

# 魔鬼一年,需要一位魔鬼教练

## 全运在即,山东柔道队请来国字号名帅郑勋指导备战



郑勋教练带领着省队队员开始全力以赴备战全运会。



本报记者 刘伟

### 这个教练来头不小

身高并不突出,长相邻家大叔,韩国人郑勋站在人群里,跟普通老百姓没啥两样。然而,在中韩两国柔道界,他可是位响当当的人物。

运动员时期的郑勋战功卓越。他曾先后两度摘得亚运会金牌,1992年巴塞罗那奥运会上获得了一枚铜牌,1993年世界柔道锦标赛获得过金牌。退役后执掌教鞭的郑勋,同样成绩不俗。2012年伦敦奥运会,郑勋带领韩国国家柔道队获得了2枚奥运金牌,参赛的5名队员全部进入各级别前八名。

长期以来,中国柔道一直呈现阴盛阳衰的局面。奥运会摘金夺银的重担,多数是由女同胞们来完成,成就了庄晓岩、孙福明、冼东妹等一批响当当的奥运女冠军。相比而言,中国男子柔道在奥运历史上要寒酸许多。

为了改变这种现状,里约奥运周期,郑勋同中国柔道走到了一起。2014年,中国国家柔道队聘请郑勋为男柔主教练,力争在奥运会上有所突破。

等待的时间没有太久。两年之后的2016年8月11日,里约奥运会男子柔道90公斤级比赛,郑勋的弟子程训钊摘得一枚铜牌,实现了中国男柔在奥运历史上奖牌零的突破,郑勋由此成为了中国柔道史上一位里程碑式的教练。

### 这个教练很有一套

正月初十,春节假期刚刚结束,很多人还在努力从假期的慵懒中走出,位于省体育局训练中心的柔道馆,一众人马早已练得热火朝天,大伙已经开练整整一周了。

火热的训练,不仅仅因为2017是全运年,重任在肩,还因为队里来了位魔鬼教头。据了解,刚刚卸任中国国家男子柔道队总教练不久的韩国籍外教郑勋,受举摔柔运动管理中心的邀请,担任省男、女柔道队总教练,一直到全运会开始前,他将协助并指导山东队的备战工作。

说起郑教练的特点,大家普遍的感受有两点,第一敬业,第二训练量大,堪称“魔鬼教头”。

为了带领山东柔道队在今年的天津全运会上取得好成绩,郑勋大年初四便带队开始训练。训练期间,郑勋执行的是国家队训练模式,一天四练,早晨、上午、下午和晚上,加起来一共8个小时的训练时间,训练内容不但涵盖体能、技术,还强调对意志的磨炼。

“郑教练对训练的管理、生活的管理特别严,要求我们自控能力也必须严,这次山东把他请过来,我觉得对山东的帮助会非常大,特别是对年轻选手来说,提高会很明显。”男子73公斤级选手孙帅表示。

相比此前省队教练一天两练的宽松,郑教练的训练量和训练强度,最初着实让很多队员吃不消。从2014年开始随郑勋在国家队训练的孙帅,对这种魔鬼训练有着切身的体会,“晚上有时候累得回到宿舍连澡都不愿意洗,直接倒床上就睡着了。”

郑勋的魔鬼训练,初期辛苦,不过随着训练的深入,队员们普遍反映训练量还是能够接受的。在这种魔鬼训练下,队员们的成绩提高很快,尤其是后期效果非常明显,这也是奠定中国男柔奥运夺取奖牌的坚实基础。

### 这个教练值得期待

把郑勋这样一位执教履历丰富、执教成绩斐然的名帅请到山东,省举摔柔中心还希望在名帅身上,取到更多的真经。

在跟随郑勋训练十天之后,

省男柔主教练李明感受良多,“首先郑教练非常讲规矩,其次训练上抓得严,再一个比较细,每一个技术的连接都非常得巧妙,对全运备战重点队员细节上的问题也找得非常准。”

按照计划,2月25日之前,郑勋将一直在省举摔柔中心进行现场指导教学。为了不放过这个绝佳的观摩学习机会,同时让更多队员获益,省举摔柔中心不仅将省柔道一队的全体队员集结到一起,还将在滨州训练的二线队全体队员也调至济南,通过一二线队伍一同合练的形式,让更多专业队员近距离感受郑勋的训练方法。

