



谷爱凌在冬奥会这个大项中夺得两金一银 自由式滑雪，是项怎样的运动？

□郭晔旻

勇敢者的游戏

“自由式滑雪”可以说是诸多冬奥会比赛项目中历史最短暂的。在1988年举行的加拿大卡尔加里冬季奥运会上，“自由式滑雪”首次被列为表演项目。令主办者始料未及的是，“自由式滑雪”运动员的精彩表现吸引了大批观众，据估计每天约有6.5万名观众前来观看。这就迫使1992年第16届冬季奥运会的组织者不得不听取民意，将“自由式滑雪”第一次纳入正式比赛项目……

这是一个什么样的项目呢？如果打个比方的话，自由式滑雪在滑雪项目中的位置相当于滑冰类中的花样滑冰，均是以表演的艺术性和竞技水平决定比赛得分的项目。据说，这项运动的雏形最早出现于20世纪初，在高山滑雪基础上发展而成。1928年，美国人约翰·卡尔顿（John Carleton）成为世界上第一个穿着滑雪板完成雪上空翻动作的运动员。到了1958年，一位瑞士的滑雪教练又在滑跳中完成了空翻和转体动作。

最初，人们称这种滑雪运动为花样滑雪。作为一项集高山滑雪和杂技于一身的健身活动，它要求运动员有较好的平衡能力和空中控制能力。经过几十年的发展，自由式滑雪终于发展成为一项融体操、跳水和滑雪于一身的体育项目。它要求运动员有较好的平衡能力和空中控制能力，对于年轻人而言，更是充满了刺激。20世纪60年代，美国新罕布什尔州沃特维尔谷滑雪场举办了史上首次自由式滑雪比赛。这里也因此成为“自由式滑雪”比赛的发源地。在随后的几年中，此项运动逐渐成形，1975年世界杯自由式滑雪比赛开始举办。

接下来，国际滑雪联合会也在1979年正式承认了自由式滑雪项目。不过，由于自由式滑雪不但要求运动员具有高度而且准确的控制能力，还要掌握空翻、舞蹈和滑雪这3种不同的技能。比赛的高风险使其成为名副其实的“勇敢者的游戏”。为了防止高难度的动作对运动员健康与安全造成的风险，国际滑雪联合会在“收编”这一项目的同时，还专门对参赛的运动员和他们的跳跃技巧等方面作出了新的规定。进入20世纪80年代以后，自由式滑雪这项新兴运动日益普及，在53个国际滑雪联合会会员国中有28个国家开展这个项目。眼看时机成熟，1986年2月，国际滑联在法国阿尔卑斯山脚下的滑雪胜地蒂涅举办了首届自由式滑雪锦标赛。

终于，自由式滑雪进入奥林匹克大家庭的时机成熟了。1992年冬奥会的自由式滑雪比赛还是在小城蒂涅举办。当地距离这届冬奥会的主办城市（法国阿尔贝维尔）最远——84千米（相当于上海与苏州的距离）。尽管如此，前来现场的观众却比其他一些比赛多。在男子组比赛中，夺冠热门、法国名将埃德加·格罗斯皮龙（Edgar Grospron）不负众望

在刚刚闭幕的北京冬奥会上，谷爱凌在自由式滑雪女子大跳台、自由式滑雪女子坡面障碍技巧、自由式滑雪女子U型场地技巧三项比赛中获得了两金一银的佳绩。那么，她所参与的“自由式滑雪”究竟是一项怎样的运动呢？为什么会被称为“自由式”？



谷爱凌在冬奥会自由式滑雪U型场地技巧决赛中。 新华社发

获得史上首枚自由式滑雪的金牌。而在女子组比赛里，狂热的东道主观众则把希望寄托在1986年自由式滑雪锦标赛冠军拉法埃拉·莫诺身上，而且她以预赛第一名的成绩进入了决赛。遗憾的是，她在最后时刻出现了明显失误：飞跃并不稳当，到终点时滑雪板相互交缠。结果，莫诺在进入决赛的8位选手中遗憾地名列倒数第一。第一枚女子自由式滑雪的奥林匹克金牌就落到了美国运动员多娜·温布雷特（Donna Weinbrecht）手中。这位时年26岁的金发女郎职业其实是纽约州西米弗尔特市的体育服装设计师。

