



冠军背后 “她力量” 5
策划:朱帆 统筹:林本剑 苏苻
文/羊城晚报记者 苏苻

从「独力扛鼎」到「带队冲锋」 洗东妹：我的「柔情」一往情深



洗东妹 羊城晚报记者 苏苻 摄

1 竞技+管理 两条赛道均攀高峰

这次采访两届奥运会柔道冠军洗东妹是在她的一次出差途中，发现和以前在电视镜头里看到的，在榻榻米上摔打的洗东妹不一样。她总是面带微笑，说话也轻声细语。离开运动场后的她蓄起长发，带点波浪卷，有股子温柔女性的味道。但对谈间，从她的眼神中，却时常闪现出一种与众不同的光芒——坚定、专注。这可以说是洗东妹身上最为独特的特质。

洗东妹属于大器晚成的运动员，29岁的她在雅典夺得奥运会女子柔道52公斤级冠军。2005年，年届三十的洗东妹退役，2007年生下了女儿，刚坐完月子没到两个月，又再次选择复出，并且不可思议地在2008年北京奥运会再度夺冠。

运动员时期的传奇经历已让她的名字永载史册。但洗东妹的步伐并不止于此，退役后她勇闯职业生涯的另一座高峰，2017-2020年，她身兼广东重竞技中心主任、国家柔道队总教练、中国柔道协会主席和亚洲柔道联盟副主席几职，在人生的另一赛道收获甚丰。

“其实我在2002年就已经身兼教练的身份”，洗东妹笑着说：“那会儿我一边练自己，一边练队员，把他们练得都要‘罢训’了！”“罢训”并不是开玩笑，而是差点就发生了。彼时经常出国比赛的洗东妹像海绵一样吸收最先进的理念和最新的训练方法，但将这样的创新精神带回省队，与老式观念发生碰撞时，难免产生矛盾。那时，洗东妹只能通过和队员谈心去慢慢疏导。

2 亲自下场 她是最年轻的柔道总教练

虽然有了这些经验打底，但当2017年42岁的洗东妹受到召唤，成为中国柔道队历史上最年轻的总教练时，感受到的压力完全不同。第一天上任，洗东妹换上了久违的柔道服，亲自下场。

“我不会把自己当成高高在上的总教练，只是想，我们有那么多好的技术，那么多好的经验，一定要传授给他们。我们经历过，不会讲出假的东西来。”

洗东妹再次将创新的理念带进队伍。在她接手前，国家队成绩已经下滑，传统的技术过时，就连洗东妹的撒手锏“抱腿”技术在国际上也已没了竞争力。洗东妹于是采用“请进来，走出去”的策略，聘请国外教练团队，如韩国、德国和法国籍教练。“我们一直踏步不前，但国际规则在变，技术在变，我们不变怎么可以？”当年洗东妹聘请外教团队也算是开创了先河，在此之前，柔道国家队只在很短的时期内聘请过一名日本籍教练，而那时聘请的法国外教，至今仍留在国家队内。

从2017到2020年，洗东妹

在国家队总教练位置上待了三年，东京奥运会因疫情延期，她也在2020年提出结束聘任，返回广东。

“这三年从管理到训练，的确给我很大收获，以前都是别人带着我们，这次你要带着别人，这种经历我觉得除了奥运会夺冠，这是我又一个很高的巅峰。”期间洗东妹有过率队夺得世锦赛金牌的喜悦，也有亚运会离金牌咫尺之遥的失落。但回首三年经历，她认为没有遗憾，“我确实尽了自己最大的努力，团队也一直很团结。”

至今给她留下最深刻印象的，是那些失利的深夜，团队聚在一起开会，大家没有因为失败而沮丧、放弃，而是在积极寻找问题，“其实这么短的时间内去做出改变是不容易的，但起码大家都能认识到我们还有不足，还有提升的空间，我们那道气一直没有散过，一直在坚持自己的信念，这一点我觉得是最让我开心的。我也跟他们说，我也并非一出生就是奥运冠军，我不是神，我也失败过，夺冠前我做错过三次手术，想放弃很简单，最难的是坚持。”



