

在上月落幕的2025年短道速滑世锦赛上,2026年冬奥会的东道主意大利队获得了一银一铜的成绩,而执掌这支队伍帅印的是从长春走出去的中国教练员齐梦瑶。从一名因伤退役、没有显赫成绩的运动员,到欧洲强队的主教练,这条路齐梦瑶走了14年。

长春到米兰

齐梦瑶出生在长春,曾就读于东北电力设计院职工子弟学校。小时候,她经常生病,因为跑得快被长春市体育运动学校的孔新教练相中,开始参与短道速滑业余训练。

齐梦瑶有自己的坚持。因为身体感知度比较好,她的进步比别的



齐梦瑶(前右一)

队一起训练,后来双方有竞争关系了才分开。”

齐梦瑶未来的梦想是在不同的短道速滑文化中当一座桥梁。

“我在欧洲、北美和中国都有过学习经历,我觉得这些让我在青少年培养方面有一些优势。我可以对比不同训练方法的差异和共同点,让彼此的团队互相借鉴。我可能更希望作为中间的桥梁,但是具体怎么做我还在思考中。这是我感兴趣的地方,对短道速滑项目而言,这有可能比带一名队员、一支队伍会有更多的价值。”

激情即能量

不管是短道速滑还是其他体育

漂洋过海去执教

——记意大利短道速滑队主教练齐梦瑶

小朋友快,动力也更足。2001年前后,齐梦瑶和来自全国的大约100名十几岁的短道“苗子”在哈尔滨参加选拔,随后入选了国家青少年集训队,曾到北京跟杨扬等一线队员一起训练。2002年,她首次随队出访,到加拿大卡尔加里参加了集训营。

因为年龄较小、不适应国家队的训练强度,齐梦瑶在北京呆了一段时间之后又回到吉林省集训队和长春市冬管中心,先后跟随冯凯和韩国外教金善台训练,在2004年随队参加了世界青年锦标赛。

齐梦瑶说金善台教练对她的帮助很大,在他的指导下,她的中长距离滑行能力明显提升,训练方式也给她留下深刻印象,自己成为教练员之后曾有所借鉴。

可是,随着更年轻的新秀周洋等人的崛起,齐梦瑶没能在国家队获得展现的机会,2008年又遭遇伤病,2009年正式退役。

退役后,齐梦瑶的目标是报考北京体育大学的研究生,却因为英语成绩差了几分未能如愿。在家人的支持下,她决定出国换个环境。由于当初和卡尔加里有过一面之缘,她就选择了这个大洋彼岸的城市,打算在一所专科学校学商科专业。

为了强化英语能力,齐梦瑶去了当地的一家滑冰俱乐部做志愿服务。俱乐部的主管了解到她的背景之后,建议她转到当地的教练员学院就读,因为这样更能发挥她的“天赋”,也更容易找工作、融入当地社会。齐梦瑶听从了他的建议,直到现在,她都很感激那位主管。

从当地的教练员学院毕业后,齐梦瑶在卡尔加里大学获得工作机会,担任学校短道速滑训练中心教练。最初她带的都是年轻选手,当这些新秀水平提高、入选加拿大的各级国家队之后,齐梦瑶的执教水平获得了越来越多的认可。2018年,在北京冬奥会周期开启之际,速度滑冰名宿王秀丽曾经帮忙“牵线”,

请她回国执教,后来因为疫情等原因她又回到了卡尔加里。2023年,齐梦瑶应邀成为意大利队的主教练,率队备战米兰冬奥会。

深造为执鞭

齐梦瑶说,作为运动员她得到了国家队、省队、市队的培养,因伤退役后赴加拿大深造是为了能够拿起教鞭。

在本届世锦赛上,加拿大队狂揽六枚金牌。在齐梦瑶看来,这支队伍强大的原因之一是他们拥有高水平的教练员培养体系。

“加拿大是一个盛产教练的地方,教练员培训系统和水平真的很高。我当年刚开始上课(在教练员学院)的时候,一边听老师讲,一边跟我自己的训练经历挂钩,脑洞大开。授课的不光是大学里的教授,有很多都是跟队的专业人士。我当时的身体机能老师曾是加拿大高水平的速滑运动员,心理学教授也有过跟队经验。”齐梦瑶说,“加拿大的教练员培训体系给了我很多营养,我一步一步在训练中心带三线、二线、一线队员,直到后来给他们的国家青年队提供帮助。”

