



第25届省运会前天落下帷幕,青岛代表团以277金164银172铜完美收官,金牌总数和团体总分均排名全省第一,让青岛竞技体育在全省的“龙头”地位无可撼动。记者了解到,在本届省运会上,青岛市羽毛球队可谓超额完成任务。经过半个多月的鏖战,青岛队勇夺17金6银6铜(本次比赛共设28枚金牌),金牌数、奖牌数、团体总分均位列该项目全省第一。17枚金牌也创造了青岛市羽毛球项目在省运会上的新纪录。优异成绩的背后,自然离不开教练员科学、严谨、专业的带队训练与经验满满的临场指挥。昨天,记者采访了青岛市羽毛球队总教练刘仲,听她讲述省运会创造佳绩背后的故事。

①参与省运会的青岛羽毛球队教练员。

②刘仲在训练场上对小球员进行指导。



## 因材施教 分组别开展训练

本届省运会羽毛球比赛共设28枚金牌,共有来自全省14支代表队的520余名运动员参赛。经过16天的鏖战,青岛羽毛球队勇夺17金6银6铜,金牌数、奖牌数和团体总分均位列该项目全省第一,大幅度超额完成参赛任务,并荣获体育道德风尚奖。

如此优异的成绩,离不开青岛羽毛

球队科学严谨的专业化训练。“考虑到本届参赛选手的年龄是从10岁到18岁之间,年龄跨度很大,每个年龄段又有不同的特点,因此教练组也是针对性地按照年龄分组带队训练。”刘仲告诉记者,整个青岛羽毛球队分为12个组别,除她之

外的6名教练员每人带两个组别,针对不同的年龄,开展相应的训练。“近两个月的备赛期,我们给队员安排了每周36个小时的训练,之前尚未放假的学生,每天训练也不少于3小时。根据不同年龄,我们分类安排,比如10岁的小年龄组队员,我们会重点磨炼他们的心智和心理素质。队里有的小队员以前在参加比赛时经常因输掉一局而流泪失落,导致影响了后面比赛中的场上发挥,我们针对这种队员,会加大日常训练难度,给予他们更困难的训练。”刘仲介绍,经过备赛期的艰苦训练,低龄小队员慢慢调整好心理和身体状态,在比赛中取得了好成绩。

“鉴于省内主要竞争对手济南队引进了大批优秀队员,在各方支持下,青岛队积极争取队员们比赛、集训的机会,全力以赴保障队伍参加中国羽协的各年龄组全国集训、冬夏令营活动,派队员参加全国U系列、全国青年锦标赛等赛事。”刘仲介绍,在多次与国内羽毛球强省队员的交流学习中,青岛选手逐渐在多个单项和组别中崭露头角,队伍成绩稳步提升,从而为省运会斩获佳绩奠定了坚实的基础。

## 日夜努力 教练队员并肩作战

省运会上创造夺金新纪录,刘仲在接受采访时表示,这一路走来其实并不轻松。省运会每四年一届,历来是周期内各支队伍最为重视的赛事,背后凝聚着教练组每个成员的辛苦付出。

在这支教练队伍中,有的是两个孩子的妈妈,有的已年近退休,有的则需要照顾家里年老体弱的老人。

“比如我们的许永德教练,今年11月份就要光荣退休了,这次省运会从前期训练到临场比赛,他的认真、热情

和状态。每一场比赛,无论对手是谁,无论此前战绩如何,教练员都细致地考虑赛场上的各种情况,针对不同对手的技战术特点、心理素质等做了详尽的安排。

“青岛羽毛球队背负着为青出征的信念和使命,教练与队员团结一致、并肩作战,一刻也不曾松懈。”刘仲欣慰地说道。

## 注重“育苗” 培养本土小选手

2020年,有着国字号、羽超联赛和省队执教经验的刘仲拿起青岛市羽毛球队总教练的教鞭。这名在球场上和教练席上同样沉稳大气的“铁娘子”,当运动员时曾位列世界女双第三,当教练后带出了青岛乃至山东第一位羽毛球世界冠军沈烨以及羽毛球世锦赛亚军邱子瀚等国手。

在执教的过程中,刘仲狠抓青岛本地羽毛球人才培养。因材施教的刘仲,注重发掘队员的优势并加以着重培养,让他们在球场上都有自己鲜明的技术特点。

“从上届省运会结束后,我们就开始为新一届省运会青岛羽毛球队选拔年轻力量。青岛羽毛球队能在本届省运会上屡创佳绩打破纪录,也能经常在国内顶级的联赛中收获冠军,这都离不开羽毛球人才的储备。我们应重视青少年人才的培养,提高青岛羽毛球发展的‘造血’‘育苗’能力,扩大、夯实青岛羽毛球后备人才基础,培养出越来越多的好苗子。”两年多来,刘仲带领青岛羽毛球踏上了新征程,也培养出许多优秀的本土青少年人才,在她带出的徒弟中,郭新娃、李昀泽两名00后小将已经成为“国字号”队员。

2020年青岛仁洲羽毛球俱乐部夺得羽超联赛冠军,凭此契机,青岛市社会羽毛球俱乐部蓬勃发展,也为选材打下了良好的基础。“这次夺金当然也离不开仁洲羽毛球俱乐部对青岛羽毛球事业的支持。羽毛球人才的周期培养很长,需要先从金字塔的底部打好基础,除了一些日常的转会引进之外,俱乐部十分注重梯队建设,培养了许多本地的羽毛球人才。”刘仲说,仁洲羽毛球俱乐部能让更多人参与到羽毛球运动中来,也汇聚了不同年龄段的各类优秀羽毛球人才。

## 延伸 >>

## 岛城获评全国羽毛球 后备人才基地

今年3月,中国羽毛球协会发布《中国羽毛球协会关于命名北京市什刹海体育运动学校等六十个单位为全国羽毛球后备人才基地的决定》,青岛市羽毛球游泳运动管理中心获评“2022—2025周期全国羽毛球后备人才基地”,是山东省唯一获评该称号的单位,也是该中心连续第三个周期获得该称号。

近年来,青岛市羽毛球游泳运动管理中心立足羽毛球项目优势,围绕科学选材、科学训练、科学管理,在羽毛球后备人才梯队建设、训练竞赛、培养输送等方面取得了良好成绩,巩固了我市羽毛球项目在省内的领先地位。

下一步,中心将充分发挥全国羽毛球后备人才基地的示范引领作用,不断提高竞技水平,助推我市羽毛球项目进一步发展,为我市体育强市建设贡献力量。本版撰稿 观海新闻/青岛早报记者 杨博文 图片由受访者提供



早报  
体育风  
更多资讯  
关注

早报热线 82888000