

默默工作 不计回报

# 基层教练甘当竞技体育螺丝钉

以培养青少年运动员为己任的基层教练员是竞技体育的基石,正是他们几十年如一日地奉献,让孩子们从体育运动中收获成功和成长,也让中国竞技体育继往开来、后继有人。

本报记者 苏畅

作为一名“80后”,来自北京木樨园体校的排球教练员刘建已经有着近20年青少年球员培养执教经验。无论是在基层担任青少年球队教练,还是担任一线俱乐部教练乃至国字号球队的教练员,为国家队培养输送可造之材始终是刘建的奋斗目标。

1980年出生在北京大兴的刘建是从大兴体校开始体育生涯的。一开始他学习的是篮球,但在13岁进入北京什刹海体校后,他却被排球队教练看中,改练了排球项目。短暂的运动生涯中,刘建曾凭借扎实、出色的技术入选过国少男排和国青男排,也曾代表北京男排参加过全国男排联赛和2001年全国运动会。他也一度由于患上“气胸”而面临无法继续打球的艰难困境。但在困难面前,他没有退缩,在家人、医生和教练的鼓励、帮助下克服了伤病,重新站在了排球场上。

但由于技术风格的原因,司职二传的他在2001年全国运动会后转型,开始学习如何成为一名排球教练。此后的几年时间里,他从北京女排的陪打教练,到什刹海体校的实习教练,

## 排球教练刘建 不要等在高处 必须深入基层

直至2005年正式接手北京青少年女排担任主教练。虽然初出茅庐,但兢兢业业的踏实工作,让刘建很快就将这稚嫩的球队带上了巅峰,在2007年获得全国少年锦标赛的冠军。刘建记忆犹新的是,在一场决定球队成绩的关键比赛中,他大胆启用此前几乎打不上比赛的小副攻乔婷。看着乔婷紧张得脸色发白、手掌冰凉,刘建不但给予她最大的信任,还面授机宜,“我告诉她,只要发现对方要传4号位,你就往下一蹲、一跳,就能拦住对方的进攻。”如此简单明了的临场指导给了乔婷信心。而乔婷按照刘建的指导,果然在这场关键的比赛中拦下了对方的关键一球。这场比赛后,获胜的北京青少年女排拿到了身体素质 and 比赛成绩的综合第一名。而两年之后,名帅蔡斌正式担任北京女排主教练,刘建输送的乔婷也凭借出色的身体素质和球感得到蔡斌青睐,很快成为北京女排的主力副攻。

2013年,刘建以助理教练身份进入国少女排工作,并随队获得世少赛冠军。那一届国少女排涌现出了袁心玥、龚翔宇、王媛媛、王云蕗、胡铭媛、孙海平等一大批国手,袁心玥、龚翔宇、王媛媛和王云蕗已是新一届中国女排主力阵容中不可或缺的骨干。随后,刘建还在2016年担任国青女排助理教练,获得亚青赛冠军,新一届中国女排中的杨涵玉、高意和许嘉楠等队员也曾得到过刘建的指导。2018年他前往国青男排担任助理教练,为李咏臻等诸多有潜力年轻选手的成长洒下了汗水。此后刘建也曾以助理教练身份随北京汽车女排获得过中国女排超级联赛的冠军、季军等佳绩,但每次和他聊天,他更多地会谈到青少年排球运动员选材、培养这个话题。

好学,是刘建的一个优点。他收集了许多国内外优秀体育和排球训练的相关资料、书籍,时常将自己的工作心得和训练体会记录下来,趁

着各种带队比赛的机会,主动向其他教练请教。2018年,他趁暑假的机会前往美国考察当地青少年排球训练、比赛开展情况,不仅是“看”,刘建还对跨界训练和梯队建设等各个方面产生了自己的思考和总结。归国之后,他发表了《他山之石可以攻玉——赴美考察青少年排球观感》一文,希望能够把自己的所见所感分享给大家,为国内青少年排球训练工作提供借鉴。

