

在科尔蒂纳滑行的米兰冬奥会雪橇赛场，站在场边、不断与国际官员、各队工作人员等相关人士沟通细节的，是中国雪橇界的一名“老兵”——武大伟。作为国际雪橇联合会官方选派的米兰冬奥会雪橇项目仲裁委员、哈尔滨体育学院冬季奥林匹克学院副院长，武大伟几乎完整经历了中国雪橇运动从“零起步”到“站上世界舞台”的全过程。

北京申办冬奥会成功后，中国雪橇从零起步

2015年7月31日，北京申办冬奥会成功。一个清晰而坚定的目标被写入中国冰雪运动发展规划——全项目参赛。

“但在那之前，中国是没有雪橇国家队的。”武大伟说，早在中国尚未组建雪橇国家队之前，国际雪橇联合会曾在日本长野连续多年举办面向亚洲国家和地区的发展训练营，鼓励更多亚洲运动员接触并参与这项运动。“那时我作为哈尔滨体育学院的代表，开始尝试组织运动员去参加，这算是中国雪橇最早的火种之一。”

2015年8月，雪橇项目国家集训队组织第一次跨界跨项选材，有雪橇项目相关经验的武大伟作为中方教练员参与建队与备战工作。

最初的选拔，甚至不是在冰面上完成的。体能测试之外，运动员要在有坡度的公路上使用轮橇滑行，通过标志桩，考察对器材的操控感。“最终从20多人里选出11个人，直接送到德国，上冰训练”。

北京冬奥会，中国雪橇第一次站上世界舞台

北京冬奥会，是中国雪橇第一次真正意义上站到世界舞台中央。

在那届冬奥会上，中国雪橇队首次实现冬奥会全项目参赛。而在赛场之外，武大伟的身份也发生了变化——从国家队教练，转为雪橇项目竞赛副主任及裁判员。

“教练的核心任务，是运动员；而比赛，是协调所有人。”他说。

场地冰质如何保持、出发流程如何衔接、车辆如何调度、更衣室空间如何设计，甚至运动员头盔挂钩之间的宽度，他都需要向不同业务部门反复解释清楚。

“一切从运动员出发。”

2021年11月，北京延庆的国家雪车雪

向未来，中国雪橇的“底座”正在逐步成形

米兰冬奥周期，中国雪橇队在奥运资格赛中拿到全项目参赛席位。这一周期，中国运动员的成长轨迹清晰可见：男单选手鲍振宇、女单选手王沛宣，男双组合居巴依·赛克依/侯硕，女双组合古丽洁乃提·阿迪克尤木/赵佳颖，在这一周期的世界杯、世锦赛等国际赛事中都取得明显进步，稳定性和技术完成度均有明显提升。

“这说明我们已经不再只是‘凑数’。”在武大伟看来，中国雪橇真正的“底座”，正在逐步成形。

首先是赛道基础。“雪游龙”的建成，不仅改变了中国，也改变了亚洲在滑行项目中的位置。“过去，赛道几乎都在欧洲，现在，中国有了这样一条高规格赛道，使雪橇等滑行项目在中国本土乃至亚洲地区具备了更为稳定、可持续发展条件”。

其次是人才体系。北京冬奥会后，陕西、内蒙古、广东等地陆续组建地方队；退役运动员转型教练；通过国家训练营进行统一选拔，

第一次站在欧洲雪橇赛道前，陌生感几乎笼罩了一切。“运动员们都不敢跟教练说害怕，但我知道。”武大伟回忆道。雪橇滑行不仅速度极快，还要求运动员在短时间内记住线路、发力点和节奏，并在结束后向教练准确反馈。但中国运动员第一次上冰时，脑子一片空白，什么都记不住。

“那时候真的很艰难。我们既要应对运动员的挫败感，也要面对外界的质疑声。”他说，“但你必须承认，这就是从零开始的代价。”即使在最困难的时候，作为队伍中方教练员的武大伟给外籍教练的态度始终很明确：“这是正常阶段，一定要给运动员信心。”转机出现在2016年初。“记得就在圣诞节后，在奥地利伊格尔斯赛道，两名运动员突然‘开窍’了，她们开始真正理解教练在说什么，开始有在冰面滑行的感觉了。”武大伟记得很清楚，“那是胡慧兰和王沛宣。”

橇中心“雪游龙”迎来建成后首次雪橇项目的国际训练周，那是武大伟记忆中最艰难的一段经历。受疫情影响，两次国际训练周被合并为连续14天，再加上测试赛，前后持续21天。