无独有偶，赢得银牌的独联体代表团运动员莉札·科杰夫尼科娃也不是科班出身——当时她还是一名夜校的学生。当时的俄罗斯媒体是这样报道这位19岁的莫斯科姑娘在赛场上的表现的：“你看（科杰夫尼科娃），她从滑雪道上消失了，好像被卷进漩涡里，忽隐忽现。她的速度快得令人震惊。但人们并没有意识到这是一种冒险！23.50分，这是目前决赛中的最高评分。”的确如此，科杰夫尼科娃比最后赢得金牌的温布雷特只低了0.19分！

壮大的奥运家族

不过，严格说起来，埃德加·格罗斯皮龙与多娜·温布雷特两人在1992年冬奥会上赢得金牌的项目，只是“自由式滑雪”里的“雪上技巧”小项。这是一项在设置一系列雪包的陡坡线路上进行回旋动作、空中动作以及滑降速度的比赛，也是唯一不使用平整场地的滑雪比赛。需要说明的是，“雪上技巧”的英文名称写作“Mogul”，看上去似乎与“蒙古（Mongol）”或者“莫卧儿（Mogul）”相近，其实却毫无关系。“Mogul”的词源来自奥地利附近的德国巴伐利亚。在当地的德语里，“Mugel”的意思就是“土丘、小丘”。

在当时，自由式滑雪其实包

括了三个小项。除了进入奥运会的“幸运儿”“雪上技巧”之外，另两个分别是“雪上芭蕾”与“空中技巧”。

顾名思义，“雪上芭蕾”就是在雪地上表演的“芭蕾”。这个项目要求在平坡地带进行，必须有音乐伴奏。如同花样滑冰一样，它也有其独特的一套规定动作，其中包括一定量的单个动作。自选动作由比赛参加者创造艺术形象，呈现完整的、富有表现力的成套动作。早在1926年，德国高山滑雪运动员罗伊埃尔（Fritz Reuel）就出版了世界上第一部有关雪上芭蕾的著作《滑雪板上的新潜力》。“雪上芭蕾”在1988年与1992年的冬季奥运会上曾两度成为表演项目，可惜临门一脚却始终没能跨过去。由于未能跻身奥运大家庭，“雪上芭蕾”的受欢迎程度每况愈下，最终国际滑雪联合会也被迫决定，停止2000年以后的“雪上芭蕾”的所有正式比赛。

相比之下，“空中技巧”就要走运得多。这项运动的比赛场地类似于跳台滑雪的场地，只是高度稍低一些，一般设6个跳台，运动员可以根据动作的难易度以及当时的天气情况决定在哪个台上跳。运动员在覆盖有较厚积雪的山坡上，借助下滑时所产生的惯性起跳，纵身腾入空中，并在空中完成各种向前、向后的空翻和转体等高难度动作。与“雪上芭蕾”一样，“空中技巧”也是1988年与1992年冬季奥运会的表演项目。由于“雪上技巧”在1992年冬奥会上获得的成功，“空中技巧”也如愿以偿地被列为之后冬奥会的正式比赛项目。在1994年挪威利勒哈默尔冬奥会上，瑞士运动员安德烈亚斯·舍恩巴赫勒与乌兹别克斯坦运动员丽娜·切里亚佐娃分别获得了首枚男、女“空中技巧”的冬奥会金牌。值得一提的是，切里亚佐娃也是迄今为止唯一一位代表乌兹别克斯坦获得冬奥会奖牌的运动员。她的成就为她赢得了乌兹别克斯坦共和国荣誉运动员的称号。

“雪上技巧”与“空中技巧”在很长一段时间里组成了冬季奥运会里的“自由式滑雪”，直到2010年加拿大温哥华冬奥会之后，“自由式滑雪”的奥林匹克家族才重新开始壮大。在这一届冬奥会上，障碍追逐（Ski cross）成为“自由式滑雪”里的第三个小项。自由式滑雪障碍追逐是4名选手在由各种地形障碍构成的赛道上竞速的比赛，通过终点线的顺序将决定最终排名。到了2014年的俄罗斯索契冬奥会上，“自由式滑雪”家族一口气增加了两个成员：“U型场地技巧（Half-pipe）”与“坡面障碍技巧（Slopestyle）”。自由式滑雪U型场地是一项运用双板在U型池中做一系列动作技巧的雪上项目，通常被认为是比其他运动更加危险，因此在比赛或平时训练中要求运动员们身穿护具。至于坡面障碍比赛里，选手需要在高速通过赛道上的各种障碍时，在一系列固定的道具上连续完成花式动作，飞行、跳跃、翻腾，展示自己高超的技巧和创意，依据累计得分排名。

