

▲喬良(右)在世界體操界擁有極高名聲



▲喬良曾培養出多名奧運冠軍

喬良 海歸名帥的 中國心

里約奧運會上，中國體操隊僅收穫兩枚銅牌，創造了參加奧運以來的最差成績。里約奧運的慘敗讓中國體操隊真正放下了昔日霸主的姿態，從訓練理念、訓練方法、教練團隊構建等多方面開始改革，力爭在東京奧運上打一場翻身仗。在隊伍的多項改革舉措中，海歸體操教練喬良出任中國女隊主教練成為最引人關注的一項。這位在美國漂泊30年的體操傳奇教練為何選擇回歸中國體操隊？喬良的回歸究竟會給低谷中的中國體操女隊帶來哪些變化？

大公報特約記者 史玄之

2018年備戰亞運會期間，中國體操隊宣布聘請前美國體操女隊主教練喬良擔任中國體操女隊主教練。喬良在世界體操界擁有極高的名聲，曾先後培養出約翰遜、道格拉斯等多名奧運冠軍。對於正處於歷史低谷的中國體操女隊來說，能夠得到喬良的指導是一大福音。對於喬良來說，在美國執教30年間，他始終將中國體操隊視為自己真正的家，能夠回家執教是他多年的心願。

喬良在1968年生於北京，是土生土長的北京人。21歲進入八一體操隊，一年後入選中國體操隊並擔任副隊長，曾在1990年獲得世界盃德國站全能、自由體操冠軍。原本他有望衝擊巴塞羅那奧運獎牌，但腳踝的傷勢讓他不得不在1990年亞運後選擇退役，遺憾地結束了自己的運動員生涯。

在上世紀90年代「出國熱」的社會浪潮下，喬良退役之後前往美國學習「充電」，開拓自己的視野。來美國之前，喬良原本只想先學好英語，所以他選擇在愛荷華大學學習語言。學校為他提供每月500美元的獎學金，這筆當時看來不小的數額只能覆蓋他日常基本開銷。學習之餘，喬良在愛荷華大學擔任體操隊助理教練，執教7年間，他培養出

多位學生運動員進入美國國家隊。1998年，喬良在愛荷華州得梅因市西郊建起了自己的體操俱樂部。起初美國人對由華人開設的俱樂部並不感興趣，俱樂部開業初期只有十幾個學生。然而，經過了20年的發展，喬氏體操學校培養出多位世界冠軍，如今已經成為美國影響力最大的體操俱樂部之一。

親手培養出奧運冠軍

喬氏體操學校創辦多年來，喬良為美國隊輸送了數十位運動員，其中約翰遜和道格拉斯是最出色的兩位。2007年，喬良出任美國體操女隊主教練，他在俱樂部時期一手培養出來的約翰遜，在當年的世界錦標賽上奪得3枚金牌。一年之後，約翰遜在北京奧運上摘得女子平衡木金牌，喬良成為名副其實的奧運金牌教練。4年後的倫敦奧運上，喬良的另一弟子道格拉斯在女子全能項目上奪冠，喬良掛帥的美國女隊更是毫無懸念地奪得了團體金牌。2013年，為了獎勵對於美國體操的

突出貢獻，愛荷華州得梅因市政府將該市的一條道路命名為「喬氏奧林匹克大道」。

里約奧運後，喬良接到來自中國體操隊的召喚，希望他能夠回歸國家隊，帶領中國女隊走出低谷。回國執教意味着他要暫時擱置在美國體操學校的精力投入，全身心投入到中國體操隊的訓練中。經過一番思考後，喬良決定將美國體操學校的工作交給妻子打理，隻身回到中國執教。喬良認為能為培養自己的祖國出力是他多年的心願，這是自己的責任和使命，即使未來的結果充滿未知性，但他一定會竭盡全力幫助中國隊走出低谷。

王群策 (中國體操女隊教練)

喬良教練帶來新的訓練理念和訓練方法。我從事體操四十多年，但有些理念和方法才第一次接觸。喬良教練把美國隊的那套訓練模式拿過來，我們再在這個基礎上發展和創新，這對國家隊幫助很大。



▲喬良(中)回家執教是他多年的心願



專業 點評

繆仲一 (國家體育總局體操運動管理中心主任)

