高風險的冰雪賽事，出於本能的恐懼自然無法避免。冬奧選手們正是在恐懼和激動中尋獲平衡，從而在盡力保護自身安全的同時，勇敢迎接更大挑戰。奧地利雪橇選手坦策稱，成功的經歷便是將緊張化作動力，「你當然會害怕出錯，但你要做的就是全心投入競賽，很多時候這種專注都能起到作用。」

前日在自由式滑雪混合團體空中技巧項目奪冠的美國選手考德威爾，今年已是第4次征戰冬奧。她相信克服恐懼的秘訣不單源自強烈的求勝心，更是出於對滑雪的熱愛，「我會不斷告訴自己：我來到了這裏，做到了一切。征服內心恐懼的體驗難以置信，這就是我奮鬥的意義。」

◆綜合報道



◆雪橇選手在賽道上高速馳騁，稍一不慎隨時發生嚴重意外。 資料圖片



◆速滑選手經常在比賽中互相碰撞，導致受傷流血。 資料圖片

冬奧選手競賽風險高

嚴峻天氣

在多數於室外舉行的雪上賽事中，短暫的天氣變化都可影響選手發揮。以跳台滑雪為例，選手需以80公里時速滑下坡道在空中起跳，在此期間任何上升氣流、下沉氣流、側風或旋風，都可能令選手失去平衡偏離方向。許多雪上賽事都需密切關注現場風向及風速，必要時需要推遲甚至取消賽事，保護選手安全。

雪地盲視

雪地對日光反射率極高，可達接近95%，部分情況下直視雪地相當於直視陽光。雪上賽事參賽選手騰空挑戰高難度動作時，身體會不斷旋轉，若無法區分雪地和天空出現落地失誤，就很可能受傷。U型場地技巧賽等雪上賽場便是據此以顯著的藍色顏料標註場地邊緣，幫助選手辨認。

高速競技

多數冰雪賽事都以極快速度進行，例如高山滑雪賽事中，選手滑行時速可達145公里，還需在賽道上依照標識，完成迴轉等高難度動作。部分雪橇賽事時速高達150公里，若選手出現失誤未能及時調整方向，便有發生高速碰撞的風險。

傷患嚴重

冰雪運動受傷概率較高，骨折或韌帶撕裂等嚴重傷患康復需時長達數月甚至數年，更有許多選手因傷患錯過重要賽事，告別職業生涯。2018年平昌冬奧期間，便有17名參賽選手骨折、5人脫臼、5人出現腦震盪。2010年溫哥華冬奧及2014年索契冬奧期間，亦分別有11%及12.6%選手受傷。

創新高難度動作搶分 U型場地賽挑戰恐懼極限

在北京冬奧賽場上，U型場地技巧賽和坡面障礙技巧等滑雪賽事競爭激烈，選手若希望取得優異成績，便需盡力發揮創意，主動挑戰難度更高的動作。充分的練習和完善的賽前準備，正是選手們克服恐懼的關鍵，也是他們調整身心、挑戰極限的助力。

德國24歲單板滑雪選手赫夫利希在北京冬奧出戰U型場地技巧賽，早在賽事揭幕前，他便加緊備戰，積極練習自己歷來難度最高的新動作，希望在冬奧賽場上讓裁判留下深刻印象。赫夫利希需要的便是主動跳出舒適圈，挑戰自身極限，在危險與創新之間取得微妙平衡。

動作練10次能落地9次才可登場

U型場地技巧賽講求「創新性」，過往獲獎動作現時未必能夠再得到裁判

青睞。只有直面危險，展示難度更高、旋轉更多、騰空高度更矚目的動作，選手們才能跟上賽事發展速度突圍而出，避免在激烈競爭中被淘汰。

練習新動作自然存在危險，赫夫利希便坦言，在實際競賽時，容許誤差的範圍極小，「我的同一套動作訓練10次能夠落地9次，才意味能真正登上賽場。哪怕是成功落地6次，也不代表我的技巧已經嫺熟，這套動作也不能成為我的板斧。」

不過在日復一日的訓練中，赫夫利希已逐步適應與恐懼感為伍。他也學會適當調整身心，每次訓練都會主動思考，自己是否能挑戰下一個創新動作。面對風險，赫夫利希選擇勇往直前，「如果新動作不足以令我恐懼，就是沒有接近我的極限。」

◆綜合報道



◆U型場地技巧賽選手創作高難度動作以獲取高分。 資料圖片

美民眾多網上收看 北京冬奧會或成最受歡迎一屆

網上影視平台近年逐漸興起，令傳統電視台收視率下跌，這個現象同樣在北京冬奧上呈現出來。《華盛頓郵報》近日報道，北京冬奧在美國的電視收視率是史上最糟糕，但今次冬奧會可能比以往任何時候都更受美國人歡迎，原因在於民眾觀看習慣改變，轉為通過YouTube和TikTok等平台收看。

社交平台興起改變觀看習慣

北京冬奧賽事在美國是由美國全國廣播公司(NBC)轉播，雖然電視收視率偏低，但NBC通過在TikTok、YouTube、Facebook(Fb)、Instagram(Ig)、Twitter和其他社交平台播放各項賽事精華片段，成功在網上引起廣泛關注。NBC亦表示，相對於在電視上觀看的觀眾，網上觀眾數量龐大且不斷增加。

緬因州大學媒體歷史學家索科洛表示，考慮到YouTube和TikTok上的北京冬奧相關影片獲得數以億計瀏覽量，如果北京冬奧最終成為美國歷史上觀看次數最多的視頻賽事之一，他不會感到驚訝。



◆美民眾改為在YouTube等網上平台收看冬奧賽事。 網上圖片

他同時指出，由於全球對中國的廣泛關注，北京冬奧會甚至可能成為史上最多人觀看的視頻節目。

索科洛認為，觀眾觀賞奧運會的模式已出現變化，不會再如以往般每夜在電視機前收看，而是按照自己興趣，選擇在網上瀏覽不同片段，例如賽事精華和頒獎儀式，NBC亦可透過發放各種片段，賺取額外廣告收益。

◆綜合報道

組委建完善天氣監測 「滑雪選手天堂」確保安全

北京冬奧組委籌辦冬奧期間作出充分安全保障，從建立極端天氣應急預案、設立多個醫療點及綜合診所，以至提供充足人造雪保證賽道質量，各項細節都能確保賽事安全至上。參觀北京冬奧高山滑雪項目賽道後，國際雪聯高山滑雪委員會主席魯西便盛讚賽道

情況很好，如同「滑雪選手的天堂」。

魯西已連續參加9屆冬奧高山滑雪賽道設計工作，也是北京冬奧組委首批特聘專家之一。他日前接受訪問時強調，組委過去多天已對賽道進行多項滑雪測試，全程沒有出現任何問題。魯西還指出，人造雪技術已發展近10年，滿足了更多專業賽事的高要求，選手們也經常在人造雪場滑雪競賽，相信在不遠的未來，繼續使用人造雪是大勢所趨。

北京冬奧組委發言人趙衛東表示，組委已在延慶及張家口建完善的天气監測網絡，各個場館也制訂包括掃雪、除冰、防寒物資籌備及車輛防滑等工作預案。針對冬奧選手常見傷患，組委在3個賽區及3個冬奧村均設有綜合診所，同時配備138個醫療點及98架救護車，在緊急情況下還可出動直升機展開救援。

◆綜合報道



◆賽會在賽道上設立多個醫療點，方便第一時間救助受傷選手。 資料圖片