

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



孙晓玲是青岛市体育运动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。”

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郓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



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，达不到就必须接受惩罚，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的孩子，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冷门。“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习跆拳道的，通常也会是其他项目的教练追求的目标。在业余俱乐部里练习跆拳道的人虽然多，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的亚军，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