在2022年北京冬季奥运会上，“自由式滑雪”总共设有13块金牌。除了“空中技巧”新增加的混合团体赛之外，男、女“大跳台（Ski Big Air）”也是一个新面孔。参赛者通过斜坡冲下来，然后冲上一个非常大的跳台并通过惯性冲入空中同时展现动作技巧。首钢滑雪大跳台在北京冬奥会期间承担单板和自由式滑雪大跳台比赛项目，其设计理念源自中国敦煌壁画中传统的飞天造型，从侧面看去又犹如一只灵动的“水晶鞋”。

雪上杂技

可以说，“自由式滑雪”就是一种雪上的杂技表演。参赛者足蹬比较短的滑雪板，从陡峭而崎岖的雪坡向下滑降，同时还表演后跳、踢腿乃至翻跟头等各种各样的惊险特技。在赛场上，运

员们如何才能分出高下呢？

在规则方面，“障碍追逐”无疑是最简洁明了的：决赛中，4名选手将被分为一组，而每组的前2名将晋级下一轮，直至最终决赛，谁先通过终点线谁赢。其余小项的规则可以说都比“障碍追逐”要来得复杂。

就拿进入奥运会时间最长的“雪上技巧”来说，在比赛里，选手从四条不同线路当中选择三个作为自己的比赛线路。选手滑下的过程中要表演两个跳跃，当中不能出现技术错误或者失去平衡，不同的雪上跳跃包括各种动作。其中具有代表性的有两臂和两腿同时向体侧展开，两雪板相互平行的大一字跳，或者身体伸直两雪板并拢身体侧转。整个比赛最终以回转动作和空中动作质量分以及计时成绩分相加评定名次。其中，“雪上技巧”滑行技术分占60%，滑行速度分占20%，空中技巧分占20%，得分多者名次列前。

同时进入奥运会“U型场地技巧”与“坡面障碍技巧”的规则也有些类似：得分根据动作的腾空高度和转体角度以及动作的流畅性及美观性来判定，依据累计得分排名。而“大跳台”比赛共有三次跳跃，裁判组会采纳发挥较好的两次跳跃来对运动员进行打分。

至于自由式滑雪里的另外一个“空中技巧”，它与跳水运动的一些动作有着极大的相似度，均需要运动员通过起跳、腾空、着陆来完成。因此，裁判的打分也同跳水相似，根据滑雪动作的起跳、腾空以及着落来评判：腾空、起跳、高度及距离占20%，身体姿势和技巧动作表演水平占50%，落地占30%。

值得一提的是，从事自由式滑雪“空中技巧”这一运动需要具备技巧性、柔韧性和灵活性。因此，在中国刚刚引入这个项目的几年里，就曾有人说这个项目“简直就是给中国人开设的”。其原因倒也简单：在体操、跳水等其他一些高技巧、低对抗、无身体接触的项目上，中国选手多年以来一直保持着世界领先的地位。以此推断，“空中技巧”也会比较适合于中国人的运动特点。

事实证明，这一项目果然成为中国选手在冬季奥运会滑雪项目上的突破口。虽然起步较晚，但在1998年长野冬季奥运会的“空中技巧”项目上，中国选手徐囡囡已在女子项目上夺得了一枚银牌。在2002年的盐湖城冬奥会上，李妮娜获得了第五名。另外，李妮娜还曾在世锦赛上荣获三连冠，被誉为“雪上公主”。到了2006年的意大利都灵冬季奥运会上，中国选手韩晓鹏更是取得历史性突破：在男子“空中技巧”的决赛里，他以总分250.45分力压白俄罗斯选手德米特里·达辛斯基（249.34）获得金牌！这不仅是中国在雪上项目上取得的首枚冬奥会金牌，也是整个亚洲在自由式滑雪“空中技巧”上获得的首枚冬奥会金牌。而韩晓鹏也成为中国首位在冬奥会上取得金牌的男子运动员。

据《国家人文历史》公众号