

中国举重队副主教练邵国强,上得了赛场进得了厨房 两位奥运冠军背后 站着一位退休返聘的浙江教练

本报记者 杨静

石智勇摘得举重男子73公斤级冠军,打破世界纪录,李发彬在男子61公斤级夺冠……两个奥运冠军的背后是同一个教练——退休返聘的65岁中国举重队副主教练邵国强,“前天晚上我们团队已经返回北京,一周以后各自在隔离区重新恢复训练,因为全运会马上就要开赛,任务真的很紧迫。”

上场前一碗鸡汤面 是他精心准备的贴心餐

7月28日晚上,在东京奥运会举重比赛现场,浙江选手石智勇霸气无敌向全世界宣告再次称王,赛后他跟记者坦露,称重后最开心的是享受教练邵国强的鸡汤面。究竟是一碗怎样特别的面条,让这两位两届奥运冠军心心念念?

“其实也没什么特别的,杭州人都喜欢吃面,这就像大家平时吃的用鸡烧的高汤面啊。”面对钱江晚报记者的好奇,邵国强回答得很平静。

在里约奥运会上,石智勇夺冠的项目是69公斤级,而本届东京奥运会参加的是73公斤级。很多人不知道的是,当时参加69公斤级,石智勇需要控制体重,每天只能吃个六七分饱,这次级别升了,控体重相对来说没有以前这么辛苦。

专业运动员常年累月训练非常辛苦,虽然运动队的伙食不错,邵国强隔三岔五会炖点红枣桂圆羹之类补品,给大力士们“补神力”,而石智勇提到的鸡汤面则是比赛上场前的能量补充。因为从称体重环节到上场比赛,其间一般要隔两小时,这时候吃碗鸡汤面,他们的胃会舒服,身体也能很好地吸收。

于是,只要有比赛,邵国强都会用精心挑来的本鸡给弟子们烧鸡汤面。“这次去日本比赛也是照旧,我还特地去买了个当地能用的电饭煲。”



邵国强(左一)、石智勇(左二)、李发彬(右一)

奥运会后紧跟着全运会 和妻子只能微信上沟通

队员们能经常品尝到邵国强教练精心烹煮的美食,不过家人们则没了口福,因为这九年一直聚少离多。

“聚在一起的时间屈指可数,他们过年都不休息的。前两年参加完国际大赛,有时有一周左右的调整,他会回家。后来随着奥运临近,就没有休息了。我们就在微信上见面,早上问个好,晚上视频聊聊天。”在浙江省体育局住宅区邵国强的家中,已退休的妻子虞旦平独自忙照顾放假在家的5岁小孙子,酒柜边挂着的一堆参赛证见证着丈夫这些年带队南征北战。

邵国强是浙江海宁人,从小练习举重,于1974年入选省举重队。在他当运动员期间,曾多次在全国举重比赛中夺得冠军,并多次打破全国纪录。退役之后,一直在浙江省重竞技运动管理中心工作,现

任中国男子举重队副主教练,本次东京奥运会带训的石智勇、李发彬代表中国队参赛,均获得了冠军。

东京奥运会,原本虞旦平准备和儿子、孙子一起去看比赛的,后来受疫情影响,赛事推迟一年举行,一家人的日本行也只能搁浅。中国举重队是7月19日到达的东京,让虞旦平最记挂的还是邵国强的身体,“他之前因为房颤动过手术,怕他太累压力太大睡不好。”

于是,两人聊天时不谈运动队只谈家里琐事。在虞旦平心目中,邵国强厨艺好,还是个很细心的男人。两人结婚后,家中事都不用自己操心。自己怕晕车,平时连公交都不敢乘,独自坐邵国强开的车,很平稳从不会晕。不过,从9年前开始,邵国强先去宁波、再到北京常年在外带训,一切都只能靠自己了。

这次去东京,邵国强一直待在奥运村,回国前特地给孙子买了吉祥物,“他出生后,我一直在外面。希望以后有时间就多陪陪他。”

苏炳添凭什么跑出9秒83 答案在他外教的朋友圈里

9秒83! 32岁的中国飞人苏炳添创造了历史。

苏炳添把创造奇迹的功劳归功于背后的教练团队,核心人物就是他的主管教练兰迪·亨廷顿。2013年,男子跳远世界纪录保持者迈克尔·鲍威尔和前三级跳世界纪录保持者班克斯的教练兰迪·亨廷顿成为了中国跳远队的外教,他在短跑项目上同样颇具心得,得意弟子鲍威尔就是例子。田径名宿邹振先评价亨廷顿是一个“多事的老头儿”,亨廷顿给短跑组提意见。

2014年,亨廷顿指出苏炳添之前的百米技术存在的问题——起跑转平跑很快,但在50米至60米时就容易节奏混乱,力量和速度逐渐下滑。在亨廷顿的建议下,苏炳添改变了跑器上双脚的位置,并调整了自己的起跑脚。这样细节变化推动了苏炳添第一次蜕变,2015年国际田联钻石联赛美国尤金站比赛中,苏炳添跑出了9秒99的成绩,首次打开了10秒大关。

2017年开始,亨廷顿正式成为苏炳添主管教练。亨廷顿帮助苏炳添改变跑步过程中的摆臂动作和脚掌落地后的发力方式。苏炳添一度感到不适,

但成绩进步却很明显。2018年国际田联马德里挑战赛,28岁的苏炳添跑出了9秒91的成绩,追平了卡塔尔归化选手奥古诺德保持的亚洲纪录;七天之后,在钻石联赛巴黎站上,苏炳添再次复制了9秒91的奇迹。

在亨廷顿的指导下苏炳添迎来了自己的巅峰,整个2018赛季苏炳添四次打开10秒大关,成为了国际田联官网文章中称赞的“中国SU度”。参加雅加达亚运会前,亨廷顿信心满满表示苏炳添的极限是9秒85。

2019年,30岁的苏炳添遭遇了腰伤侵袭暂别赛场近十八个月。蛰伏的日子里,亨廷顿一边利用关系专门到瑞士找到了费德勒的医生来帮助苏炳添治疗,一边利用更加科学的手段不断帮助他打磨各项技术细节。

“2019年整个国家队都开始使用高科技辅助训练。即使是举杠铃也有高科技电子检测出运动员的有效做功区间。兰迪帮助联系运动专家,给我们运动员做3D模型。通过将运动员的跑步姿势输入电脑,对比最科学的模型跑步姿势,来发现运动员每个



苏炳添和外教亨廷顿在一起

跑步瞬间的不科学的地方。”

苏炳添介绍说,连晚上的睡眠也有监控。在亨廷顿和整个教练团队的帮助下,苏炳添的状态逐渐复苏。

在东京奥运会百米决赛结束后,亨廷顿发了一段很长的朋友圈,感谢了这个超过12人的大团队对于苏炳添的帮助,其中不仅有医疗师、体能师、营养师和科研人员,甚至还有生物力学专家。

在复盘决赛时,亨廷顿却说,自己和团队没能成为苏炳添在短时间内连跑两枪做足训练上的储备,深感自责。
本报记者 杨渐 实习生 林硕