

巧用“兔子战术” 带队夺冬青奥会首金

七台河85后短道速滑教练张利增:

为“冠军之城”续梦

文/摄 生活报记者 周际娜



新华社发

“小伙子,你这么早就穿羽绒服了啊!”尽管眼下天气转凉,身着深蓝色短款羽绒服的张利增还是惊着了邻居们。

他的新家离七台河体育中心冰场很近,下冰后经常穿着工作服回家。邻居们不知道的是,他们眼中那个注重保暖的年轻人,其实已经在寒气逼人的冰面上站了20多年。他曾拍下肿胀明显的右手手指,询问“万能的朋友圈”:“这到底是风湿还是痛风?”

出生于1989年的张利增,是七台河市短道速滑队主教练。今年1月,他带队在冬青奥会上一战成名,凭借精妙的“兔子战术”,其弟子杨婧茹在短道速滑女子1500米决赛中,夺得中国代表团在本届冬青奥会上的首枚金牌。从教十余年来,张利增已向省队、国家队输送48人,培养输送的运动员获得奥运金牌2枚、银牌1枚、世界级奖牌6枚、亚洲级金牌4枚、国家级金牌65枚、省级金牌200枚……



他没抛弃的“全队最慢” 长大后成了“国际黑马”

由于资历太浅,又没有世界冠军头衔,最初张利增手底下只有三名队员。没人给他输送队员,他就挨个小学跑招生,请家长们吃饭,“孩子妈不同意就去磨孩子爸”。最终,他凑了17人,其中包括在冬青奥会上夺金的“黑马”杨婧茹。

“第一次见杨婧茹,她穿了条很肥的裤子,我不知道她胖,以为里面套了棉裤呢!”张利增回忆道,小时候的杨婧茹身材矮胖,不太适合练滑冰,曾是全队滑得最慢的。她担心自己被淘汰,甚至病了一场。张利增和妻子朱娇野为了鼓励杨婧茹,在评选“周之星”时专门设了个“进步最快奖”,让她只跟自己比。

回七台河后,武术运动员出身的朱娇野原本没想走上冰场。张利增带队在哈尔滨外训,除了日常训练还要处理孩子们的各种琐事,实在忙不过来,她便前去义务“增援”。渐渐地,朱娇野从心疼丈夫变成了心疼孩子们。有的孩子鞋带系不好,有的不会用洗衣机,有的经常尿床。夜里下冰,孩子们困到走路都快睡着了,还要背着冰刀爬7楼……朱娇野给小队员们辅导功课、做饭、洗衣服,夜里定好几个闹钟,喊爱尿床的孩子起来上厕所。朱娇野甚至学会了滑冰,在张利增去外地进修时带队训练。

让夫妻俩欣慰的是,他们的第一批队员全都输送进省队,其中4人进了国家队。由于常年年在哈尔滨训练,他们很少同时回家,年幼的女儿一度怀疑爸妈离婚了。张利增为没能给女儿足够的安全感而愧疚,女儿曾问过他:“爸爸,如果有一天我被送到山里去了,你会去找我吗?”他搂着女儿玩命点头,之后一走又是几个月……



放弃上海高薪 携妻子返乡执教

张利增是七台河人,7岁练滑冰。他有两枚名气响当当的恩师——七台河市短道速滑“奠基人”孟庆余和前任国家短道速滑队教练、牡丹江名帅丁自来。青少年时期,他的运动成绩很好,曾夺得2005年全国青少年锦标赛1500米银牌。2009年,受伤病困扰,年仅20岁的张利增无奈退役,成了一名滑冰教练。

