



# 東京奧運



## 「雷神」雷德格雷夫：看好中國賽艇界潛力

在征戰東奧的中國體育代表團中，有來自19個國家的30名外籍教練，涉及田徑、賽艇、水球、橄欖球等17個項目。「奧運會是一個開放的舞台，外籍教練的流動與共用，不僅有助於我們在一些項目上補齊技術短板，離世界更近，中國體育的發展也擁有更多思路與能量。」北京體育大學教授、博士生導師黃亞玲說。隨着體育全球化的不斷發展，中國體育「請進來」與「走出去」也日趨常態化。

● 綜合光明網、《北京日報》、騰訊網、澎湃新聞報道

7月30日，東京奧運會賽艇比賽結束，中國隊以1金2銅收官，這是中國賽艇隊取得獎牌最多的一屆奧運會。中國隊在女子四人雙槳上獲得金牌，這是繼北京奧運會後獲得的第二枚賽艇奧運金牌。此外，中國隊還在男子雙槳上斬獲銅牌，這是中國乃至亞洲的首枚男子賽艇奧運獎牌。而在女子八人單槳有舵手項目上獲得的銅牌則是中國隊時隔33年再次在這一項目上奪牌。而站在中國賽艇隊背後的，是連續五屆奧運會賽艇金牌得主、英國著名賽艇運動員史蒂夫·雷德格雷夫爵士、賽艇界赫赫有名的「雷神」，這一切都離不開他的付出。

### 換個地方繼續運動生涯

2018年，中國賽艇協會與雷德格雷夫簽約，邀其出任中國賽艇隊高水平運動表現總監，任期為東京和巴黎兩屆奧運會。他不僅負責國家隊的訓練和戰略發展，而且幫助中國賽艇協會進行青訓等體系的搭建。在雙方牽手之前，英國賽艇隊也想與雷德格雷夫合作，但他看到了中國賽艇協會的遠見，毅然決然來到中國。「既然奧運緣分始終要延續，那為什麼不能換一個地方繼續我的賽艇生涯呢？」雷德格雷夫說。2019年世錦賽，中國隊獲得3金1銀，這讓雷德格雷夫看到了中國賽艇的巨大潛力。如今，中國賽艇隊在東奧實現了巨大突破。雷德格雷夫認為中國隊表現得相當出色。「女子四人雙槳獲得金牌，創造了世界最好成績，完美無瑕，而且領先第二名超

過5秒，在奧運會上這是讓人難以置信的，中國隊應該為此感到自豪。中國隊一直在八人艇上有所斬獲，因此女子八人單槳有舵手銅牌的意義恐怕不亞於女子四人雙槳的金牌。這不僅可以吸引更多人從事賽艇運動，也能提升我們的信心。」對於中國賽艇的未來，雷德格雷夫是充分肯定的。「中國有出色的運動員，有資源，有成為賽艇強國的專業知識，我會繼續幫助他們。」他說。



**Sir Steve Redgrave**  
英國著名賽艇運動員、連續五屆奧運會賽艇金牌得主、現任中國賽艇隊高水平運動表現總監

● 自從2018年擔任中國賽艇隊總監後，雷德格雷夫便時刻關注着中國弟子們的表現。網上圖片

# 中國隊成績背後 19國30外籍教練功不可沒 壯大中國體育



## 歐伯利：疫情下與擊劍隊同進退

7月24日，東京奧運會擊劍女子重劍比賽中，中國選手孫一文摘得金牌。在孫一文奪金後，一旁的教練激動地跳進賽場，扛起孫一文繞場奔跑，還拉起了中國國旗，全方位展示。這位外教叫雨歌·歐伯利，曾代表法國隊獲得2000年悉尼奧運會男子重劍個人和團體亞軍，2004年雅典奧運會男子重劍團體冠軍，如今他是中國擊劍隊的重劍主教練。

對於熟悉擊劍的觀眾而言，走到哪裏抱到哪裏，

儼然是歐伯利的個人標誌之一。6年前，在首屆歐洲運動會男子重劍個人賽的決賽場上，法國男選選手特雷霍·伊萬為法國隊斬落首枚歐洲綜合性運動會金牌。決勝時刻，歐伯利難抑興奮之情，直接衝上了高台，將伊萬高高舉起，肆意宣洩慶祝。性格開朗的歐伯利，「見人就抱」可不止這一回：2017年11月女子重劍世界杯系列賽蘇州站，前任中國重劍隊主帥、時任巴西隊主帥樂瓦瑟，和歐伯利不期而遇，後者面對年近七旬的前輩，仍是一個滿懷敬意和熱情的熊抱。

### 滯法時微信群「遙控」訓練

去年3月時歐伯利因家庭原因返回法國，但旋即爆發的新冠疫情，令歐伯利在祖國一留就是半年之久。「我原計劃4月初回來帶訓練，但3月末中國暫時停止了外國人入境，我對隊伍的情況是比較擔憂的，每天都想着盡快回到中國，每周我都問政策有什麼變化，什麼時候能讓我回

