

花滑小将王培嘉:青春的意义是坚持

本报记者 周 斌 应宇康 郑润鑫 冯晶晶

人物名片



王培嘉,中国花样滑冰运动员,在2023年全国花样滑冰锦标赛队列滑比赛中荣获冠军,被授予国家级健将的称号,成为我省首位获此荣誉的花滑运动员。

王培嘉



“

17岁的青春是什么样的?近日,杭州17岁花滑小将王培嘉走进本报演播室,讲述她与花样滑冰运动结缘的故事。

回忆起自己与冰场第一次邂逅,王培嘉记忆犹新,很小的时候,奶奶带她前往商场里的滑冰场。她踏上那光滑而冰凉的冰面后,心中涌起了探索未知的渴望。而当时的她未曾料到,这是自己未来与冰共舞的旅程起点。如今,作为浙江省花样滑冰的领军人物,她在2023年全国花样滑冰锦标赛队列滑比赛中荣获冠军,被授予国家级健将的称号,成为我省首位获此荣誉的花滑运动员。

”

A 全国赛场屡次摔跤,她的花滑起点有点“惨”

花样滑冰对技术和艺术要求极高,王培嘉经历无数次的跌倒与失败。为了完美地完成两周半跳跃,她甚至摔坏了11个防摔的海绵垫。然而,这些挑战并未使她气馁,她通过不懈的努力,提升技术水平。她的日常训练包括早晨的有氧锻炼,冰场上的步伐和旋转训练,以及晚上的体能训练和冰上练习,高强度的训练安排体现她对花滑的无限

热爱和执着追求。

然而,王培嘉的花滑之路并非一帆风顺。在2018年的全国俱乐部花滑联赛上,原本信心满满的她遭遇了挫折。由于紧张和缺乏比赛经验,她在场上失误连连。“那场比赛,从头到尾都是失误,没有完成一个动作,我在场上感到有些崩溃。赛后看到妈妈,情绪就再也控制不住,泪水夺眶而出。”不过,这次失败并没有击垮她,反而让她认识到了竞技体育的残酷。“最初,我对花滑充满了美好的憧憬,

没想到它如此残酷。但那次比赛后,我更加坚定了现在的道路。”

从那时候起,王培嘉几乎天天来冰场报到,还要健身房增加力量,上表演课提升赛场感染力;为了练习跳跃,小腿上乌青不断,“位置不一定,得看我哪儿着地”;她的训练包里,永远放着各式各样的创可贴、绷带、肌贴……

王培嘉说,没有什么事情是一帆风顺的,现在,她会在比赛前调整好自己的心态,一步步地向前迈进。

B 坚持训练克服发育难关,立志投身花滑事业

作为南方的花滑运动员,王培嘉感受到了孤独。“许多人认为花滑中最难的是技术挑战,但我觉得,面对孤独感才是最难的。”她的教练李运飞提到,王培嘉是他的第三批学生,随着时间的推移,许多同伴都已离开。“所以一个人训练,一个人比赛是常态。”尽管如此,王培嘉依然坚持不懈,她的教练和新加入的小选手们也给予了她许多支持。

如今王培嘉在花滑领域取得了诸多荣誉。2019年,她在全国少年赛中获得二级运动员称号;2022年,在第17届浙江省运动会中夺得女子甲组冠军;2023年,她更是在全国花样滑冰锦标赛队列滑比赛中夺冠,荣获国家级健将称号。

女运动员在训练过程中常常会遇到发育难关,王培嘉也不例外。发育期,她的体重快速增长给训练带来了挑战,但她通过坚持不懈地训练,成功克服了这一难关。“你练得好就是好,练得不好就是不好,无法逃

避。”王培嘉认为,在训练过程中,不应该总是想着自己要取得什么样的成绩,那样反而会让你陷入困境。此外,她也会通过控制饮食控制体重。在外征战,她随身携带一口锅,“就为了在外做水煮菜吃。”有时只是吃一小口披萨,她都会有负罪感:“我就从我家跑到楼下再上来,绕着小区跑了两圈。”

如今,王培嘉的故事还在继续。她对花滑的热爱和对梦想的执着,让她在冰场上不断超越自我,向着更高的目标前进。展望未来,她希望能够成为像她教练那样的人物,“他们是杭州花滑的开拓者,我也希望跟随他们的脚步。”



▲王培嘉(右)幼时在训练



▲王培嘉(右)与教练李运飞