

►一九九〇年北京亞運金牌。



我的亞運故事  
陳劍虹

走在香港大街上，一般人很難認出已經有些發福的陳劍虹。但是他黝黑的皮膚、高大的身材和修長的四肢，依稀可見當年泳壇「蛙王」的影子。從長江下游的安徽省來到南海之濱的香港特別行政區，20多年，陳劍虹完成了從泳壇名將到名帥的角色轉變，也親歷了香港回歸祖國後體育事業的蓬勃發展。緊接的9月杭州亞運，陳劍虹將繼續以香港泳隊總教練身份帶領隊員力爭佳績，在此之前，他接受了新華社專訪，讓大家認識這名曾兩奪亞運金牌的「亞洲蛙王」。

# 陳劍虹亞運3金 港泳隊教練 回憶奪冠時刻 獲譽「亞洲蛙王」



◀陳劍虹於一九九〇及一九九四年兩屆亞運男子百米蛙泳，締造2連霸佳績。



▲陳劍虹於兩屆亞運個人共奪3金。



◀左起：謝軍、沈堅強、陳劍虹、林來久獲得北京亞運會男子4×100米混合泳接力冠軍。

## 北京亞運成名 游而優則教

陳劍虹學游泳具備天獨厚的條件。他成長於安徽省體委大院，父親是省隊游泳教練，陳劍虹從小就跟着父親訓練。14歲時，陳劍虹進入省隊，5年後他進入中國國家游泳隊。在國家隊，他奪得1990年亞運會金牌，並打破男子100米蛙泳的亞洲紀錄，「亞洲蛙王」名頭就此打響。

### 執教之苦超越運動員

「正好我有一些這方面的天賦，也很喜歡這個項目，所以一路發展得比較順利。」陳劍虹如此總結自己的運動員生涯。退役後，陳劍虹在上海隊做了兩年教練。2000年，受時任中國香港游泳隊總教練陳耀海的邀

請來港執教。這對他來說是教練生涯全新的突破。

剛來香港時，各方面都處於摸索階段。「在香港必須會廣東話，我只用了三個月就學會了。」陳劍虹說。當上教練後，從訓練計劃到日常管理，他必須親力親為：「做運動員時，教練告訴我做運動員比較輕鬆，但因為當時訓練很辛苦，我不相信這句話。直到自己做教練後才知道其實教練更辛苦，因為在心理上要比運動員承受更多。」

同時，換上教練身份的他，也難免遇上「代溝」問題，剛到香港時30歲出頭，和運動員們年齡差距不大，但運動員一茬又一茬，現在不少人的父母甚至比他還年輕，陳劍虹不斷摸索如何與年輕運動員有效溝通。

「我在培養運動員的同時也會培養教練，這些年輕教練有的是剛退役的運動員，也是香港本地的，他們和運動員有很多共同語言，可以在老教練和年輕運動員中間建立一條紐帶，讓我們溝通得更加順利。」陳劍虹說。

### 陳劍虹小檔案

出生日期 1969年1月20日（54歲）  
身高 1米85

#### 重要事跡

1983年	1988年	1990年	1990年	1994年	1998年	2000年	2021年
14歲進入安徽省游泳隊	19歲進入中國國家游泳隊	北京亞運男子100米蛙泳奪金	北京亞運男子4×100米混合泳奪金	廣島亞運男子100米蛙泳奪金	宣布退役	獲時任中國香港游泳隊總教練陳耀海邀請來港執教	以總教練身份帶領港泳隊出戰東京奧運，何詩蓓摘得女子100米、200米自由泳兩塊銀牌

## 逐步調整訓練 成就何詩蓓

儘管在亞運會中的成績出色，但陳劍虹在兩次奧運會上的發揮都沒能達到預期，未能獲得奧運獎牌是一種遺憾。

「第一次經驗不足，第二次比賽我又使過勁兒了。由於太想實現目標，訓練疲勞過度反而欲速則不達，這可能是我人生中唯一的遺憾。當教練，我最大的願望就是帶出一位奧運獎牌選手。」他希望把這些經驗傳遞給年輕隊員，讓他們勿犯同樣錯誤。

在港的首個暑假，陳劍虹做了周密訓練部署，帶領的隊員在香港的首次比賽中進步明顯。但隨著暑假後學校開學，運動員們對訓練時間提出各種不同要求。他意識到，不能只按自己的節奏，必須把訓練和學生考試時間結合，做出不一樣的安排，這樣才能和運動員達成共贏。

### 「我們全方位給她支持」

目前港泳隊的教練團隊的特點，是相當國際化、職業化、專業化、團隊化及高學歷化，陳劍虹說：「針對不同的文化背景做出不同訓練安排，從這些年的訓練和比賽情況來看，是行之有效的。」陳



▲何詩蓓於東京奧運奪2銀。

劍虹在教練生涯中的每一次摸索、嘗試與調整都力爭讓泳隊距離奧運會領獎台更近一步。

終於在2021年東京奧運會，在他帶領下，何詩蓓摘得女子100米自由泳和200米自由泳兩面銀牌，實現了香港泳壇奧運獎牌零的突破。如今，何詩蓓的照片被製作成巨幅海報掛在訓練池邊，成為激勵隊員的榜樣和標桿。「何詩蓓是一個極具天賦的運動員，也是我見過的最自律的運動員。我們所做的就是全方位給她支持，讓她在這項運動中享受快樂，感受幸福，這樣才可以做得更好，而不是將比賽作為一種壓力。」陳劍虹說。

## 訓練設施升級 助發揮優勢

坐在香港體育學院寬闊的游泳池邊上，陳劍虹憶起剛來這裏的場景：沒有長池，只有一個25米的短池。夏天熱、冬天冷。「當時我們其實就是支業餘隊，和內地的體育體制也不一樣，想取得一個好成績是很困難，但這裏運動員們刻苦的精神還是讓我印象深刻。」陳劍虹說。

### 吸引內地名將來港集訓

如今，港泳隊已站上了奧運會領獎台，這既有自己努力，也離不開各方支持。別的不說，當初簡陋的環境已經搖身一變，成為一個國際性的訓練基地，陳劍虹表示：「雖然不是很大，但是非常全面。這裏的飲食住宿、訓練場館加上科研醫療，放眼國際都是非常先進的，香港特區政府給了很多支援。我來這20多年就是看着香港體育不斷地發展，首先要感謝特

區政府，也要感謝香港市民。」

良好的環境讓李冰潔、張雨霏、汪順等內地游泳名將也常來這裏訓練，陳劍虹對此非常歡迎。這可以讓香港隊員們近距離觀察世界級運動員的訓練方式，也增強了香港與內地的情感連接。

從教20多年，陳劍虹認為港隊在場外亦有自身優勢。「香港游泳運動員的整體文化水平非常高，很多人都是從世界一流大學或者香港知名大學畢業。他們對事物的認知能力很強，並且有自己的見解，經常和教練一起探討訓練計劃，這是一個良好的互動。」



◀體院泳池目前設施水平已達國際級數。



▲陳劍虹對隊員的訓練一絲不苟。



▲陳劍虹（右三）懷念當年作為泳手的歲月。