來。」在法國期間，每天在微信群裏先聽一遍中方助理教練的匯報，然後根據情況來制定具體的訓練計劃，成了生物鐘顛倒的歐伯利的新日常。在望眼欲穿的6個多月後，歐伯利終於在去年11月回到了中國。來華5年，疫情來襲時和中國重劍隊共進退的歐伯利，終於成功以主帥身份完成了奧運奪金，轉身離開前，歐伯利用中文說一聲：「謝謝。來到中國，就是為了拿金牌，謝謝孫一文，也謝謝中國。」

● 歐伯利（左）在孫一文東奧女子重劍奪冠後第一時間和愛徒一起展開中國國旗。法新社

● 歐伯利將愛徒一把抱起。網上圖片

**Hugues Obry**  
前法國擊劍運動員、2004年雅典奧運會男子重劍團體冠軍、現任中國擊劍隊重劍主教練



▲ 姜京珍(中)上任僅三個月就幫助國羽女雙組合重新奪回世界第一的寶座。網上圖片

**姜京珍**  
韓國名帥、男雙冠軍選手、現任中國羽毛球隊女雙總教練

## 姜京珍：率領國羽女雙重回頒獎台

在剛剛結束的東京奧運會羽毛球女子雙打決賽中，陳清晨/賈一凡組合雖然未能奪金，但是銀牌的成績與里約奧運相比，已經是不小的進步。成績背後，主帶女雙項目的韓國教練姜京珍功不可沒。球員時代姜京珍就是男雙的冠軍選手，作為韓國隊的前主教練，姜京珍擁有10年執教男雙的經驗，並帶領韓國隊奪得2017年蘇迪曼杯。

### 趣味訓練改善女雙困境

2019年9月，姜京珍和他的同胞柳鏞成，來到中國分別加入女雙、男雙組的訓練。這是中國羽毛球隊第一次聘請外籍教練。剛接到中國羽協邀請時，姜京珍直言有些不敢相信，畢竟曾是世界霸主的中國女雙有過那麼輝煌的戰績。他說，男雙速度比較快，女選手則會更為細膩，這方面我自身經驗雖不算多，但我也在一邊學習，一邊研究。

為了減少女雙隊員在比賽中的失誤送分，姜京珍在技術訓練的設計上下了不少功夫，將枯燥的訓練衍生出無窮的方法，多球課也變得樂趣多多。「有時候我會發直線接斜線、斜線接直線、橫着接接着，每個人會繞着整個場地跑得非常開，每練一組都需要撒開全力去接球。又比如要加強連貫性，撲推推勾在三四拍之間換着法地調動網前人的應變。」一位隊員說。每當她們掌握得差不多，下一個充滿趣味性和新鮮感的新內容又來了。一直在努力學習中文的姜京珍，在球隊裏用中英韓三國語言，外加肢體語言輔助進行執教。隊員們說，有時會假裝聽不懂韓語「再來一次」，但是對韓語「最後一次」的發音反應都十分敏捷。

## 亨廷頓：田徑「全能」教練引入新教法

8月1日，在東京奧運會百米飛人大戰中，31歲的中國選手蘇炳添最終以9.98秒獲得第6名，而他在預賽中更是創造出了百米9.83秒的好成績，創造了黃種人在短跑歷史上的最佳戰績！在這一突破歷史的成績背後，蘇炳添的美國外教蘭迪·亨廷頓功不可沒。

### 跳遠名師跨界教短跑

蘭迪·亨廷頓是美國知名的田徑金牌導師，他曾經培育出男子跳遠和男子三級跳遠兩項世界紀錄的保持者，當亨廷頓在2014年初次任教中國田徑隊時，他最開始主要負責當時狀態鼎盛的跳遠隊名將李金哲的訓練，不過兩人未能產生很好的「化學反應」。這位執教過邁克·鮑威爾的名師在跳遠組的其他隊員身上，證明了自己的實力：他把王嘉男、黃常洲、高興龍三人帶到了里約奧運會的賽場上，王嘉男和黃常洲都進入了決賽。在承擔跳遠隊工作時，亨廷頓就是個喜歡對其他項目「插手」的教練，他最先開始幫助女短跑運動員韋永麗，將她個人最好成績提升了0.02秒。

2018年時亨廷頓開始將精力投入到蘇炳添身上，蘇炳添這個水平的運動員，事實上主要靠自己來進行日常的訓練，亨廷頓與其說是他的教練，不如說是一個「夥伴」。他給蘇炳添帶來了更多新的理念和訓練方式，還有一些新型訓練設備的使用方法，比如用視頻錄像解讀隊員們的每一個技術細節動作，進行數據收集和分析。雅加達亞運會時，亨廷頓已經以蘇炳添的教練身份，接受了採訪，當時他就表示，蘇炳添完全有百米跑到9.85秒的實力。



**Randy Huntington**  
美國知名田徑金牌導師、現任中國田徑隊蘇炳添主教練

● 亨廷頓（左）以全新方法幫蘇炳添走上巔峰。網上圖片