据齐梦瑶介绍,加拿大短道速滑队的训练中心设在东部的蒙特利尔,而速度滑冰的训练中心设在西部的卡尔加里。加拿大短道速滑队曾经邀请她去担任助理教练,但她当时刚在卡尔加里安顿下来,不想再折腾。不过,因为她带的年轻选手进步很快,她也就进入了加拿大滑冰协会的视野。

“有一些青年赛、世界杯,凡是我的队员选上了,他们(滑冰协会)也把我送出去跟队学习,这是加拿大培养教练员的一个方式。谁教得好就给谁机会,尽量让你跟国家队的教练接触。其实国家队有自己的教练,但是协会拿出额外名额给我

这样的教练。那时候协会的主管是查尔斯·哈梅林(短道速滑冬奥冠军)的父亲,他很重视梯队建设,我挺幸运的。”齐梦瑶说。

沟通与互鉴

齐梦瑶说,现在意大利队的教练管理团队中有不少人来自加拿大,所以意大利队对她比较熟悉和了解。意大利队现在年轻选手比较多,队伍选择她也是看中了她在培养年轻运动员方面的经验。

本届世锦赛结束之后,齐梦瑶在意大利已经执教了两个完整赛季。在她看来,这个赛季年轻队员的进步速度较快,技战术能力和比赛成熟度都在提升,这一点她觉得很欣慰。得益于年轻人的整体成长,队伍在男、女接力项目上已经具备争夺奖牌的实力,只是没有把握好细节。

对于西盖尔这样的成名选手,齐梦瑶认为最重要的是通过充分沟通建立起互信。

她说:“我花了整整一个赛季的时间去建立这种信任。我不要去改变他,而是用我的理念去支持他对滑冰的理解。我们会一起坐下来看录像,一起去发现问题,看看我们看到的的问题是否一样。如果一样,再一起去寻找解决思路。”

在中国、加拿大和意大利都生活过之后,齐梦瑶也感受到不同地方的短道速滑文化。她认为,加拿大最大的优势是团队专业化程度很高。到了欧洲之后,齐梦瑶发现这里的队伍非常重视交流、互鉴。

“欧洲各个国家的协会比较小,队员人数也没有那么多,大家都是创造机会一起训练,互相学习借鉴。跟意大利队长期一起训练的有奥地利队和法国队,基本上我们用同样的训练计划。再比如,世锦赛之前匈牙利队跟比利时队的核心训练计划都是一样的。之前比利时队跟荷兰

项目,从中国走出去到海外执教的教练员并不多,女性教练员更少。齐梦瑶认为,在海外执教,大家看重的并不是国籍和性别,而是训练方式和手段是否有可取之处。

“他们主要是看你的训练手段和执教方式有什么可取之处。他们看重的是你跟运动员怎么样能建立合作关系,你对项目的理解能给运动员提供什么帮助。”

齐梦瑶坦言,她的一大遗憾是因工作而缺少对家人的陪伴,在出差、比赛的时候就不得不和孩子们分开。当年父母不太赞成自己练滑冰,而现在他们成了自己家庭团队的重要支持。

“我们现在的‘战术’是春天和夏天我父母、孩子们跟我在欧洲,因为环境好一些,比较暖和,我老公就是两边飞。等到赛季开始了,反正我都要出差,他们就回加拿大。”

展望米兰冬奥会,齐梦瑶表示,意大利滑冰协会并没有对自己有具体任务要求,但在家门口作战肯定会争取奖牌乃至金牌。

“我跟队员说,咱们更注重的是比赛执行能力,而不是去考虑结果。你把过程打好了,战术发挥好了,结果就会好。如果有任何意外发生,那不是你能控制的,也没有办法。”

教练员是一份劳心劳力的工作,而齐梦瑶乐在其中,她的座右铭是“Passion is energy(激情即能量)”。 “只要你对这个事情有激情、够喜欢,你就有足够的能量去做你想要完成的事情。”她说。

意大利短道速滑队的训练基地在阿尔卑斯山脚下的博尔米奥,是一个风景宜人的小镇。2026年的意大利米兰冬奥会,博尔米奥将举办男子高山滑雪以及新增项目滑雪登山比赛。

“我挺喜欢那个地方。”齐梦瑶说,“我滑单板。上午训练完了,如果中间有时间,我5分钟就到雪场了,去滑几趟再下来。”(镜宇 意行)