

# 孙茂树:期待青岛小将再次“划”进奥运

作为市体育运动学校皮划艇高级教练员在第25届省运会上率队勇夺6金



## “白手起家”组建皮划艇队

东京奥运会女子单人皮艇200米比赛中,胶州姑娘殷梦蝶在B组决赛中获得第3名,总成绩排名第12名,这是奥运会历史上中国选手第一次闯入女子单人皮艇200米决赛。而在东京奥运会男子1000米双人皮艇决赛中,城阳小伙卜廷凯携队友以第8名完赛,创下中国队在该项目的奥运最好成绩。实现两次突破的两位青岛运动员均出自青岛市水上运动管理中心皮划艇队,而带领他们迈上第一个台阶的正是主教练孙茂树。

1978年出生的孙茂树是地道的青岛人,天生是个运动员的料,1.85米的大个子,跑起步来不知道累,凭借良好的身体条件被“八一”皮划艇队选中。通过刻苦训练,孙茂树的成绩提升很快,捧起过全国锦标赛冠军,还获得了第八届全运会男子皮划艇四人比赛第八名。2001年9月转业回到家乡,在原胶南水利局铁山水库管理处工作。但孙茂树割舍不下对皮划艇运动的感情,2002年3月,他拾起了老本行,借调到原胶南体校备战当年9月进行的第20届省运会,“白手起家”组建了青岛市皮划艇队。尽管是仓促上阵,这支满打满算训练了半年时间的水上“新军”却发挥出色,最终在省运会皮划艇比赛中获得了2银8铜,实现了青岛市皮划艇队从无到有和省运会奖牌零的突破。

2004年4月,孙茂树正式调入青岛市水上运动训练基地,带领青岛市皮划艇队相继参加了山东省第21届到第25届运动会,率队共获得29枚金牌。

## 21年如一日坚持带队外训

从2002年3月“临危受命”组建青岛市皮划艇队算起,孙茂树21年如一日地坚持在一线带队训练,尤其是在青岛市水上运动没有固定场地的特殊情况下,他常年坚持带队到外省转场训练。

一年中,孙茂树有近300天离家在外。冬训期间,孙茂树带领运动员前往南方,即便是春节也无法与家人团聚。执教21年他仅在家过了三四个春节。家中老人生病住院,孙茂树无法床前尽孝,孩子的抚养教育全靠妻子一力承担,“选择当一名基层教练的时候,我就做好这样的心理准备了,舍小家,顾大家。”孙茂树说。

一提到外出训练,很多人会联想到“海埂足球训练基地”“正定乒乓球训练基地”等。孙茂树教练告诉记者,与这些基地相比,皮划赛艇的外训简直就是一次“大搬家”,“13米的大货车拉上所有的物品:训练的船艇、教练艇、力量器材、床、锅碗瓢盆等,辗转几千公里。到了目的地后,还要自己搭床,甚至是垒锅灶。我们水上中心的教练员可以说个个都是‘多面手’,不仅会带队训练,还要下厨

孙茂树是青岛市体育运动学校皮划艇高级教练员,他率队在山东省第25届运动会上勇夺6枚金牌,金牌数位列全省第一;培养输送的运动员在2022年获得世界级比赛1枚金牌、全国级比赛7枚金牌。对此孙茂树并不满足,“作为一名基层教练,我要继续努力,继续向省队和国家队输送高水平运动员,希望我的队员们像他们的大师兄卜廷凯和大师姐殷梦蝶一样,到奥运赛场展示青岛皮划艇选手的风采。”



孙茂树带领青岛运动员训练。 受访者供图

房做饭,而且还要懂机械修理,每个教练还都是电工。每次外出冬训的半年时间里,对教练员、运动员来说,无论是在身体,还是心理上都是一个极大的考验。”孙茂树说。

## 千方百计创造训练条件

“青岛气候、饮食养育出来的运动员,特别适合水上项目。”正是抱着不能辜负人才的信念,孙茂树始终以高度的事业心和强烈的责任感全身心投入皮划艇训练教学。他千方百计为队员创造训练条件。在第24届省运会周期中,他放弃入住条件较好的商务宾馆,而是选择一栋烂尾房,只因为这座楼离水近,队员们可以做到随时下水、随时训练。“我们训练时几乎浑身湿透,队员们上岸后要立刻洗澡换衣服,坐车回去再洗澡容易着凉。”就这样,贴了瓷砖、刷了墙、拉上水电后,孙茂树带着队员们在毛坯房住下了,但他特别满意,“出门就能下水训练,出水就能洗澡吃饭,增加了有效训练时间,还保证了队员的身体健康。”

