

深耕青训一线30余载,培养出4名冠军选手,输送大批优秀人才—— 夫妻档教练托举少年羽球梦

三尺讲台育桃李,一方球场练精兵。在第41个教师节来临之际,南通市儿童业余体育学校的羽毛球教练姚一平、顾小晶夫妇,以匠心与坚守诠释体育教育者的使命。

作为国家级教练,这对“夫妻档”深耕青训一线三十余载,硕果累累:不仅培养出石宇奇、成淑、赵婷婷、马晋4名冠军选手,更向国家队、省队输送了大批优秀人才,成为南通羽球人才的“孵化器”。

南通凭借24名世界冠军的亮眼成绩成为名副其实的“体育之乡”。这份“体育之乡”的荣光背后,正是因为有许多像姚一平、顾小晶这样扎根青训、默默耕耘的基层教练员,他们以球场为阵地,用岁月与汗水浇灌少年梦想,为南通体育的蓬勃发展筑牢根基。

退而不休,以经验传帮带

昨天下午,南通市儿童业余体育学校(简称“南通市儿体校”)羽毛球馆内,羽毛球国家级教练姚一平正手把手指导小队员训练。

2017年,姚一平从南通市儿体校退休,结束了整整30年的基层教练生涯;因对羽球青训的牵挂,今年再次回到球场。

南通市儿体校羽毛球主教练庄静哲是姚一平与顾小晶的得意弟子。曾是江苏省省队运动员的他,不仅在赛场上斩获过全国冠军,更在14年前做出了与师父、师母相同的选择:回到母校南通市儿体校,接过基层青训的接力棒。

如今,庄静哲每天要面对场上50多名小队员。“每一个小队员都有自己的优势,也有自己的不足,我们必须盯着每一个人,不能放过任何一个细节。”他坦言,一天的教学工作

结束后,自己常常累得连说话的力气都没有。而这正是无数基层教练员的真实写照。

庄静哲曾陷入自我怀疑:“有的孩子明明很有天赋,我花了大量时间狠抓训练,可他就是打不出成绩。是不是自己的教学能力有问题?”

姚一平为庄静哲拨开了“短期成绩”与“长期发展”的迷雾。基层训练中,“重体能、求速成”的短视思维曾是不少教练的选择,毕竟省运会等赛事的成绩往往被视为直观成果。“基层教练员的心一定要能够静下来。”姚一平认为,基层教练员对运动员的运动生涯,甚至整个人生都有重大影响。相比于让学生尽快参加比赛拿成绩,他要将眼光放长远,考虑孩子的未来。

姚一平和庄静哲讲起夫妻二人最初执教的几年,也是“颗粒无收”。直到第5年,两人带的第一批弟子赵婷婷等人拿下

江苏省团体赛事冠军。自此,两人开启执教生涯的辉煌篇章。2009年世锦赛,两人的3名爱徒携手书写中国乃至世界羽坛一个难以复制的奇迹:赵婷婷、成淑、马晋同时登上世界羽毛球锦标赛女子双打领奖台。来自同一城市的3名选手在世界赛场的同一项目中分获金、银、铜牌,这是世界体育史的一个传奇。之后,成淑获得2012年尤伯杯赛团体冠军,石宇奇获得2018年汤姆斯杯赛冠军和2025年世锦赛男单冠军,传奇延续至今。

姚一平的返聘回归,不仅让庄静哲这样的年轻教练在坚守的道路上不再迷茫,更让姚、顾二人的专业经验与育人理念得以传承。这种“师父带徒、徒又成师”的传承,为南通基层体育人才培养注入了持久的动力,让青训的薪火在球场之上代代相传。

搭档执教,深耕科学训练

姚一平与顾小晶是南通市第一批拥有优秀运动员背景的羽毛球教练员。他们的执教之路,从一开始就带着专业运动员的严谨与对羽球事业的热爱。

20世纪70年代,姚一平是江苏男队的单打虎将,他的全攻型打法以迅猛凌厉著称,斩获过全国冠军。而顾小晶则是江苏羽坛赫赫有名的女双选手,她的发球精准刁钻、接发球衔接流畅,抢网速度快如闪电。她曾凭借出色的技术入选国家青年队,在1982年全国锦标赛中拿下冠军,还在第五届全运会上收获铜牌。

