

冰城速滑世界冠军于静、金佩玉都是从道外区业余体校速滑队走出来的，她们背后是默默坚守的基层教练王玉娟

□本报记者  
那跃娜 文/摄

“摆臂、闷住、慢慢划、低头、蹬……”在哈尔滨长青公园广场，一位穿着防晒服的女教练拿着对讲机专注地指导着动作，三四十个穿着轮滑鞋的少年根据她的指导不停地调整着姿态，滑起来愈发流畅，十几秒就完成一圈。他们专注的训练吸引了很多路人驻足观看。其实，老道外人在下班路上，或在周末经常会见到这样的场景，很多人都知道这是道外区业余体校速滑队在训练。鲜为人知的是，从这支基层队伍里走出了多位速滑全国冠军、亚洲冠军、世界冠军。而他们的教练就是这个速滑队的“孩子王”——王玉娟，今年是她当教练的第37个年头。

## 12岁练习速滑

### 师从我国首位速滑世界冠军

王玉娟今年59岁，12岁开始练习速度滑冰，1981年进入黑龙江省体工二队，师从中国第一位速滑世界冠军罗致焕。上个世纪七八十年代正是黑龙江速滑运动发展的黄金时代，省体工队里有很多“国手”，王玉娟就是其中之一。她曾多次获得全国速滑冠军赛女子全能前三名，还获得过女子3000米冠军，因为成绩突出，1983年王玉娟获得“国家运动健将”称号。

回忆起跟教练罗致焕相处的日子，王玉娟说：“有句话叫‘一日为师，终身为父’，这句话我认为一点儿都不为过。”她说，罗老师当时是速滑队这个大家庭的家长，就像父亲一样，在训练中极其认真严格，在生活上又和蔼贴心。出国访问训练时，由于身在他乡，队员们对当地的饮食不习惯，罗老师经常会为队员们下厨做饭；训练非常疲劳的时候，他会给大家买冰棍和汽水；在比赛中遇到挫折和失败时，他会第一时间鼓励大家。“无论在生活还是训练中，他都深深影响着我，为我树立了一个良师的榜样。”王玉娟说，她要把恩师罗致焕带给她的关爱，传承给自己的学生，她是这样说的，也是这样做的。

### 带孩子训练有诀窍

#### 春夏储备训练才能收获好成绩

“小孩子学速滑，打基础最重要，不然走不远。”记者在长青公园见到王玉娟时，她正带领一群孩子训练。对于“孩子王”这个身份，在别人眼里感觉可能会有点苦，但她却甘之如饴。现场三四十名孩子，最大的有十二三岁，小的只有五六岁。虽然穿着训练服和护具，但王玉娟只要看一眼

# 执教37年 一个人撑起 一个速滑队



我国首位速滑世界冠军罗致焕(左二)与弟子金佩钰(左一)、王玉娟(左三)于静(右)。



王玉娟带领弟子们在冰上训练。

动作就能分清谁是谁。她为孩子们做的训练计划，准备活动内容很丰富，有时安排踢球，有时做垫上运动，有时做各种姿势的陆地爬行训练。

“目前队里注册的有八十多个孩子，来参加训练的孩子都是口口相传来的。孩子们在这里的训练要有效果，更要有趣。”王玉娟告诉记者，这些针对核心能力、协调能力进行的基础训练，对孩子们的专项能力提高很有帮助，最重要的是不枯燥，能让孩子们亲身体验到运动的快乐。随后进行的轮滑训练，300米一圈的场地里，孩子们根据年龄和技术水平被分成了4组，一组组轮流上场竞速。脚下生风，孩子们乐在其中……

执教37年，滑过冬的严寒，滑过夏的酷暑，王玉娟摸索出自己的一套训练诀窍，在速滑这项运动中，春夏的陆地训练是重中之重。春天是恢复性训练，夏天是储备过程，提高身体素质，到9月份以后进入冬季上冰才能爆发出更好的成绩。

同组训练的李明锦、孙文博、吕朗祺都是初一的学生，他们每天放学都来这里参加训练，周六周日还会加练。“在这训练很开心，速滑世界冠军于静就是从在这个队伍里走出去的，我们也希望自己能滑上世界舞台，为祖国争光。”他们异口同声地向记者表示。