“每天凌晨5时出发，凌晨12时回酒店，最多睡4个小时。”武大伟说，测试赛结束那天，裁判员们在终点区把他抛向空中庆祝。

北京冬奥会结束后，国际雪橇联合会方面在交流中对赛事组织工作给予高度赞赏。“他们对我说，在这样特殊的情况下还能把赛事组织到这个程度，只有中国人能做到”。

青年梯队开始逐步成形。

此外，中国正在尝试设计雪橇器材，并完成了陆地轮橇的自主生产。

“中国雪橇走到今天确实不容易。”武大伟说，“但现在，我们已经在这个世界上标里，有了属于自己的位置。” 据新华社

在雪橇的世界坐标中找到中国的位置

专访米兰冬奥会雪橇项目仲裁委员武大伟

“冰上F1”的秘密 雪橇运动如何“巧用力”

据新华社意大利科尔蒂纳丹佩佐2月10日电 在米兰冬奥会雪橇赛道边采访时，中国队选手鲍振宇的一句话让记者印象深刻：“滑行的时候，其实你的每一次用力和控制，几乎都是在减速。”

这句话听起来似乎有些违背直觉。在一个胜负差距精确到0.001秒的项目里，为什么“少做动作”，反而更接近速度的极限？

鲍振宇解释说，这里的“少”，并不是不用力，而是减少无效动作，把力量集中在最关键的控制瞬间。雪橇转向完全依靠身体的细微变化完成：肩部下压、转肩回正、脚部发力——动作幅度极小。“高水平选手的滑行，往往看起来很‘干净’，那是因为动作很小，都被‘藏’起来了。”

在高速滑行中，多余的动作和无效发力，都会增加冰面阻力，直接影响最终速度。“你越想修正，橇反而越不听话。”他说，“最高的境界，是在控制和顺应之间找到一个平衡，把自己交给冰道。”

对很多第一次接触雪橇项目的人来说，这项运动常常被误解为“躺着滑下去”。运动员仰卧在橇上，双手贴身，双脚向前，看起来似乎只需顺着重力一路向下。然而真正了解这项运动才会发现，雪橇并不是一项“被动滑行”的运动，而是一场对身体控制、心理稳定和物理规律理解能力的极限考验。

鲍振宇介绍，训练初期，运动员往往需要在赛道低难度区域反复练习，由于全程无刹车装置，一旦出发便无法停下，新手只能硬着头皮面对越来越快的速度和不断逼近的弯道。“看着下一个弯越来越远，心跳会不自觉地加快。”他回忆说。

出发阶段同样关键。“外教常提醒我们，‘出发快0.1秒，最终成绩可能领先0.3到0.4秒。’”鲍振宇说，这也是为什么雪橇运动员需要具备出色的上肢力量和核心爆发力。“在滑行中，真正的难点在于，在高强度心理压力下，保持动作的稳定性与连贯性，并实现对细微发力的有效控制。”

曾站上冬奥会领奖台的加拿大雪橇名将，现任加拿大队领队萨姆·埃德尼将雪橇、雪车和钢架雪车统称为“高度技术化的项目”。

“这几项运动就像是‘冰上F1（世界一级方程式赛车锦标赛）’。无论是雪橇、雪车还是钢架雪车，本质上都是一项高度技术化的运动。这些运动的器材非常讲究，其工程和设计水准，和F1赛车是同一个级别——只不过没有发动机，但速度同样惊人。而且，运动员的身体控制能力非常强。”

在埃德尼看来，真正拉开差距的，除了运动员的身体条件，还有时间。“尤其是在雪橇项目上，要培养真正具备世界顶尖竞争力的运动员，通常需要两个奥运周期。”他说，“这是一个需要长期积累、反复理解赛道和器材的过程。”

也正是在这样的长期积累中，雪橇这项运动逐渐显露出它真正的难度所在——在重力与速度面前，考验的并不仅仅是多用力还是少用力，而是如何在高速滑行中精准控制身体，把力用在恰当的位置，读懂冰道、适应环境，并在其中找到平衡。

正如赛后被问及雪橇运动的魅力，罗马尼亚男子雪橇选手爱德华·克勒丘恩没有展开解释，而是用一句话概括了自己的滑行体验：“闭上眼睛，冲向终点就是了。”



鲍振宇在比赛中准备出发。