张利增执教的第一站是七台河市第十五小学,他参照体校模式,推行“吃住学训一体”的教学模式。冬天,他扫冰场,“客串”锅炉工,为了能多上冰,跟学校申请了一盏照明灯,这盏灯不仅照亮了冰场上的清晨和寒夜,也照亮了孩子们的滑冰梦。由于成绩突出,9名队员从小学校队被跨级输送到市体校重点班,张利增也因此调入市体校当了两年助理教练。2013年,张利增决定去外面闯闯。他在上海一家商业机构培训轮滑教练,妻子朱娇野在外贸公司工作,俩人年薪30万。2015年,夫妻俩贷款在上海城郊买了新房,手续办完没多久,张利增就接到了七台河市体育局领导打来的电话,希望能回七台河试试带队。前提是,如果他无法胜任会被辞退。

没有太多纠结,张利增很快便携妻子返乡,成为了七台河市短道速滑少儿业余体校重点班的教练。重返冰场后,他的眼里又有光了,但兜里也光了。1500块钱的月薪,让张利增对“捉襟见肘”这个词,有了更具象化的理解:当年,很多孩子的画里,张教练都穿着一件羽绒服,袖子都破了,也舍不得买新的。在花光积蓄、还不起房贷后,他索性断了“退路”,卖掉了上海郊区的房子。

师承“短道宗师” “最重要的是心无旁骛”

带小队员时,张利增仍在沿用孟庆余教练的一些教学方法,比如让队员们在冰场上转换方向滑行,时而逆时针时而顺时针,以此训练身体的平衡能力和协调性。“打基础的时候,一定要‘小火慢炖’,像孟教练那样,力度大强度小。等到再大一点儿,用丁教练那种模块式的系统训练,制定完备的训练计划,帮助队员继续提高。”张利增坦言,能师承孟庆余和丁自来两位“宗师级”的短道速滑教练,自己非常幸运。他钦佩地说:“除了滑冰,我从老教练身上学到的最重要的东西,是心无旁骛!”

记者发现,年轻的张利增,其实也有自己的执教特点,他格外注重培养运动员的思考

习惯。他让队员们跑步时背古文,静态训练时考大家数学题。“短道速滑,不只是人与时间的比赛,更是人与人之间的较量。”张利增解释道,短道速滑的赛场瞬息万变,光靠教练指挥往往来不及,要想成为世界顶尖的运动员,得有把握机遇的能力,只有平时勤于动脑,关键时刻才能独立做出正确判断。因此,张利增有意锻炼队员们自己想战术,赛后再帮大家认真分析、总结。

2019年“二青会”上,张利增带队代表我省参赛并夺得金牌。2021年,我省短道速滑青年队落户七台河,通过层层筛选,最终选拔出30名队员,其中27人来自张利增执教的七台河市业余体校重点班。

闪光的“金子” 藏不住了

2020年至2022年,在国家短道速滑队备战北京冬奥会期间,张利增被选调到短道速滑国家队教练组,承担了配合武大靖、任子威弯道牵引训练的任务。勤奋好学的张利增,记录了大量的训练笔记,精细到运动员的疲劳反应,他还每天写训练心得,把最先进的训练理念带回了七台河。

2023年7月,七台河市冬训中心成立,张利增担任短道速滑专业队主教练。同年秋天,他受命备战韩国江原道冬青奥会。短道速滑女子1500米是韩国的优势项目,而且对方是主场作战,准备来个“开门红”提振士气。决赛时,主要竞争对手韩国仅有一人入

围,荷兰选手则一人未进,张利增和刘晓亮教练随即商定采用“兔子战术”。“黑马”杨婧茹利用外道超越领滑,第三圈时已完成套圈锁定胜局,最终她和李金恣成功包揽金银牌。记者采访时,张利增收到了一个好消息。他刚入选国家体育总局“精英教练员双百培养计划”,成为国家重点培养的“领军型教练”的一员。眼下,七台河短道速滑队里有18人,其中不乏全国青少年大赛冠军。信心满满的张利增带领队员们做陆地训练、每天上两场冰,他一直穿着北京冬奥会时的那件深蓝色羽绒服,期待能为七台河这座“冠军之城”延续冠军梦……



