

# 郑鹏成为中国冬残奥史上首位双金王

要不说郑鹏获得了冠军,从这个29岁的名将脸上其实是看不出太多兴奋和喜悦之情的。但事实却是,作为北京运动员的他继3天前在越野滑雪男子长距离坐姿比赛中夺冠之后,再次获得了短距离这个项目的冠军,3天内两次获得冠军,郑鹏成为了中国冬残奥代表团历史上第一位“双金”王。



郑鹏获胜后向观众致意

## 赛前全力冲一下就好

北京冬残奥会之前,关于郑鹏的介绍,基本是他获得2018年平昌冬残奥会越野滑雪男子15公里坐姿第四名的消息,而如今再次搜索“郑鹏”时,已经是冬残奥会的“双金王”了。不过对于自己的夺冠过程,郑鹏并没有过多提及,他只是云淡风轻地表示,由于这个项目并非自己的优势所在,一度有一些担心。比赛的时候也并没有想那么多、全力冲一下就好。

了解郑鹏的人都清楚,他这么表达并不是客套或故作低姿态,他本来就是一个做得多、说得少的人。“与其去说那么多的话,不如再多上雪熟悉一下赛道。”这就是郑鹏这么多年一直保持的态度。也正因如此,才能让这个看起来身体条件并不那么出众的人,成为连续两次获得冠军的人。

## 训练包含看不见的努力和汗水

即将步入而立之年的郑鹏出生在福建莆田,不到20岁那年,一次工作中的意外让当时还在汽修厂当学徒的他落下了双腿残疾。但不愿就此沉沦的郑

鹏在家乡残联的推荐下,来到北京一所残疾人体校学习并一步步成为一名越野滑雪的运动员。4年前的平昌冬残奥会之旅让他意识到,自己是有机会向最高领奖台发起冲击的。在北京冬残奥会周期里,希望能够在体能方面有所突破的他最终一点点实现了这个目标,但这里面包含了很多别人看不见的努力和汗水。

俗话说“夏练三伏,冬练三九”,作为越野滑雪运动员的郑鹏对于这句话的理解无疑要比其他人深刻得多,因为无论是在夏天还是在冬天,为了保证状态并且磨炼滑行技术,各种各样的训练那是绝对必不可少的。对于这些,郑鹏解释道:“其实不同的时间段都需要克服不同的困难,比如夏天更多的可能是体能训练和保障,当然还有力量的训练,这些都是必不可少的。而到了冬天,这些储备的东西就要和滑雪及滑行技术相结合,可以说这是一个循环往复的过程,夏天给冬天做准备,然后周而复始地努力训练。”

## 获得越野滑雪男子短距离(坐姿组)赛银牌毛忠武:希望和郑鹏一起继续为中国包揽前两名



毛忠武

3月9日,毛忠武获得越野滑雪男子短距离(坐姿组)赛亚军。又是一枚银牌,又是那标志性的微笑,出现在媒体面前的毛忠武和几天前夺得自己的第一个亚军头衔时候没什么两样,说不遗憾是假的,毕竟他距离冠军只有2秒5的差距,但作为一名将近36周岁的老将,曾经在全国残疾人冬运会越野滑雪项目上获得4枚金牌的他,能站到奥运赛场上和比自己年轻不少的运动员一起比赛,这本身就是一种胜利。

几天前,当毛忠武获得越野滑雪男子长距离坐姿亚军的时候,这位来自大连的老将就笑着表示,对于自己的表现很满意,

作为曾经在2021年第十一届全国残疾人运动会越野滑雪比赛中获得短距离、中距离、长距离、混合接力4枚金牌的老将,参加冬残奥会并站到领奖台上,一直都是他的目标,而且他也在为此付出并努力着。

和年轻人不同,即将在8月迎来自己36周岁生日的他尽管拥有不错的身体素质,但毕竟年龄不饶人,要想在和年轻人的比拼中获得满意的成绩,他必须要付出更多辛勤的汗水才行。其实毛忠武一点也不忌讳自己年龄大的这个事实,他说:“确实和其他运动员的比拼中,可能我付出得会更多一些,毕竟每次训

## 保障受益于后勤和高科技器材

提到训练,就不得不说后勤保障的话题。夺得首金之后,郑鹏感谢了国家队在各方面的保障工作,让他可以安心训练和比赛。而同时作为一名北京输送的运动员,他同样得到了市残联以及相关主管部门的周到服务。对此,郑鹏表示:“北京在很多方面都给予了我们巨大的支持,比如器材和后勤保障等方面。对于我来说,不管是出行还是做什么,相关领域的工作人员都会给予我帮助,确实解决了很多后顾之忧。”

