

挥臂似弯弓 飞驰映彩虹

专访“十四冬”速度滑冰青年组女子 3000 米冠军姜佳敏

□本报记者 周强

从零基础到入选专业队

2007年,姜佳敏出生于吉林省延边州汪清县,该县有着“速滑之乡”的美誉,速度滑冰一直是他们颇具成果的运动项目。从小学二年级,姜佳敏便开始接触速度滑冰这个项目,“当时,县里开展集训,大规模选拔速滑运动员,我也有幸被选入其中,因为以前没有上过冰,所以完全是零基础开始练。”

没有运动基础,也没有上冰经验,训练之初姜佳敏度过了一段难熬的时光,“第一次穿冰刀,我脚都立不起来,走几步冰刀就会卡在冰上无法前进。”然而凭着一股对速度滑冰的热爱,姜佳敏咬牙坚持,“我就是那种比较‘任练’的队员,训练的时候从不偷懒,教练也很喜欢我这样的性格。”经过半年左右的艰苦训练,她已经滑得相当熟练,各项技术指标也开始名列前茅。“当时正上小学,也没有一定要走专业训练的道路,所以除了平时的训练,我的文化课也没有落下,不训练的时候总会想办法把学校的课程给补上。”

随着技术的不断提升,姜佳敏对速度滑冰的热爱与日俱增,“特别喜欢穿着冰刀的感觉。”从初中开始,她便萌生了走专业训练的想法,“训练量越来越大,文化课丢了不少,跟起来也比较吃力,这种情况下,要想都兼顾也不太可能。因为我对速滑更偏爱一些,教练也很重视我,最终,我决定走专业训练的路子。”就这样,从2018年开始,姜佳敏开始进入专业队进行更加系统的训练。

从名不见经传到全国冠军

2018年,姜佳敏第一次参加吉林省运动会,这次比赛让她触动很大,“看到了很多比我滑得快的选手,也认识到了和别人的差距。然后我就下定决心,回去要好好练,也要达到甚至超过这样的水平。”尽管第一次参赛成绩不理想,但姜佳敏并没有气馁,反而是愈挫愈勇,在接下来的训练中,不断提升体能,不断打磨技术。2021年,她来到卢卓教练的训练团队,并开始进入河北队训练,“刚来一个新环境指定是不熟悉,再加上队员都是比我大的哥哥姐姐们,他们滑得很好,我一开始都跟不上他们,只能憋着劲多跟一圈是一圈,慢慢地就感觉自己在提高,提高到一定水平之后,才开始跟他们一起配合着训练。”

姜佳敏说,团队的良好氛围给她的成绩提升提供了一个很好的助力,“有的时候因为我跑跳比较差,身体不协调,姐姐们都会帮我训练。跑步的时候如果我跟不上,姐姐们也会拉着我跑完,大家一起向一个共同的目标努力。”在训练过程中,卢卓老师也给她提供了无微不至的关怀,“老师一直抠我的技术,让我改一些小动作小毛病,比如说晚蹬冰,就是蹬冰的时机不太好,导致我速度滑不快。此外,我的腿部没什么太大的肌肉力量去控制我的那些技术,为此,老师给我开展了针对性的训练,夏天没有冰就着重做陆地上的运动。”

经过艰苦的训练,姜佳敏的技术突飞猛进,2022年,她参加了全国速度滑冰联赛第一站的比赛,“这是我第一次参加全国性的赛事,心里还是有些小激动和小紧张。”比赛开始后,姜佳敏完全投入其中,“滑的时

河北速度滑冰队建队之初就采用了两个组并行的模式,其中省体育局与东北师范大学联办的队伍是我国目前冬季项目唯一一支国家重点高校与省体育局合作的队伍,双方强强联合,探索中国速度滑冰人才培养新模式,在“十四冬”赛场,这种新模式结出了硕果,速度滑冰青年组共设12枚金牌,我省夺得5枚,几乎赢得了“半壁江山”,青年组女子3000米冠军得主姜佳敏就是联办队伍中的一员,今天我们就走近这位冠军小将,听她讲述自己的成长历程。

