

国家体操队教练金卫国

承受“会呼吸的痛”

本报记者 袁雪婧

最近走进国家体操队训练馆，能看到一位缠着腰封的教练员，行动有些迟缓，他就是金卫国。在11月底的一天，金卫国为保护队员导致肋骨骨折，现在他承受着“会呼吸的痛”，仍坚守岗位。

“国家队新一期集训有一个15岁的年轻队员，是体操馆里最小的男孩，这个年龄的小孩很耗教练员的精力。”从做年轻时教练开始金卫国就养成了“三勤”——眼勤、嘴勤、手勤的习惯，手勤就是要上手保护运动员。“在带这个孩子之前，最近几年我一直在带刘洋、黄明洪等一线队员，所以很久没有自己上手去保护了。有一天这个孩子练双杠时，原本有一位年轻助教在保护，为了让他看到队员的完整动作，所以我就让助教到旁边去看动作和技术要领，自己上去保护。”结果队员在杠子上做倒立时往后倒了，金卫国想把他推回去，但是脚底没站稳，身体就压在杠子上了。“那一下就说不说话了，当时就感觉是骨头出问题了。”

在拍片诊断确诊肋骨骨折后，金卫国经历了一段异常难熬的日子。“肋骨骨折不是一般的骨折，因为不断在呼吸，所以痛感一直在，最怕的就是咳嗽。”每天晚上只能保持一个姿势睡觉，睡眠势必受到影响。金卫国一天吃3次止痛药，早上药劲过了，是痛感最明显的时候。“每天起床要做自己的思想工作，先制定一个怎么起床的方案，想清楚步骤，先收哪条腿，先侧身到一个什么角度，胳膊怎么撑。幸好自己一个人在房间，滋儿哇啦喊着起床。”

东京奥运会吊环冠军刘洋是金卫国最得

意的弟子之一。自刘洋2012年进入国家队至今，师徒俩已经相伴走过10个年头。“他跟别的教练不一样，就像一个父亲，不管训练还是生活的大事小都会关心你、教你，非常细致。”在刘洋看来，金卫国对自己偏严厉。“最难的时候是2018年，我陷入了一个低谷，金导当时压力也比较大。我的状态比较差，他对我的吊环要求很严格，觉得我当时练得不行，于是他不断找我聊，教我用一种理性的方式找准自己的问题再去解决。”

正所谓“严师出高徒”，两人一起走过了不少艰难岁月。在东京奥运会夺冠后，师徒俩的压力终于得以宣泄。“我们在一起那么多年，从2014年我就拿到世界冠军，到2016年经历里约的失败，到东京时我们也都很想证明自己。作为单项选手，出发东京前我的膝盖受伤，我和他都背负了很大压力。夺冠那一刻我流泪了，我发现他的眼眶也湿了。”刘洋说。

看着教练因为疫情原因不便外出就医，只能保守治疗骨折，刘洋感觉挺心疼的。“在体操馆里金导真的非常敬业，几十年如一日地扑在体操事业上。”在刘洋看来，自己在训练和生活中更自律一些，起好带头作用，也是为教练分担的一种方式。“从我的角度，我自己的训练更专注一些，保护好自己，想好自己的要领，这样才算是帮到他了。”

俗话说，伤筋动骨100天，金卫国最近行动有些不便，他使用腰封维持，依然每天在训练馆指导队员。“这个职业就是这样，运动员在那练着，你心里肯定放不下。”已经55岁的他，看着15岁的小队员，那是为洛杉矶奥运会培养的苗子，露出一脸慈爱的笑容。“等他成才的时候，我就已经退休啦。”



金卫国帮助队员训练。

中体在线 何宗汉摄

作为教练圆冠军梦

——记国羽女双教练陶嘉明

本报记者 周圆

结束12月中旬在泰国曼谷进行的世界羽联巡回赛总决赛后，中国羽毛球队女双组教练陶嘉明终于可以回国了。从今年3月4日出国到12月12日回国，经历了长达10个月在海外漂泊的日子，陶嘉明是国羽今年在国外时间最久的一员。

