

# 让更多青岛羽毛球小将成为国手

## 刘仲担任市羽毛球游泳运动管理中心羽毛球队总教练出战六届省运夺得42金



刘仲作为市羽毛球游泳运动管理中心羽毛球队总教练、高级教练员,出战过2002年、2006年、2010年、2014年、2018年、2022年省运会,六届省运会共计为青岛夺得42枚金牌,她培养输送的运动员获得了2022年全国羽毛球锦标赛男子双打冠军、全国青少年锦标赛女子双打第三名、全国U13组男子双打冠军。

### 从地下室“打到”世界第三

1976年,刘仲出生于辽宁锦州,爱好运动的她在8岁时就被来学校选材的市体校羽毛球教练看中,从此开启了自己的羽毛球运动生涯,12岁时就告别家乡来到沈阳,入选了辽宁省羽毛球队。1995年,中国羽毛球国家队二队成立,19岁的刘仲作为第一批队员被选拔入队,与她一同进队的还有后来成为奥运会冠军的张军、吉新鹏和龚智超等人。

虽然都是国家队,不过第一批二队队员的居住条件并不理想,刘仲回忆说:“那时候国家一队的队员都住楼上,我们二队队员住的是地下室,当时我就想,只有进入一队才能搬离这里,我一定要‘打’到楼上去住”。

改变住宿条件只是激发刘仲刻苦训练的原因之一,骨子里她就是一位能吃苦、肯拼命的运动员。在高手云集的国家队,为了完成“打到楼上去”登上冠军领奖台的目标和梦想,刘仲更加奋发图强,每天训练结束后,她都浑身疼得要命,晚上睡觉一翻身都能疼醒了。

付出终有回报,一年后刘仲升入国家一队,更在世界大赛扬名,擅长双打的她世界排名曾一度攀升到第三。1997年,刘仲获得亚洲羽毛球锦标赛女双冠军,在有着小世锦赛之称的全英公开赛中,她又摘得女双比赛铜牌。此外,在瑞典公开赛、新加坡公开赛、日本公开赛和中国公开赛中,她均闯入前三名,代表中国登上领奖台。

### 因材施教带出世界冠军

从1983年进入辽宁锦州体校开始,在近19年的运动员生涯中刘仲曾无限接近世界之巅,但却终未能如愿。退役后,这个心底的遗憾最终变成她的执念——“当教练,培养出世界冠军”。

2002年,转型教练的刘仲来到青岛执教,成为青岛双星羽毛球队男队主教练。3年后,恰逢省队“搬家”到青岛,已经在教练岗位上游刃有余的刘仲受到省队邀约,以引进教练员的身份升任山东省羽毛球队男队主教练。2010年至2014年刘仲担任了山东省羽毛球队女队主教练,2013年至2014年她出任山东省羽毛球队副总教练。

在执教生涯的最初一段时间里,刘仲手里并没有先天条件特别拔尖的球员,不过,精于羽毛球业务善于钻研的她很快找到了“破题之道”,从而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。

曾是羽毛球国家队主力的沈烨、邱子瀚是刘仲带的第一批队员。沈烨当时15岁,还是单打选手,在男单竞争激烈的全国少年比赛中,成绩一直徘徊在10名开外。这是一个令其他教练感到难以突破的成绩,但刘仲却找到了突破口。“当时,沈烨的身体条件并不适合单打,我就带着他改了项目专攻双打。”在刘仲的调教下,沈烨很快就在全国比赛中崭露头角,不仅在全国青少年双打比赛中屡获冠军,甚至在以小打大的比赛中也占得先机。凭借在双打项目上的出色表现,一年后,沈烨进入国家队并逐渐成为主力选手,先后夺得2007年全国羽毛球锦标赛混合双打冠军、两度捧起汤姆斯杯桂冠。



刘仲给小队员们讲评训练情况。



刘仲帮助队员做身体训练。

### 六战省运会共夺金42枚

刘仲出战过2002年、2006年、2010年、2014年、2018年、2022年省运会,六届省运会共计为青岛夺得42枚金牌。

2002年,刘仲退役转型教练后,带领青岛羽毛球小将在省运会赛场大杀四方,从2006年在烟台举行的第21届省运会开始就领跑金牌榜。2010年在淄博举行的第22届省运会羽毛球比赛中,刘仲率领青岛队包揽了全部金牌。2022年在日照举行的第25届省运会上,青岛市羽毛球队勇夺17金6银6铜,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。

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,作为总教练的刘仲功不可没。“在第25届省运会羽毛球项目中,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。“在近两个月的备赛期间,我们给队员安排了每周36个小时的训练,那些集训前尚未放假的学生,每天训练也不少于3小时。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,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。”

### 培养青岛选手征战奥运

刘仲的执教经历足够丰富跌宕。她执教过获得2010年羽毛球世锦赛混双冠军和2012年伦敦奥运会羽毛球混双亚军的马晋;曾带领职业生涯处于黄金时期的林丹、傅海峰等顶尖球员夺得羽超联赛总冠军;省羽毛球队从青岛迁回济南后,她选择留下来在球馆里带着一批十几岁的孩子从头再来。多年执教一路走来,她越来越明晰的脚步也一次次印证着初心——“当教练,让更多的运动员在赛场上展示自己,在国内最顶级的联赛中获得冠军,但同时我们也应重视青少年人才的培养,提高青岛羽毛球发展的‘自我造血’能力,继续扩大、夯实青岛羽毛球后备人才基础,培养输送青岛本土选手到奥运赛场拿奖牌。”

训练场上,刘仲像是带了放大镜似的,一次次帮队员抓细节抠动作,对于球员的每一次挥拍和每回合接发,刘仲都力求做到准确无误,帮他们打好基本功。除了带队训练外,刘仲还管理队员们的日常生活和行为举止,她要求队员要有礼貌,见到除自己之外的教练也要主动问好。十几岁的男孩子难免会有些浮躁调皮,刘仲便每天要求队员练一页钢笔字与训练日志一起交上来,“练字可以陶冶情操,我希望队员一天之中有一段时间可以让自己静下心来,同时练字也可以磨练意志,这都是他们成长中不可缺少的。”刘仲说。

在刘仲看来,让更多的青岛羽毛球小将成为“国字号”球员是她义不容辞的责任,而培养输送青岛本土选手出战奥运登上领奖台更是她的理想。2022年9月,圆满完成带队出战第25届省运会任务后,刘仲就接到了国家羽毛球集训队的征召令,进入混双教练组执教。让她欣喜的是,李可心、刘嘉悦两位青岛小嫗已经成为国青队女双主力球员,郭新娃、李昀泽两名青岛“00后”小将也入选了国家队,作为青岛羽毛球的代表向奥运赛场发起冲击。

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰  
图片由受访者提供



更多资讯请关注  
「早报体育风」

早报热线  
82888000