

# 飒爽英姿逐赛场 驰骋冰雪竞妖娆

## 专访河北省青少年短道速滑积分赛冠军选手、教练员

□本报记者 周强

陈洋:倾心育人助力速滑发展



■陈洋教练(前排右二)和队员们在一起

陈洋教练今年33岁,是承德体育运动学校的一名速滑教练。别看她年龄不大,但从事速滑教练工作已经整整7年了,“在这7年的教练生涯中,我作为一名基层体校的教练员,为河北省队输送多名优秀的速滑运动员。”

承德体育运动学校是河北省唯一一所体教融合示范型体校,肩负着为国家培养高水平体育后备人才,代表承德市参加国家和省级竞技比赛和为社会培养优秀体育从业者的任务,已经形成了以射击、滑冰、田径、举重为优势特色项目的体育后备人才培养体系。作为学校的一名资深教练,陈洋深感责任重大,平时的教学过程中兢兢业业,勤勤恳恳,特别是在青少年苗子队员的选拔上非常仔细,“我们有一套严格的标准,首先,身体素质是非常重要的,包括速度、耐力、爆发力、协调性等方面。我们会通过专业的测试和观察来评估孩子们的基本身体素质。其次,孩子还要有对速滑运动的热爱和执着,只有真正热爱这项运动,才能够在训练中坚持不懈。”

陈洋说,相对于身体素质,对速滑运动的热爱能让运动员发挥出不同寻常的能力,这也是她们看中的品质,选材的过程中,面对这样的孩子她们也会另眼相看,“有一次选材让我印象非常深刻。有一个孩子,他的身体素质并不是最突出的,但我在他的眼神中看到了对速滑的渴望和执着。我决定给他一个机会,让他加入我们的队伍。经过一段时间的训练,他展现出了惊人的进步和潜力,最终成为了我们队伍中的一颗闪亮之星。”

新选入队的运动员之前大多未接触过速度滑冰,因此如何让他们快速入门就变得尤其重要,为了让小运动员们了解并爱上速滑,陈洋教练想了很多的办法,“对于新加入的运动员,我们会给予充分的耐心和关爱。首先,让他们了解速滑这项运动的魅力和乐趣,通过一些有趣的训练游戏和活动,让他们逐渐喜欢上速滑。同时,我们会制定科学合理的训练计划,从基础的动作和技能开始训练,逐步提高他们的水平。在这个过程中,我们会时刻关注运动员的心理状态,及时给予鼓励和支持,帮助他们克服困难,树立信心。”

运动员的年龄不同,技术水平也相差比较大,平时的训练过程中,如何做到因材施教成为陈洋教练的工作重点,“我们会根据每个运动员的特点和水平,制定个性化的训练方案。比如,对于速度型的运动员,我们会加强爆发力和冲刺能力的训练;对于技术型的运动

“

2024—2025赛季河北省青少年短道速滑积分赛第二站于近日圆满落幕。参加比赛的12个地市310余名运动员决出了45个小项的金牌。本次赛事在参赛人数、赛事规模和社会关注度上均突破了河北省青少年短道速滑赛事开办以来的历史新高,比赛过程中涌现出众多短道速滑的优秀选手和教练,今天我们就走近其中的两位,听他们讲述和速滑的不解之缘。

”

我们会注重动作的规范和细节的打磨。”陈洋教练清晰地记得曾经有位身体素质非常好的运动员,技术上总是存在一些问题,注意到孩子的情况后,她采取了专门的训练,“我们通过观察和分析,发现他在弯道技术上比较薄弱。于是,专门针对弯道技术进行了针对性的训练,给他制定了详细的训练计划和指导。经过一段时间的努力,他的弯道技术得到了很大的提高,成绩也有了显著的提升。”

作为一名体校的教练,除了关注孩子们的训练,陈洋还格外看中他们的心理辅导和文化课学习,“我们会合理安排训练时间,确保孩子们有足够的时间进行文化课学习。同时,我们也会配备专业的心理辅导老师,关注孩子们的心理状态,及时进行疏导和调整。”此外,陈洋和其他老师还会鼓励孩子们在训练之余,积极参加学校的各项活动,丰富他们的课余时间,促进全面发展。