常年担任基层青少年排球教练员的刘建对于他的本职工作非常热爱也感受颇深。在他看来,为国家培养输送更多排球后备人才,是每一位排球基层教练的奋斗目标,在这一过程中,教练员需要“教学相长”,不能固步自封,而是要与时俱进,和孩子们共同进步,共同成长。刘建表示,“作为青少年排球教练员,我们不能等在原地、等在高处,只有真正地到基层去,才能够更好地发现人才、挖掘人才,用我们的力量为中国排球培养更多的可造之材。”



刘建带领队员训练。

## 羽毛球教练汤志强 培养运动员不能千篇一律

本报记者 周圆

“来,我们合张影吧!”4月13日,2023年全国U系列羽毛球比赛U12-14(北方赛区)比赛结束,江苏队教练汤志强和他的队员14岁年龄组男单冠军徐路宁合影,分享胜利的喜悦。这样的生活,从1988年开始,汤志强已经过了35年。

年轻时汤志强是江苏羽毛球队的队员,他的同一批队友有杨阳、赵剑华等世界名将。1988年,汤志强退役后,留在当时的江苏省体校当教练,培养10至14岁的小队员。此后,他为江苏省羽毛球队培养输送了一大批优秀运动员,其中更有如张军、蔡赟、陈金、石宇奇、陆光祖等多名运动员在被输送到国家队后获得奥运冠军和世界冠军。“张军是我带的第二批球员,第三批有蔡赟,后面还有徐晨、陈金、陶嘉明等,目前在国家队的有石宇奇、陆光祖。”汤志强回忆说。

目前,汤志强担任江苏羽毛球队男子三线主教练,主要的任务依然是培养年龄在10至14岁的运动员,将他们输送到江苏二队。“培养他们全面的基本技术,在这个基础上根据他们的特点,到下个阶段再进行发展。”汤志强说,这些年他就做了一件事——培养队员的基本功。每天都要练高球、吊球等基本功,对于十多岁的队员来说是枯燥的,但这又是他们成长阶段不可缺少的。汤志强说,首先要对队员进行思想教育,灌输他们基本功的重要性,基本功不好,水平就会受限,也会影响将来的发展和进步。其次,通过对抗训练,队员们也会发现基本功存在的问题,影响到实战。

和小队员朝夕相处,汤志强需要仔细了解每名运动员的特点和性格。他介绍说:“石宇奇从小就很聪明、有天赋,陆光祖从小训练就很认真、刻苦。”汤志强清楚记得,在他带石宇奇时,有段时间石宇奇遭遇低谷,看着其他队友能力提升,自己比较灰心,觉得打不过别人了。汤志强耐心地开导石宇奇:“你只要把基本功打好,现在紧紧咬住,等到长高了,能力也就恢复了。”在汤志强的鼓励下,石宇奇走出了低谷,一步步走进国家队,成为世界冠军。

汤志强表示,每一名运动员都有特点,作为教练,不能用千篇一律的一种方法来培养运动员,要因人而异,这样遇到适合条件的运动员才能培养出来。他举例说,陈金从小基本功打得扎实,但爆发力、比赛气质方面有欠缺,他发现之后,就着重培养陈金的意志品质。成年后,陈金“耐磨”的打法,让他成为了世界冠军。“在全面的基础上,发挥他们自己的特长,进行因人而异的训练。”汤志强说,运动员青少年时期接受教练的培养很重要,如果培养不好,就会让队员走弯路,甚至影响他们的人生之路。

做一件事,一做就是35年,如今回忆起来,汤志强也很感慨,但他已经习惯了和孩子们打交道,也把队员当成自己的孩子。“我们不仅仅是每天教他们打球,因为他们都住校,学习不好,老师都是找教练的。生活方面,请假都是要和教练讲。男孩子这个年龄都很调皮,稍微疏忽一点,就会有问题。”汤志强这些年一直在做“大家长”。“什么都要管,训练、生活、思想方面都要抓。刚开始年轻的时候脾气比较暴,现在也被一批批的孩子磨圆了。”