今年中国羽毛球队长期在海外训练参赛，并在泰国清迈建立了海外训练基地。陶嘉明是队中留在基地最长时间的人。8月结束世锦赛后，国羽大部回国调整，他带着女双组年轻队员刘圣书、谭宁、李怡婧、罗徐敏等留在泰国训练。“很漫长，也很枯燥。那段时间没有比赛。”如今想来，陶嘉明觉得那段时间很难熬，好在也有其他教练陪伴，共渡难关。

回忆这一年，陶嘉明觉得最难的日子还是上半年出国之初，全英公开赛的时候。那段时间，队伍遭遇伤病侵袭，很多队员都是靠意志坚持比赛。“真的太不容易了，顶过去之后，我觉得下半年队伍就是往上走的。”

1985年出生的陶嘉明和很多同龄人一样，也是上有老小有小，母亲已经60多岁，孩子9岁。因为疫情，他长期和队伍在一起，已经有两年没

有回家。“平时一个人在房间时还是很想家的，有时间就会视视频电话联系，多和家人沟通。”在陶嘉明看来，家人的支持和理解，是自己能够坚持下去的动力。

结束运动员生涯，选择做教练，陶嘉明也是想圆自己的冠军梦。“打了这么多年球还是有感情的，又是自己熟悉的老本行，觉得自己当运动员时没有拿到过奥运冠军或者世界冠军，有些遗憾，作为教练帮助她们拿成绩，也是完成自己的一个梦想吧。”

从东京周期到巴黎周期，陶嘉明都在女双组担任教练，协助韩国外教姜京珍工作。“因为外教语言不通，我平时主要是管理、协调运动员的训练，了解运动员的想法，关注他们心理、精神状态。”另一方面，陶嘉明与运动员年龄差距并不大，平时他与队员更像朋友一样相处，当运动员有情绪或者状态不佳时，姜京珍都会让陶嘉明去了解。

与姜京珍配合的这几年，陶嘉明收获很多。“韩国的训练模式有些方面值得我们借鉴，他们更注重固定球路的练习，强调手上技术的熟练性。中国队训练比较灵活、战术多，韩国队也有他们训练的优点和特点，结合我们自己的优点，就会变得更强。”

2022年即将过去，在陶嘉明看来女双组有得有失。“年初女双进行重组，希望在‘凡尘’之后，能有二双、三双，形成一个集团，通过配对不断磨合尝试，找一些有特点的队员搭配在一起。”陶嘉明说，“郑雨/张殊贤作为新组合在不断磨合中稳步上升，世界排名来到第6位，这一年她们收获很大。”不过刘圣书、李怡婧等年轻队员打比赛相对较少，而同年龄的国外球员都比较成熟了，这是接下来教练组的重要任务，让更多年轻队员通过比赛找到目标。

国羽女双头号主力陈清晨/贾一凡本赛季斩获7个冠军，表现可圈可点。陶嘉明表示：“她们一直比较稳定，在队中起到榜样的作用，训练中一直高标准、严要求。东京奥运会无缘冠军之后，她们能很快走出来，这一年更加成熟，更知道自己要什么，训练非常有目的性。”

时间已经来到2022年底，稍作调整后，1月7日陶嘉明又要出国，和队员一起征战新赛季，面临更重要的巴黎奥运积分赛任务。“时间过得很快，东京奥运会结束后，没有太多时间调整，就要来到巴黎奥运积分赛了。”展望2023年，陶嘉明希望国羽女双能够有更多人参与竞争，参加积分赛，更多组合积分排名能够进前16、前8，形成良性竞争氛围。