候就想着把训练水平发挥出来就行,整个比赛过程只听到教练的声音,剩下其他声音都听不到了。”尽管没有发挥出来最佳的训练水平,她还是凭借过硬的技术拿到了女子3000米的冠军,“这次比赛我印象特别深刻,这次夺冠也给了我自信和勇气,让我能够在后续的训练和比赛中更进一步。”

从资格赛到决赛接连夺冠

2023年夏天开始,姜佳敏开启了“十四冬”备战模式,“夏训的时候,教练就告诉我们要备战‘十四冬’了,大家一下子都紧张起来,当时的暑假也比平时要短很多,也就一个星期左右。每天早上5点多起床去骑自行车,然后接着赶7点的冰场训练,下午还要继续训练,这么练了两三个星期。”除了训练的辛苦,姜佳敏还忍受着心理上的压力,“之前拿了个全国赛事的冠军,就觉得心里有压力了,担心‘十四冬’要是没拿冠军怎么办,心里特别紧张,每天精神都紧绷着,有的时候训练没练好,就会很自责。”她的状态很快引起了教练的注意,并主动跟她进行了沟通,“教练说要我放平心态,说我年龄还小,第一次参加这样重大的赛事重在参与,不一定非要拿个第一第二什么的,以后还有很大的机会。”教练的话让她逐渐放松了心态,以更加昂扬的姿态投入到训练备战当中。从7月份开始,姜佳敏跟随队伍在新疆训练了将近3个月的时间,这期间大运动量的训练为她日后夺冠提供了坚实的体能基础。

“十四冬”资格赛开始前,姜佳敏到国家队训练,这段经历让她收获颇丰,“跟国内数一数二的选手一起配合训练还是挺触动的,感觉人家就很‘任练’,每时每刻都会在讨论自己的技术问题,这是值得我学习的地方。”从国家队回归省队后,她便投入到资格赛第一站的比赛中,“教练鼓励我说,没问题,指定行,大胆去滑就可

以了,我按照教练说的去做了,资格赛成绩还不错。”

资格赛后距离“十四冬”决赛还有两个月的时间,为了获得更大的突破,姜佳敏随队伍赶到云南训练,“主要是进行自行车训练,目的是为了增加心肺锻炼,为决赛储备体能。”自行车骑行每圈2.5公里,最开始的时候,姜佳敏连5圈都骑不了,“骑5圈左右就已经老喘了,感觉肺都要炸了。后来在自行车队员们的带领下,慢慢骑多了,骑行的距离也越来越远,几乎每天都能骑四五十圈,大概100多公里,感觉自己的耐力提升了一大截。”

第十四届全国冬季运动会速度滑冰项目开始后,在前两天进行的1000米和1500米比赛中,她均以微弱优势负于对手,分获第三和第二名,与金牌失之交臂。2月26日,女子3000米比赛中,姜佳敏跟队友陈傲禹分在了一组,前几圈两人几乎是并驾齐驱,最后两圈,姜佳敏的耐力优势发挥出来,逐渐拉开与对手的距离,最终领先陈傲禹将近5秒夺冠。“当天印象非常深刻,陈傲禹一起步就特别快,我就采用跟滑战术,到后面,陈傲禹体力有些下降,速度也掉下去了,我抓住机会实现了反超。这得感谢她把速度起那么快,把我的整体速度给拉了起来,并最终4分08秒22的成绩夺得该项目冠军。”

夺得冬运会金牌后,姜佳敏更加自信:“获得全国锦标赛冠军,坚定了我的信心。本次冬运会,竞争非常激烈,能够得到金牌,是对我最大的鼓励。作为年轻队员,我的状态还不是很稳定,接下来要同教练紧密配合,特别是在短距离上的短板,要力争弥补,争取成为一名全能型选手。”姜佳敏表示:“未来希望能获得更多亮相国际赛场的机会,与国外高水平选手同场竞技,这会对我的提高有很大帮助。希望能早日参加国际大赛,为国增光。”

