余爽（左）和引导员王官宇在颁奖仪式上。新华社记者 赵子硕/摄

四川在线记者 袁城霖

“成绩非常好，男子组包揽金银牌，女子组拿到金牌和铜牌。”3月12日15时，记者联系上余爽时，他刚从比赛场地回到宿舍。当天中午，张家口赛区国家冬季两项中心，越野滑雪男子10公里坐姿组、女子7.5公里坐姿组比赛开展角逐，余爽前往赛场为队友加油助威，以及做一些后勤保障工作。

受访者供图。

余爽是四川渠县人，北京2022冬残奥会中国体育代表团96名选手中，有85人系首次参加冬残奥会，余爽正是其中之一。

这名不满19岁的运动员，2018年冬才开始接触滑雪项目，近几年进步飞速。就在昨天（11日），余爽在冬季两项男子长距离视障组比赛中，夺得铜牌，实现中国队在这个项目上的新突破。

“奥运会开始前，我对成绩的预期是进入前八，没想到能站上领奖台。”电话那头，余爽言语中满是惊喜和振奋。

↑中国选手余爽（右）和引导员王官宇在残奥越野滑雪男子短距离自由技术（视障）比赛中。（来源：新华社）

本届冬残奥会，余爽共参加越野滑雪短距离和冬季两项短、中、长距离4个单项的比赛。在此前的比赛中，余爽相继拿到冬季两项男子短距离视障组第4名、中距离视障组第6名，成绩已经超出了预期。

“受疫情影响，近两年出国比赛很少，与国外运动员缺乏横向比较，自己估摸不准实力。”余爽坦言，尽管已进行的比赛成绩还算可以，但他仍不敢乐观。

11日下午，冬季两项男子长距离视障组比赛打响，余爽“意外”拿到第三名的好成绩。复盘比赛，余爽说，在比赛的滑雪和射击两个内容中，他在滑雪上用时最短，但在射击环节发生意外，出现脱靶。“如果不是脱靶，有可能拿到第一名。这可能就是‘有得必有失’吧。”他笑言。

这枚铜牌，对余爽而言是沉甸甸的收获。赛后，他了一条朋友圈：“用青春五年时间换来的，值得。”

2003年8月出生的余爽，2016年参加了达州市第三届残疾人运动会，2018年冬通过选拔进入北京残疾人越野滑雪队，前往黑龙江哈尔滨集训，开启了运动员生涯。

“冬天在零下30多度的雪地，夏天在40度的高温下，两种截然相反的条件下训练。”余爽回忆，刚到北京队时，体能跟不上、技术动作不懂，能做的只有刻苦训练。

勤奋+天赋，余爽进步得很快。“有些技术动作，有的运动员一周才学会，我可能只需要两三天。”余爽举例说，夏天训练滑滑轮下坡，关键在于把身体重心控制好，自己很快能掌握要领。

余爽的进步，教练看在眼里。2019年，余爽被选入国家残疾人越野滑雪、冬季两项比赛项目队伍。在2019年第十届全国残运会、2021年第十一届全国残运会上，余爽均取得不俗成绩。

过去这个冬天，备战奥运会进入最后冲刺期。“一直在练习爆发力、力量、耐力。”余爽说，越野滑雪是很考耐力的项目，这几方面也将是他未来持续提升的重点。

明天（13日）中午12点，余爽还将参加越野滑雪公开接力赛的比赛，4名选手每人滑2.5公里。“齐心协力，力争实现奥运会完美收官。”余爽说。

按计划，3月13日晚，余爽将与队友一起参加冬残奥会闭幕式。接下来经过隔离后，有两个月左右的休假时间，紧接着进入2026年冬残奥会的备战周期。