孙茂树还对租赁驻地的废弃泳池进

行了“二次利用”,改造成了皮划艇荡桨池,“这是训练初学者的重要手段,在优秀队员的常年训练中也是必不可少的。在荡桨池上进行专项技术讲解和示范演练,可以有效提高运动员专项的‘一桨力量’,及时纠正专项划桨技术,效果明显优于艇上训练。”

## “走出去”克服执教“零经验”

鉴于第25届省运会皮划艇比赛新增设了激流回旋项目,面对无场地训练、无专业教练局面,孙茂树积极考察调研,打破固定训练方式,大胆“走出去”,将新组建的激流回旋队员送至广东河源黄塘激流回旋训练基地,“这个基地是国家高水平激流回旋后备人才基地之一,曾培养出多名全国冠军。”孙茂树在训练方面“借鸡生蛋”的办法非常奏效。在广东基地专业教练员指导下,经过三个多月的训练,“零起步”的岛城小队员进步很快,队里青岛教练员的执教水平也得到提高,为随后回到青岛继续训练打下了坚实的基础。

“青岛由于没有皮划艇训练场地,队

伍常年外训,冬季在广西北海、夏季到济南皮划艇基地。”孙茂树告诉记者,皮划艇训练几乎都在水库、野湖、荒郊野外,风吹日晒,日复一日的训练,难以忍受的孤独和频繁的伤痛等等难免让队员产生低落情绪。而队员们又都是十几岁的孩子,冬训离开家好几个月也会想家。2021年12月,青岛皮划艇队转场到了广西北海的山东水上训练基地,原本打算最迟去年5月初就回山东,突如其来的疫情打乱了节奏,让归期变得不确定。为此,孙茂树和其他教练不断给队员们加油鼓劲,帮助他们调节心态。2022年6月,青岛皮划艇队辗转到济南皮划艇基地,孙茂树和教练组不断调整训练方案,应对不断变化的情况,“可以说我们整个队伍非常团结,大家齐心协力,保证了备战训练的系统性和持续性。”

去年9月进行的第25届省运会皮划艇比赛中,共有来自全省14个地市的361名运动员参赛,共决出32枚金牌,是历届省运会中参赛人数和参赛艇数最多的一届。市体育运动学校派出38名运动员代表青岛队参赛,经过5天的激烈角逐,获得了8金4银5铜的优异成绩。其中划艇项目摘得2金3铜,孙茂树教练率队在皮艇项目更是以6金4银2铜的好成绩在各市排名首位,同时青岛皮划艇队蝉联了省运会该项目金牌榜第一。

## 全力助爱徒“划”进奥运

多年的基层教练生涯让孙茂树对运动员的心理了如指掌。奥运选手殷梦蝶跟随他练了三年多,她有先天性关节韧带松弛的问题,关节包裹性不好,大力量的训练容易错位,伤病较多。殷梦蝶16岁那年腰椎出了问题,小姑娘倍感挫败,不想练了。孙茂树告诉殷梦蝶,“你的爆发力和力量是天生的好,咱专攻200米、500米,时间短身体消耗不会太大。尽管练,拿不到成绩,责任都是我的。”孙茂树的话给殷梦蝶吃了“定心丸”,根据为她专门制定的训练计划,20多天的时间让她重拾自信,在全国比赛中夺得女子单人皮艇200米冠军和500米亚军。东京奥运会上,殷梦蝶闯入女子单人皮艇200米决赛。

“95后”卜廷凯也是孙茂树带出的队员之一。第23届省运会前他已经崭露头角,几次训练成绩都达到当时全国领先的好成绩。正当孙茂树教练对他抱着巨大期望时,比赛前一周,卜廷凯每天傍晚发低烧,带去验血说是流感引发心肌炎前兆,再训练下去可能影响心脏。孙茂树四处打听,找最好的大夫给卜廷凯进行治疗,最终确诊只是普通感冒。在孙茂树教练的悉心照顾下,卜廷凯顺利拿下省运会金牌。在东京奥运会男子1000米双人皮艇决赛中,卜廷凯携队友以第八名完赛,创下中国队在该项目的奥运最好成绩。

如今殷梦蝶和卜廷凯正在进行巴黎奥运的紧张备战,孙茂树教练期待两位爱徒能再次“划”进奥运赛场,实现奥运夺牌的梦想。

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰



更多  
资讯  
关注  
早报  
体育风

早报热线 82888000