

# 孙晓玲:梦想为青岛培养奥运会冠军

担任市体校跆拳道教练14年 收获23枚省运会金牌



为青岛培养出奥运会冠军是孙晓玲的最大梦想。

每届省运会的颁奖仪式结束,运动员们都会欢呼雀跃一拥而上,把各自的奖牌全部挂到孙晓玲的脖子上,把所有获奖证书全部堆到她的手中。队员们围成一个半圆,面向她们的教练孙晓玲深深地鞠躬。如此感人的一幕曾让在场的观众为之动容,如今再回忆起来,孙晓玲仍然感到十分暖心,“我平常对这些队员挺凶的,但她们完全体会到了我的一番苦心,我也总算没有辜负孩子们的辛苦付出。”

## 狠心教练带出跆拳道“铁军”

对于如何带好一支队伍,带队征战了三届省运会的孙晓玲颇有心得,“基层专业队的教练既要能当司令带兵打仗,又要能当政委,能谈话做通思想。人的思想最重要,‘要我练’远不如‘我要练’。我们队伍的孩子关键时刻能不掉链子,跟思想好有绝对关系。教练必须掏心掏肺,用心引导,她们才会服气你,拥护你。你要是工作上有一点应付,她们立马就感觉出来,队伍就不好带了。我一周最少在学校呆6天,一般也就是周日有空陪陪家人,晚上还得赶紧回来。现在也说不清是队伍离不开我,还是我离不开队伍了。”

孙晓玲认为,“一个好的教练还得是优秀的心理咨询师、体能师、外交家,总体来说就是全能的复合型人才。”在她看来,教练的权威性不是靠立规矩树立的,而是要真正地走心,“现如今,队员在训练和生活中遇到任何问题都不会打电话给父母,而是会先找我沟通,说明我是她们可以信赖和依靠的人。”

虽然是一名女教练带领一帮女队员,但孙晓玲从不在训练上放宽要求,“训练标准必须达到,达不到就必须受罚,没什么好说的。”她回忆起自己曾经在一次训练中,因为队员不能在规定时间内完成某项训练内容,罚全队在大雨中跑圈,“队员们跑圈,我在雨中罚站,队员表现不好,我这个当教练的难辞其咎。在教练的字典里就不应该有‘心软’二字,这个时候对队员心软不是好事,让别人对自己心软,这是人在成功以后才能拥有的特权。”

## 期待青岛能走出奥运冠军

谈起现在工作中的主要困难,孙晓玲坦言当属选才难,“通过跑各个区市的

学校,真是发现了不少身体条件非常适合练习跆拳道孩子,但他们愿不愿意来,我也心里没底。这些年在基层选才常常会碰壁,渐渐地习惯了。有时候在外面跑了一两个月,约见了30多个条件合适的孩子,最终能来的也就一两个。”

青岛虽然是国内开展跆拳道项目较早的城市之一,但这个项目至今仍很小众。“那些身体条件好、反应快、头脑灵活的孩子,也就是我觉得非常适合练跆拳道,通常也会是其他项目的教练追求的目标。在业余俱乐部里练跆拳道的人虽然多,但愿意走专业道路的却很少。再加上他们往往基本技术已经固定了,给他们修改技术远比直接训练‘白丁’难度要大,所以这条选才途径成功率极低。”

孙晓玲告诉记者,如今组建跆拳道队伍主要靠教练员到各区市的小学、初中现选苗子,而且队员基本上是此前没接触过跆拳道的“白丁”,不得不从最基础动作开始教。“其实,跆拳道以变化莫测和潇洒优美的腿法著称,对青少年的身体成长有很大益处。一是护心肺,健骨骼;二是提速度,增灵敏;三是讲礼仪,坚意志。我带队征战了三届省运会的最大感受是,如果选才组队时能有更多更好的苗子,省运会上就可能会再多拿枚金牌。希望大家多多支持跆拳道项目,多给跆拳道项目输送人才。”