汤志强(左)带领队员在比赛中获得佳绩。

本报记者 周圆 摄

尽管已经60岁了,但是汤志强依然认真对待自己的工作。这次比赛,江苏队有17名男队员参赛,有一多半都进入了8强。汤志强时而进行临场指导,时而站在场边,用笔记录下队员的问题。当看到自己的队员拿到冠军,汤志强露出笑容,那一刻无疑是他最开心的时刻。

## 帆船教练夏冰羽 只为心中升腾的帆船梦

本报记者 陈思彤

春日的南京玄武湖,绿树成荫、落英缤纷。玄武湖中,一群可爱的孩子驾驶着小帆船追逐,岸边的夏冰羽掩不住一脸的笑意。

2006年,22岁的夏冰羽退役了。“退役以后,组织给予我妥善安置,但那个时候我自己还是念念不忘帆船这项运动。因为南京是一个内陆城市,很难开展帆船帆板。从寻找合适的水域条件,到老百姓对这个项目的认知,都需要很大的努力去做推广。”他说。

缺的不仅是水域,更是观念。在当时的中国人心中,帆船运动“危险”“费钱”“苦”。“我们在国外比赛的时候,看到了许多青少年都是带着笑脸参与帆船帆板运动,他们把这项运动当做一种期待的游戏,我觉得我一定要把这个理念带给大家。”夏冰羽说。夏冰羽的决定是自己创业,这让很多人大跌眼镜,“我要做一个以开心快乐为主,而又不会丢掉竞技体育灵魂的这么一个俱乐部,这个是我的初衷。”就这样,风之曲俱乐部诞生了。刚开始创业,夏冰羽既是老板,也是教练,没有学员,他只能自己一家家学校跑。被拒绝了多少次,他已经记不清了,但他记得他当时自己给自己定了一条规矩:每天至少跑两个学校,哪怕被拒绝也没关系。凭着当运动员时候的吃苦耐劳的劲头,他的第一个孩子来报到了。

“我带的第一批孩子,至今还都在从事帆船运动,他们当中已经有两位国家级健将,还有人拿到了世锦赛冠军。他们很热爱这项运动,至今也活跃在世界各地的赛场。我有一个学生叫苏逸康,他是全国冠军赛的冠

军,也拿过Topper世锦赛的亚军,是国家级健将,他还在法国参加了欧锦赛的M32级别的比赛。”而夏冰羽带出的成绩最好的队员叫陈昕然,她获得了2017年法国布列塔尼Topper级世界锦标赛的冠军。“昕然现在已经在高三了,学业非常重,还会利用节假日时间,做到一周下一次水。现在她也参与全国锦标赛和全国冠军赛。”夏冰羽说,陈昕然已经决定去冲击专业与学术双状元。夏冰羽麾下还有一个孩子夏浩伦,虽然现在年龄只有13岁,但是船龄已经有七年了,获得过多项全国冠军,目前是中帆协小水手积分榜的第一名。

夏冰羽不仅注重孩子们的成绩,更注重对兴趣的培养。“训练工作的开展,一定是吸引孩子们的兴趣。让他们从事到这项运动中来,持续走下去,这是需要一线教练员给孩子正确引导的东西。我们通过帆船可以教给他们很多综合知识类的东西,从而激发他们对知识的渴望和求知欲。”

现在,风之曲俱乐部已经成为中国帆船俱乐部的领头羊,在青少年培训和社会推广方面走在了前面。作为退役运动员创业典型,夏冰羽带的孩子们一个个成才,这也是他感到最欣慰的事。每当孩子们节假日笑意盈盈跑到俱乐部对着他大喊:“夏教练,我又来了!”他的成就感简直爆棚。“帆船这项运动,给青少年带来的好处是非常多的,他在水上做的每一个决策、每一个决定和每一项选择,都要承担责任和后果,那他的这种担当感、责任感和自主做决定的勇气,慢慢地会影响到他的生活和将来的人生价值观念当中。”夏冰羽说,“我从后悔自己的选择,因为我做了我想做的事。”

