

甘当铺路石 做好引路人

——记河南省第十四届运动会中的我市金牌教练

■本报记者 杨光 通讯员 何鸣 鞠妹祎 李卫华

今年8月在洛阳市举办的河南省第十四届运动会中,我市派出452名运动员参加青少年竞技组游泳、拳击、摔跤、田径、柔道等16个项目的比拼,最终获得金牌96枚,总奖牌数为176枚,居综合奖牌榜第五名,进入全省体育竞技排名第一方阵。

运动员在赛场上屡建奇功,教练员功不可没。在河南省第十四届运动会中,我市涌现出不少金牌教练员。他们曾是优秀运动员,在赛场上披荆斩棘,取得辉煌战绩。退役后,他们转型为教练员,像一块块铺路石,为运动员铺就成才路。

“夫妻档”教练杨文亮、赵宏霞:带领投掷队队员争金夺银



杨文亮(左二)、赵宏霞(左一)和队员在训练场训练。

在河南省第十四届运动会赛场上,漯河市体育运动学校(以下简称漯河体校)投掷队11名运动员在教练杨文亮和赵宏霞的带领下,参加了标枪、铅球、铁饼等12个项目的比赛,取得了3金1银的好成绩。

10月13日,在漯河体校投掷队训练场,杨文亮和赵宏霞正带着二十多名队员训练。不大的训练场地被分为不同的训练区。“加速,走,加速。”在杨文亮的指点下,队员一托、一转、一抛,将铁饼在空中划出长长的弧线。“好,这次有点儿意思了。”杨文亮为他加油打气,并示意下一名队员上场。

在标枪训练场地,赵宏霞亲自示范动作,并一点点纠正队员的动作。有时,她握着标枪带领队员向前跑,让队员感受动作要领。

“技巧对投掷来说非常重要,姿势、动作、力量都会影响成绩。只有将力量与技巧合二为一,才能取得好成绩。”杨文亮说,不论刮风还是下雨、下雪,只要训练场能用,投掷队就得训练。

杨文亮和赵宏霞都毕业于北京体育大学,2008年到漯河体校工作,至今已15年。“我们刚来的时候,漯河体校投掷队基本处于停滞状态,学生不多。”杨文亮说,他们从最基础的选拔、招生工作开始,将没有基础的孩子招入队中,一点点训练基本动作,再根据每个人的自身条件加强特长训练。

在2010年举办的河南省第十一届运动会中,杨文亮和赵宏霞带着只训练了两年的队员参赛,最终拿了2枚银牌。在2014年举办的河南省第十二届运动会中,杨文亮和赵宏霞带领队员取得3金1银的好成绩。在2018年举办的河南省第十三届运动会中,夫妻俩带领队员获得2金1铜的好成绩。近年来,杨文亮和赵宏霞向省队、国家队输送了大量主力队员。

今年9月19日,漯河姑娘丁灿获得2023年全国青少年女子垒球锦标赛第一名。她在2018年被杨文亮选到漯河体校。“2018年,她在郾城区中小学生运动会中获得女子400米冠军,看起来是块运动员的料子。”杨文亮说,当时的丁灿身高1.78米,刚上七年级,练过垒球,能投30多米。当时,省队正需要垒球运动员。杨文亮对丁灿进行基础训练后,顺利把她输送到省队。

“我们投掷队的四名队员被输送到省橄榄球队后,都成了主力队员。他们和省橄榄球队其他队员一起奋力拼搏,在第二届全国青年运动会中取得了第五名的好成绩。我培养的运动员宋佳被输送到河南省武术运动管理中心后,获得2017年全国武术散打锦标赛第三名。”杨文亮说,作为基层体育教师,他的使命就是充分挖掘体育人才。

拳击教练李晓辉:倾心拳坛 慧眼识才



李晓辉(左)指导队员拳击动作。

李晓辉是漯河体校拳击队教练。他兢兢业业、爱生如子,以先进的教学理念培养了一批批优秀运动员。在河南省第十四届运动会拳击比赛中,漯河体校拳击队派出48名运动员参赛,有18名运动员晋级前八,最终收获2金1银8铜,为我市争得荣誉。

10月14日,漯河体校拳击队训练场充满了欢声笑语。李晓辉的得意弟子阮木兰趁休假回到母校。阮木兰是漯河体校拳击队培养的一名高水平运动员,曾获得2020年全国男子拳击冠军赛及女子拳击备战奥运王赛57公斤级比赛冠军、第十四届全国运动会女子拳击57公斤级冠军等,如今是省拳击队的主力队员。

“我能在拳击的道路上走下去,多亏了李教练的悉心指导。”阮木兰说,2013年,她被李晓辉挖掘到漯河体校拳击队,得到了他专业的指点,慢慢锤炼技术、树立信心,一步步走向更大的舞台。