喬良教練擁有多年在海外執教的經歷，他的到來給中國女隊注入活力。相信喬良教練和整個教練團隊的共同努力下，女隊的精神面貌和技術水平一定會有很大提升。



喬良小檔案



▲喬良於2018年年中開始擔任中國體操女隊主教練

- 1968年1月1日 出生日期
- 中國北京 出生地
- 2008年弟子約翰遜奪得奧運女子平衡木金牌
- 2012年弟子道格拉斯奪得奧運女子體操全能金牌
- 2018年率領中國女隊奪得世錦賽女子體操團體銅牌

主要執教成績

2012年率領美國女隊奪得奧運女子體操團體金牌

注入快樂體操理念

喬良執教中國女隊的目標很明確，就是幫助中國隊重回巔峰。國外高水平隊伍執教多年的經歷，讓喬良對於世界體操的發展趨勢十分熟悉，與美國、俄羅斯等強隊相比，中國體操女選手技術細膩、身體協調和柔韌性好，但在身體力量和體能上的差距讓她們很難在跳馬、自由體操等項目上提升更多難度。執教中國女隊後，喬良將體能訓練和力量訓練列為訓練的重點，這一訓練思路的改變已開始收到效果，縮短了中國女隊在跳馬和自由體操項目上與國外高手難度上的差距，為女隊奧運會打翻身仗奠定了基礎。

中國女隊「裁判緣」提高

在美國開設體操俱樂部讓喬良意識到中美兩國在體操理念上的差異。中國體操以苦練為主，運動員小時候就進行大運動量訓練，長時間的枯燥訓練讓很多運動員很早便對體操產生厭倦，並且造成嚴重的傷病。在美國，家長將孩子送入體操俱樂部並不以盼他們能在世界大賽上摘金奪銀，而是以快樂體操、強身健體為主要目標。來到中國女隊執教後，喬良將「快樂體操」的理念注入到平時的訓練和比賽中，

標誌性的微笑始終掛在他的臉上，平時的訓練也多以調動隊員興趣、啟發隊員思考為主。

里約奧運周期，中國體操成績下滑的一大原因是與世界體操發展潮流脫軌。運動員的動作編排與打分趨勢不相融合，即使運動員動作完成沒有失誤，但由於無法踩準裁判的「打分點」，最後得分自然不盡如人意。喬良上任後，中國女隊在國際賽場的「裁判緣」明顯提高，以往「被壓分」的情況不再出現，這與隊員動作的國際範不無關係。對照國際體聯的評分標準，根據規則的變化和隊員的特點編排動作，中國女隊才能真正在世界強隊中站穩腳跟。



▲喬良在2018年帶領中國體操女隊奪得亞運團體金牌

東奧力爭單項金牌

去年體操世界錦標賽上，預賽表現驚艷的中國女隊在決賽發揮失常，隊長劉婷婷先後3次掉下器械，導致中國隊意外地無緣前三名。面對慘痛的失利，喬良並沒有責怪隊員，而是主動攬責，並肯定了教練團隊和隊員一年的努力。

世錦賽的失利並沒有改變中國女隊東京奧運會的目標，雖然美國女隊實力超群，但中國女隊並未放棄挑戰的決心，奧運團體比賽中國

女隊要在保住獎牌的基礎上向金牌衝擊。女子全能項目，雖然中國選手在難度上無法與美國天才拜爾斯相比，但唐茜靖、李詩佳等一批潛力小將的崛起，讓中國女隊看到了未來全能項目上突破的可能。

以中國女隊目前的實力，東京奧運會上爭取一枚單項金牌是合理的目標。2018年喬良第一次掛帥出征世錦賽，中國女隊就由劉婷婷獲得了女子平衡木的冠軍，老将范憶琳

的高低槓項目也值得期待。體操項目偶然性較大，特別是平衡木、高低槓等極易失誤的項目，很難在賽前預測最後的冠軍，中國女隊須盡可能地提升動作難度和穩定性，提高奧運摘金的可能。

喬良認為奧運奪金有很多因素甚至還有運氣，但他堅信只要團隊一起努力，中國女隊一定可以在奧運上打出一場漂亮的翻身仗。

▲中國體操女隊年前於喬氏體操學校訓練