王玉娟给学生们的训练做指导。



## 严师出高徒

### 37年来培养出多名世界冠军

37年来，王玉娟输送的运动员在全运会上为黑龙江队获得过荣誉，在世界大赛中为国家拿到过金牌。孩子们提到的于静也是王玉娟的学生，她曾在加拿大卡尔加里速滑世锦赛女子500米比赛中夺得冠军，并打破世界纪录。此外，在俄罗斯斯科洛姆纳速滑世界杯获得女子500米亚军的金佩玉，在十三冬上夺得男子1500米、5000米、10000米冠军的刘一鸣，都是从王玉娟的队伍里走出去的。

“500米成绩逼近38秒！”今年王玉娟又向黑龙江省冰上训练中心输送了3名得意弟子，运动水平摸到了健将级的门槛。可以说，王玉娟输送的队员特别抢手，得到的评价几乎都是：“技术好，滑起来动作舒展、协调，重心转换自如。”这些都来自于王玉娟日常的坚持不懈地抓训练。她从1987年转业到哈尔滨市道外区业余体校成了一名速滑基层教练，就一直在这个岗位上干。孩子们送走一茬又一茬，她还在坚持，一个人带着队伍一干就是37年。了解她的人都说，队伍里出“好苗子”，靠的就是这种能吃苦、肯坚持、不服输的精神。从当教练那一天开始，王玉娟从冬到夏，几乎没离开过训练场地，以无形的大爱关怀着队里的每一个孩子。在孩子们口中，她不仅仅是教练，更是王妈妈。

1989年5月王玉娟怀孕了，成了一名准妈妈。当时队里还有四十多个学生，训练不能停。她选择坚持带领孩子们训练，直到孩子出生前一天，她还在冰场上。孩子出生仅40天，王玉娟就重新返回了冰场。

## 儿子耳濡目染

### 从小就被带到冰场看训练

王玉娟的儿子杨洋很小的时候就在童车里看妈妈带队员训练。回忆起童年时杨洋说，他最初不太能理解母亲：“小时候别人都是父母带着到处玩，而我总是被带到冰场看训练。她经常从早上9点到下午

4点都在冰场陪着来训练的孩子们上冰，后来我也跟着学习速滑。当时训练很苦，冬天室外零下二十几度，身上的滑冰连体服一下子就能冻透。”

杨洋回忆，2017年夏天，训练中杠铃片儿没摆好，母亲王玉娟右脚两个脚趾被砸骨折。都说“伤筋动骨一百天”，可她怕耽误学生训练，愣是一天也没休，每天让自己开车把她送到体育场，拄着双拐坚持带孩子们训练。“这些年过来，我慢慢能理解母亲了，特别能体会到她的坚韧和敬业精神，自己也要以妈妈为榜样，无论生活中还是工作上，遇到什么苦都能克服。”杨洋说。

“能遇上王玉娟这样的教练真是孩子的幸运。”王玉娟带过的运动员王帅的爸爸这样说。王帅3年前被推荐到省冰上训练中心，成了一名专业速滑运动员。王帅的爸爸说，王帅7岁的时候经人介绍，跟王玉娟学速滑，一练就是8年多，几乎没有休息的时候。“王教练人品好、正直，技术过硬，经验丰富，对孩子也特别上心，一个动作经常是反复纠正，给孩子打下了非常坚实的基础。最重要的是，她拿训练特别当回事。”王帅的爸爸说。

正是这份执着的坚守和艰辛的付出，让王玉娟培养出一批又一批优秀运动员，站上国际赛场为国争光。她自己也曾多次获得省市优秀教练员、道外区政府三八红旗手以及巾帼英雄称号。

采访即将结束，提起即将到来的2025年第九届亚冬会以及哈尔滨冰雪项目的未来，王玉娟说，她有很多希望和梦想：她希望，这场在哈尔滨举办的国际赛会圆满成功；她希望，在未来她热爱的冰雪事业在龙江冰雪精神的鼓舞传承下，能涌现出更多的速度滑冰世界冠军以及精英教练员；她梦想，从自己队里走出去的小队员迅速成长起来，出现在国际赛场的领奖台上，为祖国争光！

眼前的王玉娟虽然已年过半百，但仍不忘初心，坚守着自己热爱的速滑事业，陪伴孩子们成长，为中国冰雪源源不断输送后备人才是她现在的奋斗目标。