



▲李喆（左）並非劍擊科班出身，但卻為中國劍擊培養出多位世界冠軍、奧運會冠軍。



▲李喆因充當陪練而喜歡劍擊運動，結果成為基層教練，執教生涯近30年。

李喆小檔案

- 出生年份：1969年
- 出生地：廣東
- 主要執教成績：弟子雷聲、朱俊獲2010年世錦賽男子花劍團體冠軍
- 弟子雷聲、馬劍飛獲2011年世錦賽男子花劍團體冠軍
- 弟子雷聲獲2012年奧運男子花劍個人冠軍
- 弟子馬劍飛獲2014年亞運男子花劍個人冠軍
- 弟子陳海威獲2017年全運男子花劍個人冠軍
- 弟子黃夢愷獲2018年亞運男子花劍個人冠軍



▲雷聲奪得倫敦奧運男子花劍個人金牌。

劍擊教練深耕30載

李喆非科班出身 練出奧運冠軍

▲黃夢愷於雅加達亞運男子花劍個人賽稱王。

▲馬劍飛奪得仁川亞運男子花劍個人冠軍。

▲陳海威曾獲全運男子花劍個人冠軍。

在中國劍壇，有這樣一位「神秘」的教練。他並非劍擊科班出身，本身也從未獲得全國劍擊比賽的任何冠軍，但他卻為中國劍擊培養出多位世界冠軍、奧運會冠軍，中國男子花劍隊近10年的主力班底幾乎都出自他的手下。他就是現任福建劍擊隊總教練李喆。

大公報特約記者 史玄之

場上安靜作風助隊員減壓

劍擊比賽中，教練並沒有主動暫停比賽的機會，大多數劍擊教練喜歡在場邊大聲高喊，提醒隊員技戰術要點。與這些「激情派」的教練不同，李喆堪稱劍擊運動中最安靜的教練，比賽中，他喜歡靜靜地在劍道旁注視着隊員的表現，隊員得分後為隊員鼓掌。

在他看來，劍擊比賽特別需要敏銳的觀察力，能夠及時洞察對手的戰術變化和防守上的弱點，因此在隊員高速移動中保持冷靜的頭腦非常重要。安靜地注視隊員，能讓隊員不受過多場外的干擾，心平氣和地完成整場比賽。

數學思維指導訓練

大學時期學習計算機專業，這讓李喆養成了利用數學思維和數據分析指導訓練的方法。劍擊比賽需要教練臨場的觀察和變化，但平時的訓練則需要教練根據運動員的特點和對手的特點，提前做好相應的戰術準備。李喆善於運用數據統計分析研究對手的進攻線路和節奏，

這讓弟子能夠在比賽前就做到知己知彼、心中有數。

從體校基層教練到省市隊教練，李喆對於挑選劍擊苗子、培養劍擊運動員有着成熟的思路。當初他在挑選雷聲練習花劍時，便通過觀察發現雷聲的出手速度比很多人都快，而且頭腦冷靜善於思考，是一塊練習劍擊的好材料。雷聲的家長起初有些猶豫，不想讓雷聲走專業體育的道路。李喆並沒有像很多教練一樣為家長許下具體的承諾，而是走一步說一步，冷靜地分析雷聲身上的幾大寶貴品質，最終說服家長讓雷聲練習劍擊。

執教30年來，李喆帶出了多位全國冠軍、亞洲冠軍和世界冠軍，但他並沒有躺在冠軍的功勞簿上，而是一直在研究世界劍壇技術走向。近些年，世界劍壇各劍種均有「重對抗與交鋒」的打法趨勢，李喆在平時的訓練中特別加強對運動員移動速度、爆發力和出手速度的訓練。比賽成績證明了他對技術走向鑽研的良好效果，技戰術的優勢是福建劍擊隊成績突飛猛進的主要原因。

▲劍擊選手在比賽中保持冷靜的頭腦非常重要。



望為中國隊輸送更多高手

李喆來到福建劍擊隊工作20年來，福建隊的成績有目共睹，李喆非常感謝福建隊對他的信任。福建隊不僅為李喆提供了更高的執教平台，也給予了他足夠的信任。面對未來福建劍擊的發展，李喆認為福建隊雖然在全國比賽中取得了一些好成績，但在人才儲備、梯隊建設和劍種全面性上，與江蘇、廣東等劍擊強省相比還存在一定差距。

福建花劍發展形勢較好，人才儲備充足，重劍近些年也進步明顯，但整體上看還是一支年輕的隊伍，成績起伏較大。未來福建還準備成立佩劍隊，夯實後備基礎，等待時機成熟。只有3個劍種均衡發展，才能真正稱得上是內地劍壇的勁旅。