从国脚到青训教练

周海滨希望弟子超越自己

本报记者 马艺欧

今年进行的首届中国青少年足球联赛中，除了充满朝气的球员，众多基层教练也承载着中国足球青训的希望。这其中不乏阅历丰富的前职业球员，前国脚周海滨就是其中一员。

1985年出生的周海滨，在18岁时就入选了国家队，一度成为“史上最年轻的国脚”，在职业生涯顶峰时曾远赴荷兰埃因霍温寻梦。如今，已经退役两年多的周海滨逐渐淡出了公众视野，却并未离开足球，他现在的身份是山东泰山U15队主教练，并率队在本届青少年联赛中最终夺冠。

“退役之后我先去国青队当了半年的教练员，然后在一队当了一年助理教练，今年来到了山东泰山足球学校执教U15红队。对我来说，踢球的时候是做好自己，但当了教练更重要的是培养球员，首先自己要有一个好的形象，然后再传输给他们好的东西，他们都是中国足球未来的希望。”

带队不久就遇上了第一届中国青少年足球联赛，周海滨非常高兴，“我是第一年做青少年教练，一开始对中国青少年足球联赛也没有太多关注，真正带队之后就发现，国内的青少

年比赛实在是太多了，所以联赛的举办让我非常欣慰，孩子们能有这样高质量的比赛平台非常重要。这个赛事今年是第一届，但已经让我们看到了中国足球培养青少年的愿景，希望未来这样高规格的比赛更多一些。”

8个月以来，周海滨在不断地改变着孩子们，“给他们强调最多的是品德，青训同样是一个育人的环节，首先要教给他们如何做人，然后再在技战术层面给予他们指导，在这个层面上，要教给他们如何去踢球，从思维上改变他们对足球的理解，然后通过每天的训练提升他们的技战术能力。非常开心的是，这些孩子在我带的8个月时间中有了很大的进步，并不是说进了决赛就开心，当然，谁都希望进到决赛，也希望夺得冠军，但最开心的还是能够看到他们的进步。”

“这次中国青少年足球联赛，他们打出了我教给他们的踢球理念和踢球方式，他们在不断进步，这是对我们球队最大的意义。鲁能泰山足球学校不缺冠军，但现在，我们希望能培养出更多优秀的精英球员。”周海滨说。

8个月的时间，周海滨和孩子们建立了深厚的感情，安排队员接受采访，他都要尽量安排不同的人选，“球场上要进步，

球场外也要提升，接受采访时合理地表达自己的观点，也是他们重要的一课。对于我来说，肯定是需要给他们更多的关爱，他们从小就离开家，离开父母，追求自己的足球梦想，他们放弃了很多，作为教练员和球队工作人员，需要给他们更多的关爱。我的孩子和他们年龄相仿，作为我来说，首先把他们当成自己的孩子，但另一方面也把他们当作自己的兄弟，倾听他们的想法。”

“我一直跟他们说，我来这里不是希望你们成为我，而是希望你们能超越我，甚至标准更高一些，我经常给他们说，我去过欧洲踢球，但没在五大联赛踢过球，所以你们不要做第二个我，而是要超越我。”周海滨说。

回顾山东泰山U15队的晋级之旅，周海滨也颇有感触，尽管半决赛的逆转让他很有成就感，但印象更加深刻的还是第一阶段小组赛，“当时我们遇到了很大的困难，因为省运会和中国青少年足球联赛同时进行，所以当时只带了15个人去参加香河赛区的比赛，我们这个年龄段是2006年9月1日之后的球员都可以参加，但我们队很多都是2008年年龄段的球员，也就是说有的球员比对手小两岁。当时气温非常高，达到40摄氏度，赛程也密集，7天还要打6场球，但队员们克服了重重困难，一如既往地按照我要求他们的踢球方式去比赛，最后杀入总决赛阶段已经让我非常开心了，对他们的锻炼价值也非常高。总决赛阶段，我们也遭遇了很多困难，比如此次四强赛，因为一些客观原因有些主力队员无法参加，但这并不重要，最开心的是看到了孩子们的求胜欲望和不放弃的精神。”



周海滨