1978年,李晓辉出生于项城县一个农村家庭,从小养成了吃苦耐劳的品质。1993年,15岁的李晓辉只身到少林塔沟武术学校学习,展现出

运动天赋。他分别在1994年、1996年斩获全国拳击比赛冠军。2002年退役后,李晓辉成为漯河体校拳击队教练。在他到漯河体校之前,漯河拳击项目一片空白。李晓辉用一个月的时间跑遍全市的小学,面试了300多名学生,选拔出一批优秀苗子。

李晓辉说,好的运动员苗子需要教练慧眼识别。平时,教练要言传身教,做学生的榜样,教他们树立正确的人生观。日常训练时,他对队员关爱有加,耐心指导每一个动作。他和队员亦师亦友,每个队员的训练情况、家庭情况他都熟记于心。一些队员生活困难,李晓辉就和其他教练一起提供资助,让他们安心训练。

李晓辉对事业的热爱,如和煦的春风滋润着队员的心田。他的学生方磊、李娜娜、刘甜甜、孙鑫赞、周欣杰、阮木兰等人,从漯河体校走出去,多次夺得全国拳击比赛冠军和全运会冠军。李晓辉多次被评为省级优秀教练员。2020年,他被评为全国拳击高级教练员、漯河市十大杰出青年,并获得漯河市五一劳动奖章。

摔跤教练吕凯:一生专注做好一件事



吕凯(左)和队员在训练场训练。

摔跤是我市竞技体育优势项目之一。在河南省第十四届运动会上,我市摔跤运动员以扎实的基本功给观众留下了深刻印象,最终取得5金3银9铜的好成绩。

2003年,吕凯从河南省古典跤专业队退役后进入漯河体校,和赵勇杰、薛山峰、徐弼武、朱德康教练一起组建摔跤队。经过20年的发展,如今的摔跤队有102名队员,向省级及以上专业

队、大专及以上院校输送队员86人。他们输送的姜浩宇、张恒、杨静怡、王啸天、张一飞、张文峰等国家级优秀运动员在国内外赛场上为国争光、为家乡添彩。

摔跤是两人直接对抗的体育竞技项目,对运动员的身体素质要求很高,需要举重运动员的力量、短跑运动员的速度、体操运动员的灵巧、中长跑运动员的耐力,非常考验队员的意志。

10月10日,在漯河体校摔跤队训练场,吕凯带领队员上了一节别开生面的调整训练课。队员分成两组,兴致勃勃地玩起“老鹰捉小鸡”的游戏。开始计时后,一组队员双腿被拖住,凭借上肢力量将另一组队员从核心区域拖出去。这既要求双方队员全神贯注,又给了他们极大的自由发挥空间。要想获胜,就要基本功扎实,同时开动大脑,及时准确判断对方情况并随机应变。这样的训练模式大大提高了队员参与的兴趣,达到了体能训练、专项提升和实战演练的目的。

吕凯告诉记者,这是他在多年教学工作中总结出来的经验。把紧张、重复性强的训练变为游戏形式的专项练习,能最大限度地提升队员的应变能力。

在和队员朝夕相处中,吕凯不断总结科学有效的训练方法,帮助队员及时调整状态。在每周的队会上,吕凯鼓励队员制订中长期目标,规划人生之路。他爱生如子,深受队员及家长喜爱。

近年来,漯河体校摔跤队积极探索体教融合模式,在我市中小学开展体育项目进校园活动,让更多孩子享受到体育带来的快乐,并从中挑选优秀的运动员苗子,为国家培养栋梁之材。

“我只擅长摔跤这一件事,这辈子要专心把这件事做好。”吕凯说,作为一名教练,他要为学生的未来负责,让他们学有所获。

游泳教练李晨琛:泳池育苗不止步



河南省第十四届运动会期间,李晨琛(中)和获奖队员合影。

在河南省第十四届运动会期间,漯河体校游泳队斩获青少年竞技组游泳比赛8枚金牌、7枚银牌、6枚铜牌,位居游泳项目奖牌榜第三。来之不易的成绩离不开主教练李晨琛的付出。

李晨琛毕业于郑州大学体育学院运动训练专业,是国家级游泳健将、国家一级游泳裁判。她曾是一名职业运动员,获得过2002年全国青少年游泳锦标赛50米自由泳、100米自由泳、400米自由泳、自由泳四项全能冠军和200米混合泳季军,2003年全国青少年游泳锦标赛自由泳全能亚军,2007年全国冬季