目前,跆拳道项目在全国发展势头很好,已经有100多所大学设立了跆拳道专业,上学和就业前景都比较乐观。在孙晓玲所带的三批队员当中,绝大部分有省运会奖牌,目前从事专业运动员发展道路的占大多数,她培养输送的刘笑骞在2016年、2017年全国锦标赛上都拿到了冠军,陈婉霞、刘军宏也拿到了2018年全国锦标赛各自级别亚军,刘军宏还获得了2022年波兰国际公开赛冠军和亚洲锦标赛亚军。不过对于孙晓玲而言,为青岛培养出一个奥运冠军是她教练生涯的最大心愿,“青岛的跆拳道运动有这么好的发展势头,我相信和队员们共同努力,一定能培养出在奥运赛场夺冠的青岛跆拳道选手。”

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰  
图片由受访者提供



早报热线 82888000

## 青岛市体育局

## “十佳教练员”风采录 ②



孙晓玲是青岛市体育学校跆拳道高级教练员,率队在山东省第25届运动会上勇夺9枚金牌,金牌数位列全省第一,她培养输送的运动员获得2022年波兰国际公开赛冠军、亚洲锦标赛亚军。孙晓玲说:“为青岛培养出奥运会冠军是我的最大梦想。”

孙晓玲

## 回家乡“从零开始” 组建队伍

1977年,孙晓玲出生于青岛即墨。受酷爱体育的父亲影响,她从小就开始练习武术。1990年,还在读小学六年级的孙晓玲就告别家人,13岁的她远赴位于菏泽鄄城的宋江武校专心习武,从而打下了扎实的武术功底。

1992年,中国跆拳道筹备小组成立,我国正式启动了跆拳道运动的推广工作。1994年,武汉体育学院到全国知名武校挑选跆拳道运动员,从小习武的孙晓玲进入该校运动训练系跆拳道专业学习,就这样成为了我国最早的一批跆拳道选手。1995年8月,中国国家跆拳道队正式组建,孙晓玲成功入选,和后来的两届奥运冠军陈中成为队友。作为首批国家跆拳道队员,孙晓玲参加过世界跆拳道锦标赛等赛事,获得过全国冠军、亚洲金杯赛杯冠军和第九届全运会预赛亚军。

1998年,孙晓玲从武汉体院毕业后进入天津跆拳道队,作为教练员兼队员继续着自己的运动生涯。2001年,24岁的孙晓玲退出国家队不久就选择了退役,被国家跆拳道青年队征召担任了三年教练。2004年返回天津跆拳道队执教后,在孙晓玲的悉心调教下,她的队员获得了全运会冠军和世界杯冠军。

2009年5月,孙晓玲在乌鲁木齐担任第十一届全运会跆拳道预赛裁判,期间遇到了前来督战的青岛市体育局领导。孙晓玲作为跆拳道项目的高级教练和国际级裁判员,她的带队成绩让家乡体育部门颇感兴趣,随后青岛市体育运动学校就向她发来执教邀请,“当时还有

几所大学有意聘请我,身边的家人朋友都劝我认真考虑一下。”不过从小就离乡背井的孙晓玲思家心切,“当时脑子里唯一的念头就是回家,哪里都不如青岛好。”就这样,孙晓玲在对青岛市跆拳道队一无所知的情况下,在2009年底选择回到家乡执教。

与天津队和国家青年队拥有高水平运动员不同的是,孙晓玲要“白手起家”组建队伍,“回到青岛后,市体校领导给我提出了两个要求,一是从零开始打造一支女子跆拳道队,二是尽快在省运会上出成绩。”因为没有现成的队员可用,孙晓玲只能亲自下基层选“白丁”,“所谓‘白丁’,就是零基础,甚至是对跆拳道项目毫无认识的新人,那是我当教练以来最难熬的一段时间。有时候我觉得自己也是个‘白丁’,需要一边训练和引导队员,一边自我学习和改正。”孙晓玲说。

## 三战省运会 夺金数“三级跳”

2010年9月,第22届省运会在淄博举行,由于青岛女子跆拳道队组建不久,孙晓玲就没有率队参赛。作为跆拳道项目副裁判长的她在执裁的同时,也了解了省运会竞争对手的水平和实力。

此后,孙晓玲执教的青岛女子跆拳道队在三届省运会“惊艳”亮相,实现了夺金数量“三级跳”:在2014年第23届省运会上,青岛女子跆拳道队共收获7金,金牌总数排名全省第三;在2018年第24届省运会上,青岛女子跆拳道队夺得7金、4银、4铜,夺得女子团体冠军,金牌总数排名全省第二;在2022年第25届省运会上,青岛女子跆拳道队豪取9枚金牌,金牌总数位列全省第一。