

►王象彬正在指导训练。

山东的自行车项目连续三届全运会斩获金牌,书写了一段辉煌的历史。许多人为之付出了辛勤的汗水,王象彬便是其中之一。在他人眼中,王象彬是一个神奇教练,但他自己却不这么认为,他说,成绩都是靠运动员的努力得来的,作为教练员,他只是做了该做的工作。

本报记者 李志刚

为山东自行车运动书写辉煌历史

## 王象彬:我并不神奇

### 训练管理 各归其位

就像很多优秀的教练员一样,王象彬也是运动员出身,退役后,他回到家乡威海组建自行车队,在工作了十年后于2003年回到山东省队担任教练,直到现在。在王象彬执教省队的这十几年里,山东的自行车项目不但在全运会上实现了突破,而且发展成为具有绝对竞争力的优势项目。小轮车队从2004年成立后,第二年便在全运会中夺得了山东自行车项目的首枚全运会金牌,并且在后来的两届全运会中再次收获金牌;而场地自行车中长项目车队自2005年组建后,一个周期的时间就在第十一届全运会上拿到了2块金牌,这些优异成绩的取得,自然与王象彬的辛勤付出是分不开的。

针对自行车项目的特点,王象彬经过长期摸索,考察制定的训练计划,既科学又完善,在他看来,训练计划越科学合理,运动员越感觉到累,因为它都是踩着人的极限在走,关键还是在于运动员自身的刻苦训练。

“计划是一个大家的计划,但要落实到每一个人身上,我们这个场地中长项目,因为两个主项都是团体追逐赛,必须由四个

人来完成,能让每个人发挥到他的极致,这更难,落实的关键是运动员,他们只有通过努力,才能达到一定的目的。”王象彬说道。

### 业精于勤 责任在肩

身为教练,肩上的责任促使他认真工作,严格地要求自己。很多人也许不知道,王象彬每天早晨4点钟就已经开始了当天的工作,这个习惯业已伴随了他六七年的时间。

王象彬告诉记者,随着运动队水平越来越高,他要考虑的东西也就越来越细,考虑到山东自行车项目未来的发展和运动员付出的努力,他觉得自己必须担当起这个责任,“有时候冠军好拿,保冠军不好保,特别是要有突破性的,继续保持领先地位的话,确实很难。像老运动员姜帆,快30岁了,还在继续为体育事业拼搏着,他们拼搏就是为了拿冠军,如果考虑不合适,训练出了偏差,对不起他们的付出,对于新运动员也对不起他们的成长。”正是出于这种强烈的责任心,王象彬得到了队员们的衷心爱戴,他们之间也建立起了深厚的感情。

与队员们朝夕相处,带给王象彬最大的感受就是,在运动员成长的过程中,特别是当运动员有了一定的成绩以后,对他们教育是很复杂的。因此,王象彬在将队员们培养成优秀选手的同时,也教导他们成为一个品德高尚的人。“一个优秀的运动员必须要靠很高的思想素质和道德标准来驾驭运动成绩,

如果整体素质上不来,那对他自己,包括对这个事业没多大的好处。”王象彬说道。

### 备战全运 献言发展

眼下,王象彬正带领队伍进行冬训,为明年的天津全运会积极备战。王象彬介绍说,前年从省运会上选拔上来的年轻队员在省队经过一年多的训练后,已经逐步走上了正轨,今年的冬训对他们来说,是一个很重要的提高阶段,同时也是全队备战明年全运会的一个关键时期。因此,王象彬对今年的冬训任务要求非常严格,并在总结往年经验的基础上,进行了训练改革和管理改革,将训练重点放在专项能力的提高上,训练内容也更加细致,从目前的执行情况来看,收到了不错的效果。

在谈到山东自行车项目的后备力量时,王象彬说道:“从后备人才来讲,通过这几年训练点的业余训练的开展,后备人才的资源也很丰富。”但他同时表示,全国现在都比较重视后备人才的培养,山东省内真正符合往高水平方向发展的运动员毕竟还是少数,这也是精英体育和群众体育的差别。在场地自行车项目上,虽然山东队在全国具有领先优势,但是队员离奥运冠军还有比较大的差距,距离世界前六名,达到世界先进水平的这个差距并不大,他也希望通过今后的努力,力争在世界前三名的目标突破。

## 山东体育

### U18女排锦标赛 山东青年队夺冠

本报讯 2016年全国U18女排锦标赛日前在浙江长兴结束。本次比赛为期6天,共有来自全国各省市的16支女排青年队伍参赛。山东女排青年队在决赛中以2:1(26:24、22:25和15:13)击败天津青年队,获得冠军,本次夺冠是我省连续第三年夺得该项赛事冠军。(宋莹)

### 现代五项武汉站 淄博张琳彬夺冠

本报讯 日前,2016年全国现代五项冠军赛(武汉站)在湖北奥林匹克体育中心落幕。我省淄博小将张琳彬夺得男子个人冠军,同时他还与张宇、于长亮三人合力夺得青年赛男子接力冠军。共有来自湖北、内蒙古、山东、上海等地的17支专业代表队参加了角逐,产生了混合接力、女子接力、男子接力、冠军赛男子个人等7个项目的奖项。(宫尚文)

