

独家专访

一诺千金

“这是唯一的一次，父母送我去机场。我到达香港是当天晚上6点多，那时候觉得香港好远。”初到香港，沈金康吓一跳：没装备、没办公室、没经费，甚至没有一名可以自由支配训练时间的专业运动员，车道更是长满了草，被人拿来当停车场。“我的手里只有一个打气筒。香港单车联会没有属于自己的单车，运动员需要自己花钱买车。”

沈金康做的第一件事是招募队员，在香港单车联会发出信息之后，却只来了一个人。当一头染发、身材发福的黄金宝出现在他面前时，他差点没认出来这位17岁便夺得亚洲青少年锦标赛冠军的小伙。迫于生计，黄金宝在当电器推销员，听说沈金康来港执教，他心中的梦想又燃烧起来。“以前在国家队，发一个通知，各省市都把前几名运动员送来；可到了香港则变成，来一匹马，不管是什么马，一定要变成骏马。”沈金康回忆道。为了解决黄金宝生活上的后顾之忧，沈金康有时还拿出自己的工资为他改善伙食。

仅仅三个月后，黄金宝便在1994年广岛亚运会夺得男子公路赛第四名，在香港引起了轰动。回香港的飞机一落地，记者一哄而上争相采访，沈金康觉得不可思议：“我们不是第一名，而是第四名，有那么值得高兴吗？”再看到报纸标题“阿宝放言下届亚运会夺冠”，这不是夸海口吗？黄金宝告诉他：“沈教练，我想成为亚洲冠军！”沈金康问：“如果你四年里骑15万公里，意味着绕地球3圈多，最多的一堂课要骑200多公里，你行吗？”黄金宝非常坚决：“沈教练，你在香港一天，我就跟你练一天。”决定继续留在香港执教的沈金康，就此携手黄金宝开启了一段传奇。

好男儿，一诺千金。这四年里，黄金宝的训练量，超过了15万公里。回归之前，香港没有一辆自行车是政府购买的，回归之后，特区政府为黄金宝购买了第一辆自行车。1998年曼谷亚运会，黄金宝骑着这辆自行车，夺得200公里公路赛冠军。

本报记者连线香港自行车队总教练沈金康

狮子山下掘金宝

提着一支打气筒，开工！1994年7月4日，第一次踏上香港的土地，前中国自行车队总教练沈金康心潮澎湃，他担负着提升香港自行车运动的重任。没想到的是，说好的6个月，转眼变成了28年！28年间，香港自行车运动从零开始，诞生了“亚洲车神”黄金宝、“香港女车神”李慧诗等4位世锦赛冠军，共获得20多枚世锦赛、世界杯金牌。

今天是香港回归祖国25周年的喜庆日子，回望自己在香港自行车运动领域付出的点滴心血，沈金康哼唱起自己最喜欢的粤语歌《狮子山下》：“人生不免崎岖，难以绝无挂虑。既是同舟，在狮子山下且共济，抛弃区分求共对……”69岁的他，从未想过退休。



扫描二维码 看沈金康相关视频

沈金康在广州亚运会上指导黄金宝 周国强摄



一根纽带

1997年，第八届全运会在上海开幕，这是香港以特别行政区身份参加的第一次全国运动会，也是检验黄金宝亚运会备战成果的关键一战。“全运会上，当香港代表团入场，现场掌声雷动，我们有了特别行政区区旗。”沈金康说，“尤其是作为上海人，在家门口比赛，我想帮助阿宝赢一枚金牌。”第一次戴上紫荆花Logo的头盔，黄金宝不负众望，为香港特别行政区夺得了首枚全运会金牌。彼时，香港刚刚回归祖国107天。自那以后，他为香港体育创造了一个又一个纪录，奠定了自己“亚洲车神”的地位。

回归后，香港自行车运动在内地的支持下，打造了现代化的单车馆，报名参加训练的自行车爱好者纷至沓来，沈金康见证了香港自行车运动在这25年里翻天覆地的变化。黄金宝之后，香港又诞生了李慧诗、郭灏霆等世界冠军，香港在自行车的各个项目上百花齐放。

沈金康说，香港自行车运动的发展，自始至终离不开上海的帮助。两座国际化大都市之间，因为体育这根纽带，紧紧相连。“黄金宝的成长，要感谢上海。”沈金康说，“上海市体育局一直认可我在香港的工作，以至于后来还诞生了沪港体育交流合作协议。”

这不是什么恭维话。黄金宝获得1998年亚运会金牌，要归功于上海医生。那一年他突然咳嗽不止，无法正常训练，有医生诊断为哮喘，需要6个月的恢复期。沈金康不信，带黄金宝来上海看病，广慈医院5个科室的主任医生帮黄金宝检查，诊断为气管膜破裂，中科院上海生理研究所为他提供了特效药方。

世界杯前黄金宝骨折，沈金康又带他来上海请泰斗级专家陈中伟治疗，陈中伟也是当初沈金康出车祸后的主治医生，最终，黄金宝在世界杯上顺利拿到奥运资格。“还有中山医院骨科主任姜晓幸等医生，给很多香港运动员动过手术，挽救了他们的职业生涯。包括后来在崇明岛参加国际公路自行车赛，香港队在上海多家医院都得到过专业治疗。”