此外,全省17市柔道项目主管教练也在年初十集结,现场观摩学习,拓展自身业务能力。“郑教练作为一位知名教练,这次来到山东,机会比较难得,我们想通过郑教练的授课,提高各市教练员对柔道理念和技术水平等方面的认识,从而达到提升山东柔道项目整体水平的目的。”省举摔柔运动管理中心专职副书记李湧表示。

经过一段时间的接触,郑勋也对山东队员的特点、不足有了更直观的感受,“队员们技术层面还不是很好,所以第一周主要以技术讲解为主,当队员们适应了技术要求之后,从第二周开始,逐渐加大运动量。直到本月25日,一天四练的‘魔鬼式训练’才会告一段落。”

3月份,参加全运会的重点队员将会随郑教练一同前往韩国,与当地的高水平运动员进行对抗比赛,为4月份的全运会第二次选拔赛做准备。



### 全国青少年足球锦标赛 邹城女足代表省队出战

2月4日至10日,2017年中国足球协会青少年足球精英赛(12岁组)在广东清远恒大足球学校举行,由邹城市组织的济宁市女子足球队代表山东省足球协会出战本次比赛。

本次比赛共有来自全国各省市足球协会选派的70支代表队1000余人参加。其中男子组40队,女子组30队。女子组比赛共分为8个组,各组首先进行单循环比赛,小组前两名为淘汰赛。山东与四川、广州分在H组。

### 曲阜承办全国少儿乒乓球赛

2月7日,第43届“新星杯”全国少儿乒乓球比赛在曲阜市新体育馆拉开战幕。来自全国各地59支代表队的千余名9至15岁的小运动员参加比赛。“新星杯”少儿乒乓球比赛是国家体育总局乒羽中心选拔培养乒乓球后备人才的重要赛事。(王金山)

### 滨州体彩表彰 见义勇为的体彩投注站长

2月6日,滨州体彩中心主任杨立滨一行来到体彩24199投注站,向见义勇为救车落水人员的投注站长宋凤强发放2000元奖金。近年来,滨州体彩涌现出许多道德高尚的优秀业主,他们用诚实守信、舍己为人的高尚品德,铸就了“公益公信,慈善为民”的体彩品牌。(李潇)

### 奥运冠军杜丽为淄博旅游代言

2月6日,淄博旅游推介会在济南举办。推介会上,淄博市旅游局邀请了奥运射击冠军杜丽为家乡淄博旅游代言。近年来淄博注重强化旅游品牌建设,策划打造的齐文化旅游节等节庆活动,凸显地方文化元素,吸引游客到来。(芦媛)

### 王梦洁助四川女排历史性突破

本报讯 2月11日晚,2016-2017赛季全国女排联赛半决赛四川女排与浙江女排第三回合比赛结束,坐镇主场的四川女排以3:2战胜对手,总比分追成1:2,队中来自山东的自由人王梦洁表现可圈可点。在联赛第二阶段后期以转会借调身份加盟四川女排的我省小将王梦洁,凭借多场比赛中的“超神”发挥,助四川队历史性杀入联赛四强。

根据本赛季中国排协在联赛转会政策方面所做的调整,男女排联赛进入前八强的队伍可以从未进入八强队伍中转会一名球员。自常规赛第15轮起,我省主力自由人、小将王梦洁转会四川女排,此后,她迅速融入队伍,以出色的表现让四川队薄弱的串联大有改观。在与北京和上海的两场关键战中,王梦洁都发挥出色,卡死了对手的进攻。而正是这两场关键比赛的胜利,为四川女排时隔13年再次历史性杀入四强奠定了坚实的基础。

而对于王梦洁此次转会四川,山东女排主教练安家杰相当支持:“我们山东队比赛结束得相对较早,希望她能在与八强队伍的较量中多锻炼一下自己。”谈及这段时间跟四川的配合,王梦洁也表示,自己十分珍惜这次机会,“四川有外援,我来之前会担心自己和队伍配合不够,但大家很热情,对我也很照顾。关键战赢了进前四,对我来说获益匪浅,毕竟是跨度这么大的比赛,对自己心理上锻炼比较大。”(本报记者)