### 10公里锦标赛 戚振飞夺冠

本报讯 日前,在2016年全国10公里锦标赛系列赛(上海站)的比赛中,我省小将戚振飞以29分45秒的成绩获得男子10公里公路赛冠军。这项赛事由中国田径协会主办,是唯一一个得到了田协A级认证的10公里公路跑比赛。参加本站赛事并获得好成绩的专业选手可获得全运会资格积分。戚振飞凭借这次夺冠也在全运会资格积分战中领先一步。(宋莹)

### 山东汇祥 获多项荣誉

本报讯 日前,中国文教体育用品协会七届五次理事(扩大)会议在福建晋江召开。作为协会的副理事长单位,山东汇祥健身器材有限公司受邀参加了此次会议。

会上不仅对行业的发展情况以及国家的经济政策进行了解读和剖析,同时还对行业内的优秀企业进行了表彰,山东汇祥健身器材有限公司分别获得“2014年轻工品牌竞争力优势产品”、“中国轻工业体育用品行业十强企业”、“中国轻工业健身器材行业十强企业”、“中国健身器材制造行业电动跑步机示范生产企业”,汇祥的HX-0917(配置锻炼效果评定系统)电动跑步机还荣获了“2014年度科技进步优秀奖”。

多年来汇祥公司一直秉承创新理念稳步发展,2016年伊始汇祥先后推出了带有咕咚智能系统的Ishine3GAS跑步机以及全新升级的Ishine5跑步机,在功能上加入了更多的互联网元素,更加注重产品的体验和互动功能,此次汇祥斩获多项殊荣是对汇祥行业地位和创新能力的充分肯定。



中国体育史上,先后产生了庄晓岩、冼东妹、佟文、杨秀丽、孙福明等著名柔道世界冠军,如今女子柔道大级别的领军人物则是山东青岛姑娘于颂。于颂与其老公张茂宏,组成了山东体育界为人称道的“柔道之家”。

本报记者 李志刚

## 张茂宏&于颂,山东的“柔道之家”

### 张茂宏: 掰骨碌起步的柔道教练

看上去,张茂宏虽然壮硕,整体给人的形象却是文质彬彬,如果不介绍,外人很难猜到他是柔道高手。张茂宏是山东滨州无棣人,小时候在农村长大,那个时候,农村的孩子没有太多娱乐项目,闲下来的时候,几个男孩子就凑在一起“掰骨碌”,比一比谁能把对方撂倒。张茂宏在这方面是个高手,是常胜将军,结果柔道教练下去选材,一眼就看中了张茂宏。“那个时候,哪知道啥是柔道啊,教练让跟着走就跟着呗。”张茂宏在回忆往事时这样说。

张茂宏成绩最好的时候,是上世纪90年代中期,当时他数次获得全国第二,但随后伤病阻碍了他在竞技场上的进步和提高。大约从2005年开始,他走上教练的岗位,一直到今天,“柔道,早已成为我生活乃至生命的一部分。”现在的张茂宏,已经是山东女子柔道队大级别组的主教练。

### 于颂: 背负重任的世界冠军

据国家级柔道教练徐殿平介绍说,奥运会前的大型赛事非常重要,

除了争取奥运积分,更重要的是在国际上留下深刻印象,对国际分非常重要。于颂能在2015年世锦赛上用技术分连胜,击败包括最强大的两名日本选手在内的所有对手,这是世界上罕见的,也说明于颂有绝对的实力。另一方面,于颂通过2015年获得全国、亚洲、世界大师杯赛、大奖赛一系列冠军,尤其是一年夺得两次世界冠军,使于颂打出了气场和自信。如今于颂的奥运积分高居第一,而排名第二的则是另一位中国名将马思思,按照奥运会的规则,每个国家或地区,在柔道同一级别上只能派遣一名运动员参加,于颂的优势虽然明显,却也不敢大意。

### 家庭: 兴趣广泛其乐融融

由于工作的缘故,张茂宏与于颂很早就认识了,当时谁追的谁?张茂宏一听这个,很有点不好意思,小声说“肯定是我主动的啊”。2013年第十二届全运会后,两人喜结连理,组成了幸福的“柔道之家”。

如今的于颂,长时间在国家队备战集训,张茂宏一有时间就会

去陪伴,两人之间,柔道自然是交流最多的话题。“我俩都从事这个项目,而且都是打心里喜欢这个项目。”张茂宏说起于颂,一脸幸福。而此前于颂在接受采访时,谈到在家里如果发生小矛盾,会不会“摔”老公,当时于颂笑着说:“虽然老公已经退役做教练了,可是底子在那呢,我可摔不过他,所以咱们也不摔”。

张茂宏特意介绍,于颂在生活中,跟普通小姑娘一样,喜欢看综艺节目,喜欢逛街,喜欢唱歌,喜欢看戏,“我本来是一个没大有生活情趣的人,现在也快被于颂带出来了。”



张茂宏已在教练岗位上奋战多年。