1987年至1988年,两人先后从南京体育学院毕业,进入南通市儿体校当起了基层教练员。“我们想把自己的经验教给更多孩子。”顾小晶回忆道。

刚入校时,学校原本安排

顾小晶分管女队,姚一分管男队。但训练了一段时间后,两人发现低年龄段的男女队员在身体发育、体能储备等方面差别不大,分开训练不仅会造成场地与时间的浪费,还会让队员错失相互学习的机会。于是,他们打破传统,决定将男女队员放在一起训练。

此后,两人还对训练内容进行了更细致的分工:技术细腻的顾小晶专攻基础训练,从握拍、发球、高远球等最基础的动作教起;而擅长战术布局的姚一平,则聚焦战术与进阶技术教学,通过模拟比赛场景,教队员如何判断对手弱点、如何调整战术节奏。这种“基础+进阶”的默契配合,让南通市儿体校的羽球青训从一开始就打下了扎实的基础。

除了创新训练模式,“因材施教、扬长避短”是两人始终坚守的执教原则。“每个孩

子的身体条件、性格特点都不一样,不能用一套训练方法套用所有人。特点鲜明的队员,在走上专业道路后才更有竞争力。”姚一平说。

石宇奇的成长历程就是两人因材施教的生动案例。刚进入体校训练时,石宇奇身材瘦小,体能处于劣势。如果按照传统训练方法,教练通常会加强体能训练,但顾小晶没有这样做,她发现石宇奇的身体协调性好、反应速度快。于是,她将训练重点放在技巧打磨上,只搭配适量的体能训练作为辅助。“我相信,把优势练到极致,比强行弥补短板更重要。”

夫妻二人共同执教,难免会有教学理念的碰撞,但他们从未因此产生矛盾。“我们会尊重彼此的想法,然后通过训练实践去验证。对的就坚持,不对的就一起修正。”顾小晶笑着说。



姚一平、顾小晶在场上指导小队员。记者顾欣

慧眼选材,兼顾全面成长

“选材”是基层羽毛球教练员的重要工作之一。姚一平与顾小晶由此练就了一双辨才识珠的“鹰眼”。除了观察孩子身体形态、测试机能与身体素质,他们还有一个独特的判断标准——观察孩子眼神是否灵动。“小孩子眼神呆滞的话,多半不适合成为运动员。”姚一平的这句话道出了两人对“灵性”的重视。

回忆起选拔石宇奇时的场景,两人仍觉历历在目。“当时他才6岁,在幼儿园,我们去选材的时候,他表现出强烈的好奇心,绕着桌子转圈,还探着小脑袋往外面看,那股机灵劲儿特别突出。”就是这个小小的举动让顾小晶当即认定“这孩子是块好料”,果断将石宇奇纳入培养名单,为这位未来世界冠军的羽坛之路埋下了第一颗种子。

这份对“好苗子”的敏锐早已融入姚一平与顾小晶的生活。刚刚在2025年世锦赛斩获女双冠军的“圣坛”组合刘圣书/谭宁,其教练员陶嘉明正是两人的弟子。而陶嘉明的堂兄陶嘉乐同样是顾小晶偶然发现的人才。

当年陶嘉明在南通市儿体校训练时,堂兄陶嘉乐常来训练场找他玩,兄弟俩在场地边玩闹的场景恰好被顾

小晶看到。她一眼留意到陶嘉乐身手敏捷、反应迅速,断定其有打羽毛球的天赋,便主动找到陶嘉乐的父母,劝说他们送孩子来系统训练。事实证明,顾小晶的眼光精准——陶嘉乐如今在江苏省羽毛球队效力。

“选材很重要的一点是,运动员要有自己的个性,不能只是机械地训练。”姚一平直言,外界对运动员的刻板印象往往停留在“身体条件优越即可”,但在两人看来,竞技体育的比拼远不止体能与技术。“打球要动脑琢磨战术,比赛要拼心态、抗压力,一场球赛考验的是运动员的综合素质。”也正因如此,除了抓羽毛球训练,姚一平与顾小晶对小队员的文化课学习同样重视。每到期末考试结束,顾小晶总会主动收集大家的成绩单。“不是每个小孩最后都能走上职业道路,羽毛球对他们而言,可能只是强身健体的手段,所以文化课不能丢。”

姚一平与顾小晶用30年的坚守,让基层青训不再是单一的“训练工厂”,而是滋养运动员成长的沃土,用球拍托举起一个又一个孩子的羽球梦想,也让南通“体育之乡”的荣光在一代又一代的传承中历久弥新。

本报记者朱颖亮