洗东妹(左)和教练付国义在访谈节目录制现场 图/视觉中国

3 身兼三职 过了三年“铁人”生活

2017年去北京赴任，家人给了洗东妹最大的支持。为了解决分居两地的问题，洗东妹把整个家都搬到了北京，在距离奥体中心五六公里的地方找了一间50多平方米的房子，丈夫刘波带着当时读小学四年级的女儿住了进去。洗东妹只能利用周末的时间与他们团聚，遇到需要带队出国打奥预赛分赛，一周也见不到一次。尽管如此，但家的距离近了，一家人的心也感觉

近了。丈夫尽全力做好后勤保障，洗东妹虽然忙得像陀螺一样，但内心充实。

那三年，洗东妹每天早上6时起床，作为国家队总教练要抓训练、解决队员的思想波动，协调教练组的工作。中途她要抽出一定时间在训练馆旁边的协会办公室办公。作为中国柔道协会主席，协会如何发展，如何找钱养协会，也是她的工作职责。同时，广东重竞技中心主任

4 丈夫支持 她没有后顾之忧全力追梦

正因为如此，洗东妹很感谢一直在身后默默托底的丈夫刘波。在很多重大节点上，是刘波的支持让洗东妹作出了正确的选择。

比如2002年两人登记结婚，房子、工作的问题都解决了，正常来说，就应该步入生育的阶段(当时刘波30岁、洗东妹28岁)，刚做完双膝手术的洗东妹萌生过退役的想法，但组织上希望她继续练，冲击雅典奥运会金牌。是刘波的劝说让洗东妹选择了坚持，并最终捧回了第一枚奥运金牌。“当时社会上对女运动员有不好的偏见，背后没有这么支持你的男人，很多事是做不到的，我真的很感激他，他在精神上、生活上给予的支持，让我没有后顾之忧。”

2008年北京奥运会的金

5 眼光放远 加强人才培养，普及柔道文化

洗东妹如今是广东省体育局的一级调研员，这两年她在积极参与推进优秀竞技后备人才“选星计划”，打破过去体育选材单面面向体校等专业对口院校的壁垒，将选材面扩大到全社会。她组织专家团队，到全省21个地市体校、中小学校和各类体育俱乐部等地选人参与集训，从中选出好的苗子输送到省队、国家队。“去年我们做得不错，有1800多人参加了选星活动，完成测试1000多

人，选拔入选省级训练营800多人，输送至国家级训练营(国家级)21人。”

此外，“选星计划”还接受自荐的形式，“这个月我们会开始测试和筛选，以后每年这个渠道都会开放一次，目的是为了打破专业队和业余队之间的壁垒，给想走专业道路的人开放一个通道。有些孩子可能是好苗子却不自知，我们要做的就是做更多的基层挖掘工作，将优秀后备人才由基层向

上层层输送。”

此外，作为一名柔道人，洗东妹如今目光已不单单局限在金牌上，她更希望从项目文化上去推广柔道。“柔道有一些很好的格言，比如‘精力善用，自他共荣’，就是说精力要用在你所在的行当里，不要浪费光阴；自他共荣的意思是，虽然是冠军，但没有亚军哪来的冠军，这个荣誉是互相的，里面融合了友谊、团结等内容，所以说柔道项目的精髓还是很有文化内涵的。”



洗东妹小档案

出生年份: 1975年
运动生涯主要履历:
1993年入选国家集训队，2001年获得第九届全运会柔道金牌。2004年、2008年两夺奥运柔道女子52公斤级金牌。2009年正式退役。中国最优秀的柔道运动员之一。
主要荣誉: 2004年雅典奥运会柔道女子52公斤级冠军，2008年北京奥运会柔道女子52公斤级冠军，第十一届全运会柔道女子52公斤级冠军。
目前岗位: 广东省体育局一级调研员。