除了提升福建隊的整體水平外，李喆也希望能夠為中國隊輸送更多高水平的選手，讓選

手從內地舞台走向世界舞台。近5年來，中國劍擊的整體成績有所下降，以往的傳統優勢項目男子花劍團體，在雷聲、馬劍飛等優秀隊員退役後，競爭力大大下降，基本無緣東京奧運會。李喆認為，福建隊是內地男子花劍隊伍中的佼佼者，但隊員不能僅滿足於獲得全國比賽或亞洲比賽冠軍，應該把眼光放得更遠一些，多與世界強手交鋒，在國際賽場上展現自己的實力。

目標培養更多年輕教練

培養優秀隊員只是李喆的任務之一，已過天命之年的李喆將目標放在培養更多年輕教練身上，只有更多高水平年輕教練的湧現，福建劍擊乃至中國劍擊的整體水平才能進一步提高。李喆的父母通過言傳身教將中國劍客的精神傳

給李喆，他現在又將這種精神繼續傳遞到年輕的教練身上。劍客精神的代代相傳讓中國劍擊薪火不息，始終在亞洲乃至世界劍壇保持一定的競爭力。



▲福建選手陳海威（後）勇奪全運冠軍後，與亞軍的香港選手崔浩然互相祝賀。

李喆的名字或許並不為人所知，但在中國男子花劍領域，他是響噹噹的金牌教練。非劍擊科班出身的李喆成為中國劍擊的一名基層教練，在其執教生涯近30年中培養出多名世界冠軍，這位中國劍壇的隱秘大師有着傳奇般的執教經歷。

雙親是中國首代劍客

李喆並不是一位專業劍擊運動員，但他卻算是中國劍擊的名門之後。李喆的父親李兆雄、母親陳素沁是新中國第一代劍客，從教60年來培養出近百位全國冠軍、亞洲冠軍、世界冠軍。然而，從小斯文內斂的李喆並沒有被父母當作劍擊事業的接班人，反倒是他的弟弟從事專業劍擊運動。1988年，李喆父母前往廣州市劍擊隊工作，他也隨父母來到廣州，就讀於華南師範大學計算機財會專業。為了減輕父母工作的壓力，李喆經常利用課餘時間到劍擊隊裏幫忙，後來成為一名陪練。沒想到這一陪練卻讓李喆的劍擊水平大漲，逐漸喜歡上了劍擊運動，還在全國大學生劍擊比賽中獲得過兩屆個人賽亞軍。

1992年李喆大學畢業，計算機財會專業的對口專業是各大銀行，但他卻選擇當一名基層劍擊教練。從番禺體校到廣州體校，李喆執教成績非常出色，所帶的隊員在廣州市運會、廣東省運動會上取得突出成績，先後為廣東省隊輸送了雷聲、朱俊、馬劍飛等世界名將，上述3人在倫敦奧運周期成為中國男子花劍隊的主力成員，多次為中國隊奪得亞洲冠軍和世界冠軍，其中雷聲更是奪得了倫敦奧運男子花劍個人金牌。

2001年，李喆來到福州，擔任福建劍擊隊主教練。當時福建劍擊隊毫無基礎，很多項目甚至都無法

獲得全運會參賽資格。雖然一開始李喆從人才濟濟的廣州隊將二十多名隊員帶到福建，但幾年後留下來的只有4、5名選手，福建劍擊隊的班底基本還是由福建本土運動員組成。在李喆的調教下，福建劍擊隊的成績提升迅猛。2013年全運上，福建女子花劍隊3名選手包攬了個人比賽前三名，4年之後的另一屆全運上，福建隊奪得女子花劍團體和男子花劍個人兩項冠軍。如今福建花劍的整體水平位居全國前列，全國比賽甚至可以派出兩支隊伍參賽，並會師決賽，還將多名隊員交流到其他省份。

帶領福建隊成為勁旅

除了花劍之外，福建隊在重劍項目也有突破，女子重劍選手林聲曾奪得青奧會個人賽冠軍、世界錦標賽個人賽亞軍和團體賽冠軍的好成績，福建男子重劍團體也在2020年全國錦標賽上奪得冠軍。李喆帶領福建劍擊隊從名不見經傳的弱旅，成長為內地劍壇的勁旅。



▲黃夢愷（左）是李喆的弟子之一，在贏得亞運金牌後激動慶祝。

專業點評

雷聲（倫敦奧運男子花劍個人冠軍）

我剛開始練習劍擊的時候，李喆教練不讓我拿劍，而是一直空手練動作，幾次我手癢想拿劍都被他制止。他對我說如果現在拿劍，最多就是全國冠軍，如果3個月後拿劍，保證我拿世界冠軍。現在回想起來，他真的有一雙慧眼，在隊員沒拿全國冠軍的時候，就預測可以獲得世界冠軍。

陳海威（全運男子花劍個人冠軍）

李喆教練非常敬業，對運動員的要求很高。他周末時間經常不休息，把全部心思都花在隊員的訓練上。在他帶動下，全隊訓練非常努力，這也是隊伍成績進步的主要原因。