游泳锦标赛800米自由泳亚军等。2004年、2008年,李晨琛两次入选备战奥运会国家二线集训队。

2011年,李晨琛担任漯河体校游泳队主教练。“当时,不少人对游泳运动的认知还停留在‘这是一项夏天的运动’。每次训练,我都要给家长打电话解释。”李晨琛说,游泳必须从基层抓起。

训练时,李晨琛经常围绕训练要点提问队员,也鼓励队员提问,让他们学会思考。队员除了训练,还要上文化课。为了不影响他们的文化课学习,李

晨琛就把训练时间安排在早上和晚上。她每天早上5点起床,6点就带队员下水训练。

经过长期不懈的努力,如今,漯河体校游泳队已有50多名队员,获得省级、国家级比赛冠军百余次,先后向省级以上运动队输送了13名运动员。其中,队员吴月儿在2018年全国U系列总决赛中获得女子10岁50米蛙泳、100米蛙泳两项冠军,并创造了新的全国纪录。2021年,只有13岁的吴月儿代表河南队参加全国第十四届运动会游泳比赛。队员党炫一被输送到省现代五项专业队后,分别在2019年全国铁人三项冠军赛睢县站、德兴站中夺得冠军。

李晨琛带队参加过三届省运会。2014年,她第一次带队参加第十二届省运会,虽然没有收获奖牌,但看到了漯河游泳队与强队的差距,回来后制订了合理的训练计划。2018年第十三届省运会,漯河游泳队取得7枚金牌、5.5枚银牌、6.5枚铜牌,位居游泳项目奖牌榜第五。2023年第十四届省运会,漯河游泳队取得8金7银6铜的好成绩,位居游泳项目奖牌榜第三。

“在河南省第十四届运动会中,我们的队员数量占游泳项目所有参赛选手的5%,但拿的金牌数量占全部金牌的10.8%。”李晨琛说,漯河游泳队还有很大的进步空间,需要学习先进的理念和技术。她希望能加大游泳在中小学阶段的普及力度,争取培养更多有竞争力的运动员。

柔道教练孙秋红:学生遍布全国



孙秋红(右)教队员柔道技巧。

说起漯河体校柔道队,不少人都会竖起大拇指。在今年举行的河南省第十四届运动会中,漯河体校柔道队组织25名队员参赛,有22名队员晋级前八,并顺利拿下2枚金牌、2枚银牌、8枚铜牌,团体总分位居柔道项目第一。柔道队参赛成绩取得历史性突破,与教练密不可分。教练孙秋红和丈夫赵鸿斌1994年到漯河体校后,重新组建柔道队。在他们的辛勤努力下,漯河柔道队成绩连续多年在全省名列前茅,成为我市竞技体育的一张亮丽名片。

日前,记者走进漯河体校训练场,走访了教练孙秋红和她的队员。训练场上,伴随着此起彼伏的呐喊声,柔道队员左腿向前、右手推撑、回身背摔,几个动作一气呵成。虽然眼下已是深秋,但柔道队员个个汗流浹背。“动作准一点儿!比赛时没人会让着你们。”孙秋红不时纠正、指导队员的技术动作。

“每一名队员每天要摔上300次。长时间的训练比较枯燥乏味,并且会导致疼痛与伤病。但只有认真训练,才能有好成绩。”孙秋红说,柔道项目技术性

强,队员没有足够的兴趣是坚持不下去的。

训练场墙上鲜艳的五星红旗、醒目的奖牌榜和励志的标语,都见证了孙秋红和她的队员流下的汗水。

1994年,孙秋红从河南省柔道专业队退役后到漯河体校。29年来,孙秋红把绝大部分精力都用在队员身上,几乎没有过节假日。在赛前冲刺时期,她还要增加夜训。孙秋红说,她最喜欢做的事就是和队员在训练房里打磨技术、总结实战经验。在赵鸿斌、孙秋红夫妻二人的努力下,漯河柔道队由弱到强,成绩稳步向前。

如今,赵鸿斌、孙秋红已经带队连续参加了七届省运会,每届都有金牌“入账”。截至目前,漯河体校柔道队已斩获30多枚省运会金牌。经过二人的悉心培养,每年有大量漯河体校柔道队员被输送到更高级别的专业队和高校。如今,孙秋红的学生已经遍布全国。

漫长的岁月没有消磨掉孙秋红对柔道运动的热情。她精力充沛地奋战在教学一线,并依托体育项目进校园活动,先后到漯河小学、许慎小学、双龙小学开发特色体育课程,带领更多学生感受柔道运动的魅力。孙秋红表示,培养优秀运动员的关键是人才梯队建设。她希望培养出像吕扬一样的世界冠军,让漯河柔道事业更上一层楼。

本版图片均由本报记者杨光拍摄