洗东妹在2009年第十一届全运会柔道女子52公斤级冠军领奖台上 图/视觉中国

主场险胜广厦队 广东队锁定季后赛门票

随着卡明斯在最后时刻的投篮不中，东莞银行篮球中心内的广东球迷终于把心放回了肚子里。3月11日，在经历了一场惊心动魄的苦战后，广东队在主场以98比96击败来访的广厦队，报了一周前在对方主场失利的一箭之仇。在赢下本场比赛后，广东队的战绩来到26胜7负，已经锁定了本赛季的季后赛门票。然而，广东队主帅杜锋对球队的表现不太满意。

虽然广厦队刚刚在主场击败过广东队，但没有多少人看好他们此番做客东莞的前景。毕竟仅仅在两天前，广厦队刚刚在同曦队的主场经历三加时苦战，球员体能受到了极大考验。比赛发展的过程似乎也和大赛前预期的一样，广东队在上半场取得了两位数的领先，但广厦队面对如此不利局面并没有放弃。

在孙铭徽和卡明斯的带领下，广厦队开始在下半场奋起直追，此役孙铭徽和卡明斯的得分都超过了20分，就连替补中锋许钟豪也有13分入账。广厦队没有放弃每一个球权的争夺，这样的比赛强度让广东队第四节发挥失常，仅有3分入账却有6次失误，广厦队在第四节抹平了比分差距。

关键时刻易建联挺身而出，他接连在三分线外发炮命中

篮球，让广东队稳住了局面。但饶是如此，顽强的广厦队依旧没有放弃，当比赛还剩最后10秒他们仍落后5分，卡明斯命中高难度三分，孙铭徽随后完成抢断，帮助广厦队获得了绝杀比赛的机会。不过，孙铭徽和卡明斯在最后都没能命中绝杀球，广东队有惊无险地拿下了比赛。

杜锋在赛后表示，球队开局打得不错，但随着比赛的进行，队员在场上防守强度有所下降，进攻也变得简单。“在周鹏、苏伟这些老队员离队后，现在阵中大多数都是年轻人，他们正在成长，只能一场场拼。他们大多没有经历过以前季后赛那种一场定胜负的惨烈的情况，所以还需要一定的时间。”杜锋说。

已是老将的易建联在最后一节成为了广东队的定海神针，杜锋在夸赞阿联的同时，也隐晦地批评了阿联的年轻球员。在赛后新闻发布会上，杜锋有些语重心长：“阿联的表现很好，但这只是他人生中很普通的一场比赛。他会认真地抢每一个篮板、做每一个掩护，而我们的年轻人好像都学不到阿联身上的这些优点。我哄过、鼓励过也批评过，但始终没有看到他们身上的‘狼性’，这真的有些可怕。我有点不敢想象阿联退役后的样子。”

羊城晚报记者 郝浩宇

八强战遇韩国队 中国队全力出击

3月12日18时，U20男足亚洲杯将上演中国队与韩国队的1/4决赛，胜者将杀入四强并获得印尼U20世青赛的参赛资格。对于时隔9年挺进亚青赛八强的中国队来说，他们与世青赛入场券咫尺之遥，但似乎又遥不可及，韩国队在实力和状态上都是晋级热门，中国的年轻小伙子们必须翻越这座“大山”。

中国队此战面临三大挑战，首先是主力后腰陈哲宣和中锋拜合拉木均累积黄牌停赛，好消息则是上轮因伤退场的队长前锋艾菲尔丁伤势无碍确定可以出战。此前三场小组赛，中国队主帅安东尼奥的首发阵容一成不变，陈哲宣在中场负责拦截，拜合拉木则在锋线充当进攻点，而拜合拉木和艾菲尔丁的高快组合，是中国队防守反击战术中最不可或缺的角色。安东尼奥将被迫变阵，攻防两端的调整将是本战的胜负关键。

其次是体能，韩国队所在的C组比中国队早结束一天，且在两连胜后，韩国队主帅金殷中在末轮对阵塔吉克斯坦时进行了大幅轮换。韩国队在小组赛连续三场，且连战日本和沙特两支劲旅，体能的损耗要远远高于对手。