沈金康还安排黄金宝到上海体育运动技术学院学习，并亲自帮他辅导功课，以提升他在训练中的理解力。

在内地积累的科学训练手段，被沈金康带到了香港。他打了个比方：“郭伟培等弟子，就是我的小白鼠，我对他们进行的乳酸检测成果，后来运用到了黄金宝的身上。”而每年的高原集训，他率领的香港队和郭伟培率领的上海队，总是在一起度过至少5个月。



沈金康(右)指点香港车手李慧诗

一起分享

作为国内多个自行车职业赛事的顾问，环崇明岛国际公路自行车赛是沈金康最有感情的一项赛事。他先是在香港注册了亚洲第一支女子职业车队，集结香港和内地顶尖车手，通过在崇明岛的赛事向北京奥运资格积分发起冲击。与此同时，提升崇明的赛事等级，请到世界大部分顶级车队，并帮助崇明岛打造骑游天堂的形象，在普及上海自行车运动，可谓多赢。再后来，崇明人黄丽、黄冬艳等也都纷纷加入捷安特女子职业车队，在沈金康和郭伟培的麾下成长起来，创纪录获得奥运参赛资格。

其实，沈金康时不时有机会回上海，但他如大禹治水般，三过家门而不入。上海落成UFC训练基地，沈金康便相中这块宝地。东京奥运会结束后，他带着场地自行车女子争先赛铜牌得主李慧诗来到这里，备战全运会。“李慧诗跟张伟丽同场训练，因为搏击的体能训练和康复方式都是最先进的。”沈金康认为，一名教练员，不管多大年龄，都要始终保持吸收新鲜事物的态度，不断提升自己。

香港游泳队在东京奥运会取得历史性突破，何诗蓓夺得两枚银牌，后来又在全运会夺得两枚金牌，成为香港首个游泳世界冠军、打破世界纪录第一人。而香港游泳队的总教练陈剑虹，同样来自上海，他和沈金康亦是好友，常在一起分享经验。

沈金康感慨：“我希望上海和香港的体育交流保持下去。28年里，我特别挂念上海，一直想服务上海、回报上海。”

今晚，沈金康将穿上西装，出席特区政府在红磡体育馆举办的文艺晚会。他说自己一定会很自豪：“我是上海人，也是在香港体坛时间最长、年纪最长的教练，我为祖国和香港体育运动的蓬勃发展感到骄傲。”

本报记者 陶邢莹

陈若琳全红婵在不同时间走着同样的路 一对梦幻联动的师徒



陈若琳和全红婵(右)或许是最适合彼此的师徒

去年12月，全红婵成为陈若琳训练组的一名队员，中国跳水队希望陈若琳用自己的经验和技术指导全红婵。“全红婵今后可能遇到的问题，陈若琳都经历过，而且她都克服得很好。”全红婵母队广东跳水队的主管教练何威仪曾如此表示，“陈若琳能够参加三届奥运会，夺得5枚金牌，她非常自律、自我管理非常好，是全红婵学习的榜样，而且她们的技术特点也很像，所以，陈若琳成为全红婵的教练，我很高兴也很放心。”

陈若琳比全红婵大15岁，两人的运动生涯没有任何交集，但她俩有太多的相似之处：都是14岁夺得

自己的第一个世界大赛冠军，都是在15岁第一次参加游泳世锦赛，都是在自己的首个世锦赛夺得女台单人跳银牌，都夺得双人跳金牌，两人的首个世锦赛成绩单几乎是“复制粘贴”，唯一不一样的是这次全红婵参加了混合团体比赛并夺冠，这个项目在陈若琳当运动员时还没有。

在东京奥运会一战成名之后，全红婵未来的发展很受关注——如今她到了青春期，身体开始发育，这对于她的职业生涯来说是一个坎。考虑到这一点，中国跳水队领队周继红很有针对性地安排了陈若琳担任全红婵的主管教练，毕竟当年陈

若琳也是身材娇小，同样成功度过了发育关，成为10米台的霸主。陈若琳的经验，对于全红婵的成长来说，十分有帮助。而谈到成为“网红明星”全红婵的教练，陈若琳如此表示：“全红婵对我来说不是明星，她就是我的队员，平时训练中我会把对于动作的理解和掌握的技术教给她，让她自己来领悟，希望她在未来的比赛当中发挥出来，我们能够一起进步。”

这次出征世锦赛，对于全红婵和年轻的教练陈若琳来说，是在巴黎奥运周期接受的第一次测试。每次比赛前后，陈若琳都对全红婵贴

身照顾和指导，在全红婵出战单人10米台决赛前，陈若琳认真地跪地为全红婵做全身按摩，忙到只能在运动员转移场地的间歇里，找一个简单的小台子吃口泡面充饥。而在单人10米台比赛全红婵以0.30分不敌陈芋汐之后，陈若琳搂着肩膀安慰她，并且示意她去祝贺夺冠的师姐陈芋汐。可以说，无论是在专业技术方面，还是日常生活以及人际交往方面，陈若琳都教给了全红婵许多。

在不同的时间，她们走着同样的路，陈若琳和全红婵，或许是最适合彼此的师徒。去年奥运会、全运会上全红婵一帆风顺，但在巴黎奥运会乃至再下一届奥运会的备战周期中，她肯定会遇到各种各样的困难，而能够拥有一位曾经一步步突破这些困难并获得成功的教练，对于她来说，是一件幸事。 本报记者 李元春