

17岁勇夺越野滑雪全国冠军,如今成为单板项目教练

亚冬会铜牌得主姜韬：
中国运动员
在赛场上表现一定会更好

□本报记者 张堃雷

“在1996年哈尔滨亚冬会上获得的那块铜牌,是我在国际大赛上唯一的一枚奖牌,现在回想起来真的是太好了。”回忆起28年前第三届亚冬会的场景,平日里不苟言笑的姜韬脸上闪过一丝笑容。从“冰二代”到越野滑雪运动员,再跨界到单板滑雪大跳台及坡面障碍技巧项目担任教练,姜韬与冰雪的缘分奇妙得有些不可思议。从竞速项目转换到技巧项目,姜韬坦言这条路并不简单。面对困难甚至质疑,这位曾经的全国冠军拿出了当运动员时敢于挑战自我的勇气,勇往直前。



“冰二代”练越野滑雪

17岁参加全国比赛勇夺冠军

姜韬的父亲曾是一名冰球运动员,1984年,10岁的姜韬在父亲的影响下,开始接触冰雪运动。“本来他想让我练滑冰,但没想到最后我对滑雪更有兴趣。”姜韬说,在接触冰雪运动的前两年,他一直是滑冰和滑雪兼顾,在阿城的两所体校来回跑。直到1986年,他才最终确定了把滑雪当成自己的专项,在阿城滑雪业余体校接受专业教练的指导。在父亲的建议下,姜韬选择了越野滑雪。

回忆起那个训练讲究“三从一大”(即从严、从难、从实战出发、大运动量训练)的时代,姜韬说:“越野滑雪需要强大的体能储备,所以那时候我的跑步训练就特别多。”姜韬说,在教练的督促下,他和队友们经历过3小时跑完40公里的考验,也尝试过在上一上午跑25组400米,每组必须在1分15秒内完成,否则就要加量的“魔鬼训练”课程。“夏天在山顶顶着大太阳训练,经常有队友晒晕了摔进山沟里,跑两圈教练才发现人少了一个。过一会儿队友缓过来,自己从山沟里爬出来再继续训练。”

说起那段经历,姜韬不免苦笑。但他也承认,正是那样的经历,才让所有运动员的潜能被充分挖掘出来,而他耐力好的优势,也逐渐开始显现。“可以说,我是被教练硬生生给练出来的。”1990年,第一次参加全国比赛的姜韬,就在高手林立的全国越野滑雪冠军赛男子50公里的竞争中获得铜牌。

虽然在全国赛场一鸣惊人,但16岁的他却有着与年龄不相符的成熟:“我看到的是我与冠军和亚军两位老队员的差距,必须依靠更刻苦的训练来弥补。”经过一年的苦练,在1991年进行的全国越野滑雪锦标赛上,17岁的姜韬成功在男子50公里的比赛中登顶,夺得了自己的第一个全国冠军头衔。而这距离他正式接受专业的滑雪训练,仅有不到5年的时间。

家门口参加亚冬会

斩获唯一一枚国际比赛奖牌

此后的几年,姜韬在全国赛场上的成绩稳中有升,他也因此获得了更多代表中国参加国际比赛的机会。1994年,在越野滑雪世界杯的一站分站赛中,滑出平时训练最好水平的姜韬名落孙山,排名在50名开外。“当时真是看了一眼成绩就走了,我甚至都不记得当时具体的名次了,或者说是我自己根本不想记住。”姜韬说,那几年也会和俄罗斯一些地区的越野滑雪队进行训练交流,虽然知道国内在这个项目上距离世界水平有差距,但却没想到差距这么大。

“这件事给我的冲击实在太大了。”回想这段经历,姜韬眼中映出了些许落寞。但即便如此,他在训练中依然没有降低对自己的要求,因为他知道,两年之后,在他的家乡哈尔滨,第三届亚冬会即将拉开帷幕。在家乡父老面前证明自己,成了那个阶段姜韬内心最大的愿望。