成为志愿者、竞选班长、加入社团……

领到万元助学金励志学子讲述大学生活 “我在大学挺好的,期待回馈社会”

实习生 吴妍 邵慧洁 生活报记者 刘维娜 李丹

2024年,阿里公益天天正能量携手本报在内的全国近50家媒体发起“正能量励志学子追梦计划”,面向全国寻找在今年高考中取得优异成绩的逆境励志学子,每人资助1万元奖学金,帮助他们更好地学习和生活。其中本报报道的郭浩楠、解思琪、石峻博、詹轩雅、于亚田等七人成功入选,他们每人获得1万元励志学子追梦奖学金。近日,几位励志学子已经陆续收到了奖学金,表示感激的同时,他们也讲述了自己进入大学后的生活。



郭浩楠: 勤工俭学 多做志愿活动

郭浩楠出生在伊春的一个农场里,他的父亲患有尿毒症,母亲因车祸导致脑梗死,半边身体行动不便。他在今年的高考中取得了675分的好成绩,被哈尔滨工业大学录取。

“我的家庭负担没有那么重了,现在可以自给自足了!”电话里,郭浩楠开心地告诉记者道。“开学之前,哈工大送了我爱心大礼包和2000元助学金,报到的时候辅导员又帮我申请了1000元的助学金。”得到助学金后,郭浩楠又担任了辅

导员助理,“这个是勤工俭学的岗位,会优先选择困难认证的学生,每个月都有收入,同时我还申请了国家助学贷款。”入学之后,郭浩楠发现身边的同学都非常努力,他也被感染,“我每天都去图书馆学习到很晚,还加入了自己喜欢的篮球社团。我还选择加入了青年志愿者协会,想多做一些志愿活动回报大家。”郭浩楠表示,再次感谢阿里巴巴公益组织和生活报对他的关注和支持,“如果没有你们,我的大学生活不会这么顺利。”



石峻博: 准备考取资格证 早日实习工作

出生在伊春的石峻博,他的哥哥双目失明,母亲和外婆患有心脏病疾病,父亲为了生计不停奔波,家里负债累累。石峻博从小自立自强,今年他以540分的成绩进入黑龙江大学会计学专业学习。

“我已经开学40天了,开学以后我参加了许多社团来提升自己的能力。最近我想要竞选班长,为此做了很多努力,对自己很有信心。”刚入大学的石峻博,对

未来也有了明确的规划。“先把我的专业知识学好,明年5月份就去考初级会计师证,这样我就可以提前进行实习工作。我想早点工作,减轻家里的负担,也想去帮助更多有需要的人。”他心存感激地表示,“我特别感谢爱心人士帮助我渡过难关,圆了我的大学梦。虽然我并没有那么优秀,但是会尽我所能将大学念完,未来有一个好的出路,不辜负大家的期待。”



詹轩雅: 加入校关心委 帮助同学解决心理问题

出生在齐齐哈尔梅里斯区的詹轩雅14岁时不幸患上了肾病综合征肾小球微小病变,不得不休学治疗,为了治病家里还背上了沉重的债务。年轻的詹轩雅一边忍受着身体疼痛,一边抵抗着精神压力不断在病房中自学。今年她以586分的优异成绩被哈尔滨工程大学录取,圆了她的大学梦。

我很开心能够拥有踏入大学校园、开启崭新人生的勇气,认识来自全国各地的优秀同学,我很期待未来4年的生活。”詹轩雅开心地说,“因为我得到了很多爱心人士的帮助,所以在社团招新活动中,我加入了学校关心委社团,虽然和同龄人比起来我的身体状况仍然不好,但我希望通过我的力量,帮助同学解决心理问题。让更多需要帮助的人感受到社会的温暖。”