最后则是“恐韩症”。无论是成年队还是青年队，“恐韩症”是中国队最不愿面对的话题。数据显示，韩国国青对中国国青的历史战绩为13胜2平3负，自2004年亚青赛决赛以2比0击败中国队以来，韩国国青对中国队的战绩为7胜1平，上一次落败还要追溯到19年前。

对于中国队来说，韩国国青的四名中场攻击手必须重点“照顾”。出自全北现代青训营

的中锋成镇模身体素质出众且冲击力强，其综合能力甚至要强于小组赛曾两次攻破中国队球门的日本中锋熊田直纪。前锋李泳俊在小组赛攻入4球，是韩国队的头号射手。首尔FC的前锋成进曾在对阵约旦U20时上演一过三远射破门的“一条龙”，效力于葡萄牙波尔蒂芒人的前锋金龙锡是阵中唯一效力欧洲的球员，两人都曾入选韩国国家队并完成首秀。

可以预计，面对夺冠呼声极高的“太极虎”，中国队将面临前所未有的挑战和困难，但对手也并非无懈可击。在基本功上，韩国队逊色于日本队，且传球尤其是中场失误较多，一旦打不开局面，或攻防节奏被打乱，球员极易产生急躁的情绪，中国队完全有机会利用防守反击或定位球战术抓住战机。

从状态和心态来说，经历小组赛三场苦战，尤其是与日本、沙特的两场硬战磨炼，中国队已越战越勇，信心越来越足。在竞技体育尤其是足球领域，以弱胜强的例子比比皆是。

面对强大的对手，主帅安东尼奥在精神层面上下了功夫。在与吉尔吉斯斯坦对阵后的首堂训练课上，安东尼奥饱含激情地鼓励队员：“在外人看来现在这个时间点我们已经在去机场的路上，因为没有人认为我们能出线。我想告诉你们的是，你们是最棒的，现在我们已经是最棒的队伍了，这是你们用工作和辛苦换来的，也是意义和价值所在。”

羊城晚报记者 柴智

国青想“常青”，工夫在场外

3月12日18时，U20国足只要能在U20男足亚洲杯1/4决赛中击败韩国，就可以参加U20世青赛。虽然对手是实力高于自己的韩国，但至少这次国青争取到了一个挑战的机会。有机会距离世青赛只有一场比赛，总比没有这个机会来得强。

国青曾在1983、1985、1997、2001、2005年五次参加世青赛，相比起成年男足来说，这个历史成绩还是比较拿得出手的。尤其是最近两次参赛，2001年，沈祥福率领的“超白金一代”小组出线，在16强战也只是以1比2小负于东道主阿根廷队。2005年世青赛，克劳琛率队同样完成小组出线，甚至在16强战面对德国队还一度获得了领先，虽然最后以2比3被逆转，也是击败犹荣。

青年队的好成绩，虽然远远不能和未来成年队的好成绩划等号，但至少在当前阶段上可以说明国青的潜力。可惜的是，青年队终究还是要依托于两样东西，青训和联赛锻炼。原本的专业体制下，走精英化路线的青训

还是收到了一定的效果，而在中国足球职业化的黄金时代，年轻球员也受到了不少正面的影响。但是这十几年来，我们既失去了专业优势，职业联赛的环境也不进反退、每况愈下，国青自然也无法独善其身，至今他们也已经阔别世界舞台18年了。

这次狭路相逢，国青还是有备而来的，因为根据教练团队的估测，就算小组出线也大概率是小组第二，所以一开始就把韩国队模拟为了淘汰赛的对阵。在战术方面一直有相应的观察和针对性的准备。

如果国青真的挺进了久违的世青赛，那么的确可以激励很多人。但是，同样要看到的是，要让足球实力真正得到提升，终究还是要靠一个更加健全的联赛和青训体系，这仍然会是一项非常浩大的工程，路漫漫其修远兮。否则，就算国足偶尔灵光一现，也是终究难以持续的。

国青想“常青”，工夫在场外。

羊城晚报记者 赵亮晨

CB·焦点

U20男足亚洲杯·前瞻

亮话体坛