姜韬出战的首个项目——越野滑雪男子15公里

(自由技术),是那届亚冬会雪上诞生首金的项目。当时首次参加亚冬会的哈萨克斯坦队,派出了3位冬奥冠军和两位世锦赛冠军的豪华阵容。虽然明知困难巨大,但姜韬还是把目标争取在获得一枚奖牌上。最终他排名第九,目送着队友曲东海站上了亚军的领奖台。

几天后进行的越野滑雪男子4×10公里接力比赛,姜韬与曲东海等3名队友再次登上赛场。赛前大家就知道,这场比赛其实就是中、日、哈三国队伍之间的竞争,只是排名先后的问题。作为中国队第三棒的姜韬在队友落后超过1分钟的情况下,愣是追回了10多秒的差距,把接力棒交给了当时队中成绩最好的曲东海。最终在与日本队的竞争中,中国队没能完成逆袭,以第3名的成绩结束了比赛。虽然没能更进一步,但回首当年的过往,姜韬说这是他在国际赛场上获得的唯一一枚奖牌,或许稍有遗憾,但结局对他而言已足够完美。

不断挑战自我

从越野滑雪跨界到单板滑雪

1999年,随着全国第九届冬运会的结束,姜韬的运动员生涯也正式告一段落。2001年,在哈尔滨市体育局的盛情邀请下,姜韬返回市越野滑雪队,开始了自己的教练员生涯,并带着一帮年轻的弟子开启了艰难的爬坡之路。2008年,他的弟子冯利强在全国青年锦标赛上取得冠军,他一手带出的林增辉等队员,也逐步成长为哈尔滨乃至全国越野滑雪项目的领军人物。

正当所有人都认为,姜韬将继续平稳地延续自己的执教之路时,2016年,他却做出了一个惊人的决



姜韬和他的年轻弟子们。



1996年,在亚冬会领奖台上的姜韬(右一)。

定——离开越野滑雪,转战到单板滑雪大跳台及坡面障碍技巧项目担任教练,而此时的他已经42岁。谈及这次转型,姜韬表示,一方面是国家备战北京冬奥会,需要实现雪上参赛项目全覆盖,地方队也开始设立一些以前未开展的雪上项目队伍;另一方面,也是想挑战一下自己。“越野和单板完全是两个体系的项目,一个是竞速,一个是技巧。”姜韬说,虽然两个项目都属于滑雪大项,但动作要领和技术却完全不同。为了能尽快掌握技巧,42岁的姜韬开始学习蹦床,还一度在训练场上把左半边身体摔得青紫。

“最开始学习的时候都是在网上看录像,把要点记录下来告诉队员们如何做动作。我自己也尝试些简单的动作,感受一下技术要领,因为只有你自己去体验,才能把最重要的技术要点告诉队员们。”姜韬说,在训练中,队员们偶尔也会对他产生怀疑,毕竟自己不是单板滑雪科班出身,但渐渐队员们发现,在接受姜韬的指导下,动作做起来变得更容易了,这也让他们开始信任这位从越野滑雪项目“跨界”而来的教练。

由于哈尔滨在单板滑雪大跳台及坡面障碍技巧项目上起步较晚,目前,队伍依然在爬坡阶段,距离全国先进水平依然有一段差距。但在姜韬和队员们的共同努力下,在今年年初的全国第十四届冬运会的比赛中,哈尔滨队的运动员们已经在一些项目上跻身8,取得了长足的进步。“可能我们还有很长的一段路要走,但我相信只要教练员和运动员们一起努力,就一定会取得更大的突破,毕竟在冰雪项目上我们哈尔滨是‘奥运冠军之城’,有十足的积淀和底气。”

还有60多天,2025年第九届亚冬会就将在哈尔滨举行。虽然带领的队员还不足以登上亚冬会的赛场,但姜韬说,作为哈尔滨的冰雪体育人和曾经的亚冬会参赛选手,他一定会到现场观看比赛。“除了单板滑雪大跳台及坡面障碍技巧项目外,我也会去看看越野滑雪比赛,因为赛场上一定会有哈尔滨运动员的身影。”姜韬说,28年前,在那么艰苦的条件下,中国滑雪运动员在亚布力的赛场上展现了自己的风采。28年后的今天,随着训练水平的提高和大家对于滑雪项目的重视,中国运动员在赛场上的表现一定会比他们更好。