

# 他改写了泰国射箭队历史

## 济宁市体育运动高级教练胡二范桃李满天下

文/片 本报记者 曾现金 王海龙

### 执教墨西哥>>

### 三年培养两名全国冠军

“每年有一个假期,今年的假期快结束了,本月中旬我就要回墨西哥了。”5日上午,在济宁市体校办公室,胡二范聊起在墨西哥执教的经历。

墨西哥每年举行一次全国运动会。在今年5月的全国运动会上,瓜纳花托州射箭队取得骄人的成绩。“两金三铜,这是该州射箭队在全运会上取得的最好成绩。”胡二范说,维尼在全运会山上的成绩是338环,获得男子射箭30米项目金牌,他的成绩比去年全运会的成绩提高了15环。阿德拉海拉在全运会上的成绩是327环,获得女子射箭50米项目金牌,她的成绩比去年全运的成绩提高了47环。

“我刚到墨西哥时,这两名冠军还是当地高中学校的普通学生。”胡二范2007年8月开始在墨西哥执教生涯,当时

州射箭队队员很少,他执教的射箭队队员是后来从当地高中生中选拔出来的。维尼的优点是控制能力强、赛场情绪稳定、技术动作好,阿德拉海拉的特点是动作自然、接受能力强、思想稳定、心理素质好。经过发展,现在喜欢射箭运动的市民越来越多,目前瓜纳花托州射箭队有50多名队员。

胡二范说,由于他只会些简单的口语,队员们的训练是从模仿他的动作开始的。经过初级动作模仿、皮条训练、拉弓模仿、近距离试射、远距离试射等环节。其中仅近距离试射一项就训练了6个月。2008年,瓜纳花托州射箭队的成绩有了突飞猛进的发展,射箭队的成绩首次进入全运会前六名,此前该队的成绩从未进入过前六名。2009年,射箭队的成绩首次进入全运会前五名。

### 挂帅泰国队>>

### 九个月改写泰国射箭历史

1994年,胡二范首次被国家体育总局派遣到泰国国家射箭队执教。“当时全国有近2000名射击教练,但是每年派

出的教练数量很少。”胡二范说,队员的国家级比赛成绩是选拔援外教练的重要指标。他的两名队员曾获全国射箭锦

胡二范,高级射箭教练,济宁市体育运动学校射箭教练,现执教于墨西哥瓜纳花托州射箭队,这是他第二次到国外执教。在墨西哥执教三年,胡二范培养出两名全国冠军。此前,他率领泰国国家射箭队在东南亚运动会上获得“一金两银两铜”,打破了泰国国家队在东南亚运动会射箭项目中没有金牌的历史。



在泰国执教时,一媒体有关胡二范的报道。

标赛冠军,这是他能够出国执教的主要原因。

1994年7月,国际射箭友谊邀请赛在北京举行,泰国国家射箭队也参加了比赛,成绩并不理想。“当时面临的压力较大,距离东南亚运动会开幕还有9个月。”胡二范把每位队员的比赛成绩,作为日常训练的参考依据。“突破队员的技术极限,这是提高成绩的捷径。”回到泰国后,胡二范定期测试队员的成绩,通过成绩变化掌握队员的实力。同时还制定了详细的训练进度表,有针对性地提高队员的成绩。

备战过程中,泰国媒体很关注国家射箭队的集训情况。“本届东南亚运动会会有什

么目标?”记者问胡二范。胡二范直率地表示,拿一块金牌没有多大问题。听到这样的表态,泰国射箭协会主席许大川私下告诫胡二范:“别说得这么绝对。”

经过胡二范的训练,蒙凯在东南亚运动会上获得男子射箭70米金牌。胡二范完成第一个承诺的目标,这也改写了泰国的射箭历史,参加东南亚运动会25年,泰国从来没在射箭项目上得过金牌。蒙凯正是凭借这一成绩,拿到奥运会的入场券。

随后,男子团体射箭队和女子团体射箭队又分别获得银牌,蒙凯又获得两块铜牌。这样的成绩得到泰国国家体育部门的高度赞誉。

### 教练生涯>>

### 执教30年培养30多名冠军

潘云中是胡二范的启蒙老师,他经常在体育课上传授射箭技巧。受潘云中的影响,胡二范开始喜欢上射箭。1976年胡二范正式调入省射箭队。参加第四届全运会时,胡二范获得第6名,同时还获得男子射箭团体亚军。

1981年,胡二范开始在济宁市体校担任射箭教练。当时的训练器材相当简陋,箭靶子是用草苦子扎成的。胡二范向省射箭队输送了很

多优秀队员,在一段时期内省射箭队的24名队员有14人来自济宁市体校。

在30年的执教生涯中,胡二范的学生多次参加省、全国射箭比赛,其中有30多人获得射箭单项冠军。张中曾参加过全国射箭冠军赛。李长军和岳跃升曾获得全国射箭锦标赛冠军。正是由于这样的成绩,胡二范两次出国执教,这是国内射箭教练中为数不多的。