

前港單車隊總教練看好愛徒全運奪牌

沈金康：李思穎擅應變 劉允祐耐力強

第十五屆全國運動會

倒數46日

中國香港單車隊自1997年回歸首度參與全運會以來，成為唯一一支能夠保持「屆屆有金牌」的勁旅。從昔日的「亞洲車王」黃金寶開創先河，到「牛下女車神」李慧詩在全運賽場揚威，這支隊伍的金牌傳承從未中斷，上屆全運會剛好由「小女車神」李思穎在女子公路賽奪冠而順利接棒。

港隊前總教練沈金康曾執教香港單車隊近30年，對內地和香港單車發展有着權威性的見解。近日，他在接受《大公報》獨家專訪表示，李思穎和劉允祐是當前港隊的中流砥柱，期待他們可以在比賽中發揮好自己的優勢，最終取得出色的成績。

大公報記者蘇雨潤 北京報道

回溯港隊的全運會歷程，自1997年黃金寶勇奪單車男子公路個人賽金牌，為港隊奪得首枚獎牌後，7屆賽事共取得10枚金牌。四年前陝西全運會，李思穎在女子公路賽一舉奪魁。杭州亞運會上，李思穎在場地賽中收穫2銀1銅。至於劉允祐也在2023年迎來大爆發，在杭州亞運會公路單車男子個人計時賽中獲得銅牌，這是港隊在該項目首枚亞運獎牌。

李思穎觀察局勢敏銳

「作為港隊目前的領軍人物，李思穎和劉允祐是兩個完全不同類型的運動員。」沈金康介紹，李思穎非常適合集體項目的比賽，她對比賽形勢有着敏銳的洞察力和深刻的理解，在較長距離的比賽中能夠通過對賽場局勢的判斷來佔據有利身位。而劉允祐則展現出另一種特質，他身體素質超群，承受高強度訓練和比賽的能力極為出眾。「他能在心率達到190的情況下持續完成40公里的比賽，這種高強度耐力非常人可以承受。」

談起李思穎，沈金康回憶起一段難忘經歷，有一次在山西太原的比賽中，李思穎不慎摔倒臉部受傷，需要立即縫針。然而按照原計劃，比賽結束當晚她就要馬不停蹄地趕往北京，搭乘深夜航班前往俄羅斯參賽，這場比賽將決定她能否獲得世錦賽參賽資格。「當時教練組出於安全考慮，不想讓她前往，因為一旦傷口感染就很危險。」沈金康告訴記者，當時李思穎態度堅決，不讓她去她就一直哭，眼淚把傷口弄得更痛她也不在乎。最終，團隊對傷口進行迅速處理後，李思穎便隻身前往參加比賽。「她最後成功拿到了參加世錦賽的分數，也讓我看到她堅韌的性格。」沈金康說。

劉允祐意志力夠頑強

沈金康指出，劉允祐特點是持續進行高強度運動的能力。教練評估運動員有氧能力時，主要參考的數據是最大攝氧量。而劉允祐卻能在有氧與無氧代謝的交接點，長時間保持高強度比賽狀態。「這同樣離不開他頑強的意志力，他必須忍受巨大痛苦，直至衝過終點線。」沈金康表示，劉允祐具備出色的計時賽素質，不僅心血管系統的可有無氧能力超強，精神意志更是異於常人，在公路賽或中長距離比賽中都能發揮出色水平。

展望全運會，沈金康說：「他們都是希望走向世界的運動員，希望能在這樣的大型賽事中激發自身潛能，鞭策自己不斷突破，向一個更高的水平去發展。」

「黃金寶破困局 啟發港隊後浪」

【大公報訊】記者蘇雨潤北京報道：「1994年我剛來到香港，這裏沒有全職訓練的單車運動員，香港體育學院也還沒有單車項目，大家認為單車只是愛好，無法成為一份能夠解決生活的職業。」回憶起當年香港單車運動的「荒蕪」，沈金康仍帶着幾分感慨。要打破這種困境，必須有人站出來「開天闢地」，用成績證明「香港的年輕人也是可以的」。

「伯樂」遇上「千里馬」

彼時，沈金康計劃組建一支全職訓練的隊伍，並承諾會優先推薦隊員參加重大賽事。此前，他在國家隊執教時，只要下發通知，就會有各省市隊的運動員踴躍報名，而到了香港，卻只有黃金寶一人參加。「來一匹馬，不管是什麼馬，一定要變成駿馬。」沈金康就此開啟在香港單車隊的執教生涯。

當時，黃金寶告訴沈金康要在4年之後拿到亞運冠軍。沈金康告訴他：「如果你四年裏騎15萬公里，意味着繞地球3圈多，最多的一堂課要騎200多

公里，你行嗎？」黃金寶對他說：「你在香港一天，我就跟你練一天。」這份承諾讓原本計劃只赴港指導6個月的沈金康在香港單車隊一呆就是近30年。黃金寶用行动兌現承諾——4年間，他的訓練總量遠超15萬公里。1997年第八屆上海全運會上，他為香港奪得首枚全運會金牌；一年後的曼谷亞運會上，他又在200公里公路賽中強勢奪魁，「亞洲車神」的故事此後影響着一代又一代的香港青年。沈金康表示，這個歷史轉折點，往後就湧現李慧詩、郭源霆等優秀運動員，推動香港單車運動邁向新高度。