本报记者 扈建华

走进位于北京崇文门的京轩跆拳道馆,小朋友们响亮的喊声和踢在脚靶上的“砰砰”声交织在一起。从专业队退役之后,李懿耕开办了这家道馆,希望通过跆拳道帮助青少年健康、快乐成长。

小时候,因为父母工作繁忙无暇顾及,李懿耕被送到辽宁当地一家寄宿制武术学校学习。练习一段时间之后,辽宁省体育局、沈阳市体育局来到学校选材,当时只有10岁的李懿耕被选中去练习跆拳道。“那时确实不知道跆拳道是什么,但是能被专业队选中,是非常好的机会,这样我就开始了跆拳道之路。”现在回想起来,当时李懿耕对这次“选材”还有一点不服气,“有一些同学进了辽宁省队,我是沈阳市队,但我觉得自己的水平和能力是很强的。”他笑着说。

通过一段时间专业、刻苦的训练,李懿耕如愿进入了辽宁省队,并逐渐在省内比赛中脱颖而出,成为当时队中比较拔尖的男队员,代表辽宁队参加了多次全国比赛。“当时我的实力在队中还不错,但是来到全国赛场,才见识到了什么是山外有山。”在更高水平的赛场上,李懿耕意识到自己还有很多需要提高的地方,这也激励着他在训练中更加投入。在做好训练的同时,他还为女队担任陪练,帮助女队员提高成绩。

在辽宁队训练比赛一段时间之后,李懿耕明显感觉自己进入了瓶颈期,水平很难提高,训练热情也在递减,这时候在省体校领导的帮助下,他前往韩国体育学院进修。“这半年的时间,净挨训了。”李懿耕开玩笑地说,不过也正是在这样高水平的环境下,他的个人能力和思想境界有了新的提高,也为自己后来创业发展开阔了眼界。结束进修之后,李懿耕在北京队训练了较长一段时间,这期间他还为后来在里约奥运会夺金的郑姝音担任陪练,在训练中模仿不同风格的对手。

2012年李懿耕退役,面对更广阔的前路,跆拳道依然是李懿耕无法割舍的伙伴。在培训行业摸索了两年之后,李懿耕从与朋友一起合办道馆开展青少年培训,到目前自己挑大梁开道馆,他还在北京市西城区体校担任教练,带领学生在北京市各类青少年比赛中多次摘金夺银,已经输送了好几名小队员进入专业队。“看着这些我手把手教出来的小朋友,从入门到逐渐精进,如果他们能在跆拳道项目上有所发展,是我最高兴的事。”李懿耕说,从事青少年培训,和当初自己当运动员完全不一样,他也摸索、积累了很久。“小朋友的性格特点、身体条件和运动能力各不相同,家长让孩子参加训练的目的也不一样,我们在培训中会针对不同的孩子采取不同的方式,调整训练内容、训练量,力争让每一个孩子通过跆拳道训练得到身体、精神方面的收获。”

和孩子们相处的过程中,一些小队员坚强独立的性格和刻苦努力的精神也让李懿耕深受感动。“我记得一次实战训练,一位小队员在对抗中不慎手指受伤,当时情况有些严重,不过小伙子不仅一点没有退缩,还要求完成训练再去治疗。”现在李懿耕带过的很多孩子都已经长大,有的已经参加工作,一些人时常会和李懿耕联系,既是师徒,更是大哥哥和弟弟妹妹的感觉。“练习这么多年跆拳道,现在又从事培训行业,跆拳道教给我的不仅是一份专业技能,更重要的是‘礼仪廉耻、忍耐克己、百折不屈’的品质。”李懿耕说,自己最想把这些精神内涵传授给小朋友。“希望他们不仅有健康的体魄,也能拥有健全的人格。看到孩子们一张张笑脸,看到孩子们健康快乐成长,得到家长们的认可,这也是激励我在跆拳道领域不断前进的最大动力。”



李懿耕(左)指导孩子们训练。

跆拳道教练李懿耕

孩子们的笑脸激励我不断前进



夏冰羽在训练中。