



教练鲍升飞(左)指导“种子选手”段欣妍推壶技巧。



鲍林硕全神贯注盯着冰壶和目标区域。



段欣妍(右)向小队员传授经验。



队员正在认真训练。

# 一片“冰”心在玉“壶”

## ——十堰青少年冰壶队“破冰”前行

文/记者周伦 图/记者全正

随着教练一声令下，队员们压低身体、单膝半蹲，稳稳地将冰壶推出……2月22日上午，记者走进十堰奥体中心青少年活动馆，三块陆地冰壶场地被擦拭得锃亮，十堰青少年冰壶队17名队员正在练习推壶。冰壶与地面摩擦发出的“沙沙”声，与队员们发出的战术沟通指令声交织在一起，谱写了一曲山区冰雪运动的独特乐章。

### 建队不足百天夺得全省亚军

十堰青少年冰壶队成立于2024年10月，是我市大力推动冰雪运动发展的成果。队员来自全市12所中小学，年龄跨度在6岁至15岁之间，半数以上是“跨界选手”，曾参加过拳击、田径、棋类等项目。

今年37岁的鲍升飞是这支冰壶队的教练，记者见到他时，他站在场边眉头紧锁，额头上的汗珠在顶灯照射下泛着微光。这位曾经的跆拳道教练，此刻正用嘶哑的嗓音下达指令：“重心下沉，右臂推壶轨迹再延长15厘米。”

从跆拳道到冰壶，鲍升飞的转型就是一场“破冰行动”。“2023年，我申请赴武汉学习陆地冰壶。第一次接触它，发现它和跆拳道发力原理完全不同。冰壶讲究静中求准，需要把全身力量凝聚成一条精准的抛物线。”回忆起转型初期的艰难，他

着正在训练的队员们笑着说，“现在这些孩子比我当初强多了。”

训练场上，鲍升飞充满激情。他一边示范动作，一边大声指导：“右大臂发力，一二起。压肩膀，膝盖不要碰到地。”平日温和的他，训练时却十分严格。“冰壶运动需要精准技巧和高度专注，我必须严格要求，才能让他们在比赛中取得好成绩。”鲍升飞说。

队员们每周周末时间训练，每次训练2小时。因训练时间短，大家格外珍惜每一次训练机会。队伍组建不到100天，他们便在湖北省第二届青少年冰壶锦标赛中崭露头角，夺得女子乙组亚军。

### 训练场上的“四垒担当”

“鲍林硕，一定要注意擦冰角度！”鲍升飞的吼声在场馆里回荡。11岁的鲍林硕单膝跪地，队服已被汗水浸透。作为队里的“四垒担当”（四垒通常是一队之长，负责在前三垒投壶时观察场上形势，并做出战术安排），这个就读阳光小学五年级的少年此刻不敢有丝毫马虎，双眼紧紧盯着目标区域，仔细观察赛道情况，寻找最佳发力点。

“爸，这路线对吗？”鲍林硕下意识脱口而出。

“叫教练！”鲍升飞沉着脸说，“旋壶角度再

偏点，要撞开对方的壶得分。”

鲍林硕做了三次深呼吸，然后屈膝投壶。1.5公斤重的冰壶快速划过11米的赛道，精准撞向目标标群，两颗壶应声飞出界外。

“漂亮……”队员们欢呼起来，鲍林硕转身望向鲍升飞。鲍升飞微微点头，竖起大拇指——这是“上阵父子兵”的默契。

“训练时他是鲍教练，回家了才是我爸爸。我们的冰壶战术讨论，经常延续到饭桌上。”鲍林硕笑着说。

在这支队伍中，今年14岁的女队员段欣妍也十分出色。她是汉江实验学校初二学生，因性格沉稳而成为队伍“四垒”。在比赛中，她凭借出色发挥为队伍立下不少功劳。“我很喜欢冰壶运动，它让我学会了团队合作和如何在压力下保持冷静。”段欣妍开心地说。

### 从陆地到冰雪的逐梦之旅

目前，十堰青少年冰壶队正全力备战2026年湖北省第十七届运动会。“我们现在主要是打基础，等大家训练得差不多了，将会引入仿真冰场地进行练习。”鲍升飞介绍，大家都充满期待，希望在仿真冰上体验真正的冰壶运动。

“有人认为十堰搞冰雪运动是‘逆天而行’，我们要证明这是‘顺天应人’。”市体育中心主任王瑞表示，十堰虽然地处山区，但不能忽视冰雪运动发展。发展冰雪运动，是十堰全面推进“体育强市”建设的重要举措之一。青少年冰壶队是十堰冰雪运动的希望，他们的成长和发展对于推动全市冰雪运动的普及具有重要意义。

“冰壶就像是在冰上下象棋，静中有动，动中有静，我们运筹帷幄，用体能和智慧演绎冰壶魅力。”鲍升飞说，这群生于秦巴山区的少年将在未来的某天，代表全省甚至全国登上更广阔的舞台，书写属于十堰冰雪运动的荣光。



队员鲍林硕压低身体、单膝半蹲将冰壶抛出，动作流畅娴熟。



年龄最小的队员谷佳妮认真练习推壶。



队员们团结协作练习战术。