▲在沈金康（右）訓練下，黃金寶（左）屢創佳績，包括2010年廣州亞運的公路個人賽金牌。

政府支持下取世界級佳績

【大公報訊】記者蘇雨潤北京報道：香港單車隊截至目前已斬獲世界盃及以上級別獎牌50餘枚，其中金牌超過20枚，沈金康坦言，香港特區政府的支持起着重要作用。在香港公路單車發展時期，政府就組織「環中國海單車賽」、「滬港盃」等賽事，為運動員提供實戰平台。2014年落成的香港單車館更是成為香港單車發展的「助推劑」，館內配備的先進科研設施，將訓練全面推向科學化、精準化的更高層面。

香港內地互助發展

同時，沈金康指出軟件輔助也非常到位，香港體育學院構建良好保障系統，迅速聯動香港頂尖醫療專家為運動員提供服務。「表面看，香港體育學院雖然沒有級別非常高的專家，但是整個香港社會的醫療系統對體育的支撐是世界級的，他們甚至會為重大傷病組織全球範圍的研討會。」

談到香港與內地之間交流時，沈金

康表示有了內地的經驗，有助香港單車快速發展。他坦言，自己來港前擔任國家隊總教練，對科學訓練方式以及精準訓練數據非常了解，這樣體系下黃金寶才會短期內長足進步。「黃金寶看到自己的數據一天天提高也非常高興，訓練時更有勁頭。」同時，香港也以自身的經驗反哺內地，通過舉辦高水平賽事、分享科學訓練的成功案例和實驗方法，為內地運動員的成長助力。

此外，在推動兩地單車運動專業化

發展的進程中，雙方還探索出了深度協作的新模式。香港協助內地職業隊以香港為註冊地，由香港單車總會向國際單車聯盟（UCI）完成公路國際隊與場地職業隊的註冊，使得黃蘊瑤、楊倩玉等香港運動員與鍾天使、宮金傑、郭爽等內地運動員能夠共同代表職業隊征戰國際賽場。這一合作為運動員們爭取到UCI體系下的奧運參賽資格，更讓他們在世界級賽事中積累了寶貴經驗以提實力。



▲香港體育學院與科大於2019年合作發展運動空氣動力科研計劃。



▲李思穎（右）上屆陝西全運會奪得公路賽金牌後，與沈金康合照。

▲劉允祐於杭州亞運獲得個人公路計時賽銅牌。

「風中奔馳港珠澳大橋

新戰術征跨境公路賽

【大公報訊】記者蘇雨潤北京報道：

本屆全運會男子公路單車賽賽道以港珠澳大橋為紐帶，線路連接珠海、澳門及香港。沈金康指出，港珠澳大橋在本屆全運會中不僅展示出粵港澳三地優美風景，更見證港澳回歸祖國後，在經濟活力、文化交融等領域實現跨越式發展的「鮮活載體」。「這座橋把港澳人民同內地緊密地聯繫起來，橫跨這座大橋完成公路自行車比賽同樣彰顯着中國緊密的力量。」

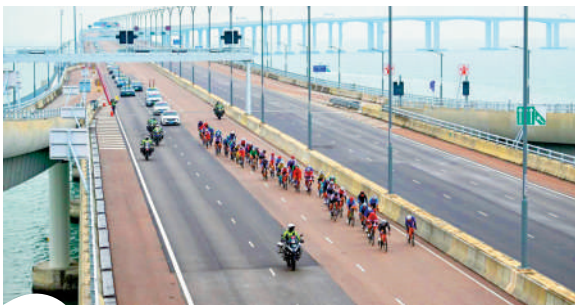
智慧通關助賽事流暢

為保障比賽更加流暢，組委會在通關環節設計「通關查驗前置+閉環管理」模式，實現人、車、物無感智慧通關，沈金康坦言這次讓各方在如何解決跨境賽事「通關難題」有了更深層次的思考與實踐。

沈金康亦透露，過橋時會面臨強風的挑戰，這同樣對一些運動員而言也是重要的機會。大風為比賽增加了更多不確定性因素，這為很多運動員製造了實施特殊戰術的有利條件。

另外，他強調體育產業的協同聯動是大灣區未來發展的重要方向，而此次公路單車賽有望為大灣區在運動項目的產業化發展中樹立標桿，甚至為全國跨區域體育產業融合提供「灣區方案」。

「1994年我來香港的時候還要坐船去，到澳門也要很長的時間，港珠澳大橋建成後開車就能到達，這是一座偉大的橋。」在沈金康看來，港珠澳大橋對體育產業的賦能作用及對經濟發展的推動價值，應從產業融合、資源共享、區域協同等多層面拓展思路，充分釋放大橋的「經濟與體育雙重紅利」。



▲沈金康認為通過港珠澳大橋時會遇上大風，運動員須制定特殊戰術。