



追梦人

◀潘奕萱在教练指导下训练

总成绩2分06秒,获得全国雪橇冠军赛青年女子单人雪橇冠军

# 15岁女孩潘奕萱的夺冠之路

文/图 本报记者 张目伦

负重深蹲、杠铃卧推、跪姿哑铃划船……3月30日,周六,这天是休息日,而聊城市第一实验学校皮划赛艇队的15岁运动员潘奕萱一大早就走进训练场,开始了一天的训练。“我每周只在周日下午休息。”潘奕萱擦了擦额头上的汗水,笑着说。

3月18日,2023—2024赛季全国雪橇冠军赛在位于北京市延庆区的国家雪车雪橇中心“雪游龙”落下帷幕,潘奕萱获得青年组女子单人雪橇项目冠军。

在训练间隙,潘奕萱的启蒙教练之一皮桂波介绍了这位15岁女孩的夺冠之路。

2023年10月底,聊城市教育和体育局接到山东省冬季运动管理中心通知:在全国范围内筛选38人参加雪橇项目国家队选拔测试,为第五届冬季青年奥林匹克运动会选拔后备人才。“这是国家体育事业加强梯队建设的一种方式,选拔各省市在意志品质、运动能力、品德等方面表现优异的运动员。聊城市皮划赛艇队共推送了9名运动员,根据初次KPI测试数据,张运涵、

殷浩强、张怡涵、潘奕萱4名运动员获得本次国家雪橇队后备人才的选拔资格。”皮桂波说,他们的另一位启蒙教练王超带着这4名运动员,第一时间到达北京体育大学二七国家冰雪运动训练科研基地参加选拔测试。

此次选拔为期一周。在选拔测试中,他们每天需要进行轮橇训练和专项体能测试,测试成绩由体能、轮橇、理论知识、纪律四个板块组成,根据总成绩,选取前20名运动员进入第二轮测试,即到国家雪车雪橇中心“雪游龙”进行滑行测试。

王超介绍,经过紧张的第一轮测试,我市这4名运动员以优异成绩位列前15名,全部进入第二轮测试。2023年12月18日,第二期训练营开营,他们开始了为期三个月的训练。经过不断筛选,选拔队伍中只剩11人,潘奕萱和男运动员张运涵就在其中。

“因为轮橇与雪橇的感觉很不一样,我们从第一天的猛烈碰撞到最后的顺利滑行,其间经历了挫伤、寒冷以及高速滑行带来的恐惧,好在都一一克服了。与在学校训练相比,国家队的集训相对轻松,强度要小,休息时间也多一些,但需要注意态度和细节。不过,残酷的淘汰机制让人很紧张,看到队员陆续离开,我的心里非常不舍。”谈起训练时的感受,潘奕萱说。

2024年3月14日—18日,2023—2024赛季全国雪橇冠军赛展开了激烈角逐。在女子单人雪橇项目上,潘奕萱以2分06秒的总成绩夺得青年组冠军。“本次选拔共留8人(4男4女)进入国家队,以积分制的方式实行动态管理,不断淘汰,不断补充。潘奕萱进入国家队的希望很大。”谈及潘奕萱的成绩,王超既开心又自豪。

潘奕萱的老家在东昌府区沙镇报本堂村,目前她居住在聊城城区。父母对她的训练、比赛都非常支持。她于2021年底进入聊城市第一实验学校学习,今年读初二。

“潘奕萱有良好的意志品质,好胜心强,有运动天赋。她一直在练习皮划赛艇,目前是国家一级运动员。”王超说。皮划赛艇这个运动项目对运动员的综合能力要求很高,需要个子高,平衡性、协调性强,身体素质好。潘奕萱的自身条件有很大优势,“跨界跨项”相对较容易。正因如此,虽然学校皮划赛艇队已为潘奕萱制订了备战2026年省运会的训练计划,但得知国家雪橇队选拔的消息后,学校经过综



第一期训练营合影(前排左五为潘奕萱)

合考量,将其推送到国家雪橇队参加后备人才选拔。“为了让学生有更好的发展,学校会尽最大努力把他们送上更大的舞台。”王超说。

3月19日,潘奕萱从北京回到聊城,当天就开启了“上午上课、下午训练”的模式。“我将在暑假回到国家队继续参加训练,并为全国锦标赛、世锦赛、世界杯等比赛做准备。第五届冬季青年奥林匹克运动会将在2028年举办,我有足够的时间训练,希望自己持续保持状态,能成功进入国家队,为国争光。”潘奕萱说。

“目前,国家雪橇队共有4名山东籍运动员,其中3名是聊城人。由于师资、训练等条件较好,山东省冬季运动管理中心计划把聊城作为后备人才选拔基地试点。”王超说,潘奕萱是棵好苗子,教练组尽量为其制定最佳的体能训练方案,尽最大努力帮她实现梦想。

聊城市第一实验学校体育部有近400名学生,共17位教练员,开展了皮划赛艇、排球、散打、拳击、摔跤、柔道、举重、中长跑等12个项目。“我们会在科学化选材、训练上下功夫,继续发掘、培养更多优秀竞技体育人才,为推动聊城、山东乃至国家体育事业的发展尽一份力。”王超说。



潘奕萱展示金牌



比赛中的潘奕萱