除了细致入微的后勤保障之外,高科技器材的配备也让郑鹏受益匪浅,他说,一些器材的使用确实有助于提升自己在肌肉耐力和其他方面的能力,而在训练和比赛之后的放松环节,队友们之间的互帮互助,也让郑鹏能够以更好的状态投身到接下来的备战当中。

据北京青年报

## 38岁的她是中国残奥冰球队唯一女将于静:人生没什么不可能



于静

刚刚过去的三八节这天,38岁的于静不经意间创造了历史:她在与意大利队的比赛中替补出场,完成了自己的冬残奥会首秀,也成为中国第一位、世界第三位角逐冬残奥会冰球赛场的女运动员。3年前才开始接触残奥冰球,但用刻苦的训练通过层层选拔,成为中国残奥冰球队的唯一女队员,并且是年龄最大的队员。于静用实际行动证明了自己的那句话:“才30多岁而已,人生没什么不可能。”

## 上场就创造历史

于静出生于青岛市,6岁时因为疾病(脊髓灰质炎)导致左下肢部分功能缺失。但生性开朗的于静并没有因此而远离运动场,反而从小喜欢各种运动,练习过轮椅击剑、篮球、排球、射箭等项目,还成为山东省女子轮椅篮球队的队长。

2019年,于静下决心转练残奥冰球。“头一次上冰,就能在冰橇上坐稳,还能用球杆撑着慢慢滑行,感觉自己挺有天赋的,一下就有了信心。”于静说,“更重要的是,有机会在家门口参加冬残奥会,就一直练了下来。”

残奥冰球是一项混合项目,队中允许有女队员,但鉴于这个项目对抗性强的特点,女队员非常少见——在于静之前,历史上只有两名女队员参加过冬残奥冰球比赛。2021年,于静通过层层选拔,如愿成为中国残奥冰球队18名队员中的一员。不仅是唯一的女队员,也是年龄最大的球员,用于静的话说:“队里最小的球员就我一半岁数,叫我‘静姨’都不过分。”

3月8日,中国残奥冰球队在小组赛中对阵意大利队,比赛进行到第2局时,中国队的俄罗斯籍主教练沙尔舒科夫大手一挥,把于静派上场,让她完成了北京冬残奥会的首秀,也让她收获了最好的三八节礼物。没有进球,也没有助攻,只打了5分16秒,但上场比赛的于静,已经创造了历史。

## 从不给自己设限

于静的字典里,从没有“给自己设限”的词条。外企财会、咖啡店店长、设计……只要是自己感兴趣的工作,她都会尽全力做到最好。

两年多时间,几乎从零起步,再到踏上冬残奥会赛场,于静的成绩足够耀眼。这里有队友和教练的帮助和支持,更有她自己的天赋、热爱和无所畏惧:“他们把我撞倒,大不了我再爬起来;他们把我钉在板墙上,我就抖一抖身子,然后继续去追他们。”

个子高、体重轻,运动起来就

更灵活,这是于静作为女队员的优势,然而残奥冰球比赛中冲撞不可避免,为此她也吃过不少苦头。在此前的队内小组赛中,于静上前封堵进球,结果被一位速度很快的队友撞倒在地。“那一瞬间,感觉自己受到了暴击,内脏都在体内晃了下,后来缓了十分钟才好。”于静说,“穿着冰球服和护具在场上时,对方也看不清自己是一位女性,争抢、冲撞根本无法避免,如果想从事这项运动,就只能勇敢地去迎接挑战。”

有付出,就有收获。练习残奥冰球这三年,于静感觉自己的性格被磨炼得更坚韧了。她觉得,尽管残奥冰球运动仍是男性占主导,但也给女性打开了一扇门,“只要有勇气去尝试,去开始,女性也会有机会像我一样,登上冬残奥会的赛场。”

## 期待更多女选手

9日晚中国残奥冰球队同捷克队的比赛,于静没有获得出场机会,但她在场边见证了历史:中国队4比3战胜对手,闯入半决赛。而作为冬残奥会冰球历史上的第三位女运动员,于静也期待未来能有更多的女选手投身残奥冰球运动,“女选手参加了冬残奥会,就说明她们也有这个可能性,希望对于她们来说,这是一次契机、一种鼓励。”

在于静看来,参与残奥运动永远都不晚:“在你选择做不做这个事情的时候,是最艰难的。一旦选择这条路,就坚定信念走下去。”

于静说,当她登上冬残奥会的赛场时,自己的人生达到了真正意义上的巅峰,因为她参加比赛,鼓励女性残疾人参与体育运动的梦想已经达成:“看到我在赛场上跟男队员一起比赛,会激励鼓舞全世界的女性残疾朋友,让更多人勇敢地参与到其中来。”

于静透露,也许在冬残奥会后她会尝试转型做助教,因为当队员的经历能帮助她更好地和队员沟通。当然,这只是一种可能,从不给自己设限的于静,未来的人生也会有无限可能。

据新民晚报