经过陈洋教练和队里其他工作人员的共同努力,承德体校滑冰队迅速成长,“在河北省的滑冰比赛中获得多次全体总分第一名,在河北省短道速滑锦标赛上有多名冠军,培养出了多名优秀的运动员,他们在省级、国家级比赛中崭露头角,为我省的速滑事业作出了贡献。”陈洋表示,她们将继续提高训练水平,培养出更多优秀的速滑运动员,不断探索创新训练方法和理念,为我省的速滑事业作出更大的贡献。

毕梓垚:冰上小花含苞待放

毕梓垚今年8岁,就读于承德市汇水湾学校,是一名速度滑冰的小学员,“我从7岁开始接触速滑,2023年6月份进入承德市冰上运动中心开始特训。”

由于年龄较小,刚接触速滑的时候,毕梓垚经历了一段艰难的时光,“因为一同训练的大多数都是比我大的哥哥姐姐们,看着他们滑得又快又好,我内心比较害怕,感觉比不过他们。”看到她的犹豫之后,陈洋教练便耐心地开导她,她的妈妈也给她做了不少的心理辅导,“在陈教练和妈妈的指导下,我明白哥哥姐姐们并没有什么可怕的,他们是我的榜样,是我的目标,是我更加刻苦训练的动力,我希望有一天可以超越他们。”

入门以后,毕梓垚就开始了紧张的训练,虽然训练强度很大,但小小年纪的她却从不喊苦喊累,“按照教练要求,我们一般每周训练六天,每周一休息。平时的

训练就是先绕操场跑3圈、集体拉伸1小时,根据每日任务不同,进行3圈、5圈、1千米专项训练。”毕梓垚说,训练初期,她的很多动作不标准,对此她非常着急,“动作不标准不光会导致滑行速度提不上来,还存在着很多安全隐患,多亏了教练不厌其烦的督促和教导,一次次地帮我纠正,我才规范了动作,并且提升了成绩。”作为一名小学生,训练之余,她也没有落下文化课的学习,“每天回到家基本上都9点了,妈妈会在家亲自辅导我写作业,还会利用周末的时候给我进行补习,总结这一周学校学习的知识,对我不会的地方进行强化训练,并帮助我预习下一周的知识。”

2023年7月12日,毕梓垚参加了2023—2024河北省“丛台酒”杯青少年短道速滑积分赛,这也是她第一次参加正式的比赛,“内心是非常紧张的,害怕取得不了好名次,所以从比赛一开始我就铆足了劲地跑,虽然过程很累但也拿到了满意的名次。”在这次比赛中,她收获了U8女子3圈追逐第2名和U8女子5圈追逐第4名的好成绩,在8月9日的积分赛中还获得U8女子5圈追逐第1名。“最难忘的比赛是2024—2025赛季河北省青少年短道速滑积分赛(第一站),当时是第一次获得三个第一,并且赛后和世界冠军林孝俊拍照合影,感觉非常开心。”

为了备战2024年河北省青少年短道速滑积分赛,毕梓垚在日常训练的基础上增加了一些有针对性的专项训练。“本次比赛还是很困难的,我发现随着自己不断地进步,所面临的对手也是越发强大,不过这并不能吓倒我,而是让我更加坚信更加充满动力地不断前进。”在比赛中,她多次获得U8组的多个单项第一名,然而,对于已经取得的成绩,毕梓垚并不满足,“这次比赛给我更多的是遗憾,因为在5圈追逐赛中,我因为起跑重心不稳摔倒,虽然后面奋勇直追,但是最后只获得了第七名的成绩。”

毕梓垚说,她将更加刻苦训练,不断超越自己,不断参加积分赛、锦标赛甚至是全国赛,和更多更强的对手进行比试,增加比赛经验,早日成为一名优秀的速滑运动员。



■运动员毕梓垚