于亚田: 考上哈医大 穿上梦想的白大褂

大庆市肇源县的于亚田,父母在四年前的一场事故里烧伤,为了治疗家里四处欠债,父亲丧失劳动能力,母亲忍着伤痛在外做家政,年少的她快速成长,承担起了照顾父亲和妹妹的责任。今年她以616分的成绩考入哈尔滨医科大学临床医学专业,离她的梦想又近了一步。

对于自己所学的专业,于亚田非常骄傲地说,“我第一次穿上白大褂的时

候,一种神圣的责任感油然而生,上课听教授讲解医学知识,觉得自己距离治疗父母和患者的病痛又近了一步”。丰富的大学让生活于亚田的生活改变了许多。“我在大学里边交到了很多好朋友,加入了舞蹈社团,并报名了2025年亚冬会的吉祥物志愿活动。特别感谢阿里的帮助,让我的大学生活少了一些负担。未来我会以高超的医术和高尚的医德回馈社会,为患者健康作出贡献。”



徐广宇: 加入爱心屋 想通过志愿活动回报

出生在拜泉的徐广宇,父母在她12岁时离异,她和两个姐姐跟随母亲一起生活,半年后,她又被确诊了银屑病,为了治病,母亲花光了积蓄,跑遍了多家医院。徐广宇15岁的时候,不得不开颅手术,从此以后没有了劳动能力……为了改变家庭现状,徐广宇努力学习,今年,她以616分的成绩考入上海大学。

“进入上海大学后,我对一切充满了

好奇,对未来有了美好畅想。我加入了上海大学的爱心屋,平日里会做一些志愿活动,我希望通过这种方式回报爱心人士对我的关爱,也希望在爱心屋里更好地提高自己。”进入大学的徐广宇并没有松懈,现在学习理学工学一类的专业知识,未来她准备往数学与应用数学方向努力。“非常感谢阿里和生活报对我的帮助,我希望未来能够做一个对社会有用的人,在学业方面更加努力,取得更好的成绩,不辜负大家对我的期望。”



解思琪: 学习生物 想帮助更多患者

齐齐哈尔女孩解思琪,父亲意外离世,与身患重病的母亲相依为命。高考前夕,她又患上了卵巢囊肿。她坚持在病房里学习,最终以609分的优异成绩进入她梦想中的华东理工大学学习。

“收到这笔钱后,我用它交了学费,买了生活必需品,顺利地进入了学校校园。”解思琪说:“我现在学习生物工程方向,希望可以分流到生物工程专业,

对生物进行更加深入的研究。”解思琪表示,她和母亲均患过病,因此她更加希望通过自己所学的知识在医疗健康领域发挥作用,可以帮助更多患者减轻痛苦。“虽然现在刚刚开学,但是我一直没放松自己,没有课的时候,我就会在图书馆学习,我希望通过努力,完成自己的理想,不辜负阿里和生活报对我的支持。”



孙梓茹: 军训中学会坚持和团结

刚刚结束了军训的孙梓茹,面对大学生活充满了期待,“军训了21天,我学会了坚持和团结,这对我的学习和生活都很有帮助。”孙梓茹告诉记者,“初到大学的我对一切事物充满了期待。我一直积极参与学校的各种活动,学术讲座和志愿活动,希望能通过活动展现自我、锻炼能力。”

出生双鸭山的孙梓茹,她的妈妈在她12岁那年患上了甲状腺癌,高一那年,父亲因积劳成疾突发脑出血。面对家庭变故,借住在姥姥家的孙梓茹快速成长,承担起照顾父母的责任,她努力学习,想改变家庭命运。在今年的高考中,孙梓茹取得了574分的成绩,进入天津理工大学计算机科学与工程专业学习。

图片由受访者提供

百业信息

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装、全屋定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

定制热线 18904515815 15846048899 工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

出租出售 13946092977 出售松北花园洋房

低价急售别墅 19846138248 房屋出售 18686821351

生活报中缝广告 受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅 刊登 84681180 电话 15004697804