

# 众多优秀运动员齐聚十五运上海市总结大会 冠军选手又有了新目标

昨天,上海展览中心友谊会堂里喜气洋洋,第十五届全运会上海市总结大会在这里举行。覃海洋、唐钱婷、徐卓一、吴愉、陈云霞、张灵、徐根宝、孙海平等冠军运动员和教练员齐聚一堂,总结成功经验的同时,他们瞄准新的目标,要为上海的体育事业再作贡献。

## 徐卓一 亚运夺金,奥运冲牌

人群中,瘦瘦高高的徐卓一特别引人注目。十五运赛场,徐卓一在男子110米栏决赛中以13.12秒摘下金牌,不仅为上海完成全运会该项目的九连冠,而且个人实现突破,成为奥运冠军刘翔之后国内跑得第二快的110米栏运动员。

“这次全运会发挥算是非常好,也为上海蝉联了金牌。”谈到未来的目标,徐卓一表示要一步步来,“接下来把成绩维持在13.10至13.20秒区间,这样才会有更好的爆发去打开13.10秒。跑到13秒零几的话,就是世界大赛前三名的水平。”

短暂的假期后,徐卓一已投入恢复性训练,“让自己的身体热起来,就像汽车先保养一下。接下来就要进入冬训,为明年的亚运会打好基础。”名古屋亚运会,徐卓一的目标是争取金牌,2028年洛杉矶奥运会则是登上领奖台。

徐卓一身旁,师父孙海平踌躇满志。110米栏作为上海田径传统优势项目,刘翔、谢文骏之后,孙海平带教徐卓一接过师兄的大旗,“争取把上海男子短跨的优势延续下去,并进一步提升,去国际舞台展示上海的优势项目。”

在孙海平看来,名古屋亚运会是中考,“我们的对手也很强。更重要的目标是洛杉矶奥运会,希望在刘翔之后我们再度有运动员进入奥运会前八名。为此要加快训练的步伐,争取更大的提高。”



## 做客本报直播间,回顾蛙王成长之路

# 在水中能更清晰看见自己

上海报业集团2楼的XR演播室内光影如瀑,模拟出波光粼粼的一池碧水。覃海洋坐在虚拟泳池边,笑着说:“这环境太熟悉了,但又有些不真实……感觉就好像有些比赛那样。”(见右图 本版图片 记者 李铭坤 摄)昨晚,刚刚参加完全运总结大会,在十五运连夺两金的“蛙王”受邀做客“上观碰碰头·一起做晚FANS—苒情尚体”直播间,与记者共聊“蛙王的成长之路”。

## 张弛有度

1999年,湖南株洲一个普通家庭,5岁半的覃海洋被送去学游泳,父母初衷和大多数家庭一样——“强身健体”。他笑着回忆:“最早的时候并没有要练出什么名堂。”而和大多数人一样,他最先学会并开始进行专业训练的,是自由泳项目。

命运的转折发生在十岁出头。面对自由泳赛道拥挤的“红海”,教练建议他另辟蹊径。在蝶泳的绚烂、仰泳的舒展与蛙泳的沉稳之间,他选择了后者。“也就蛙泳成绩最好,”他叙述得平实,“选了,就想练到最好。”语气轻描淡写,却开启了一条通往世界之巅的道路。

被问及是否“天生属于水”,他微笑摇头:“那是诗意的想象。”对他而言,水并非浪漫的归宿,而是一方独处的殿堂。“在水中,是与自我最坦诚的对话。”他的声音沉静,“你能更清

晰地看见自己,理解自己。”

2018年杭州短池世锦赛,19岁的覃海洋打破亚洲纪录。赛场上他神色平静,波澜不惊。“这可能跟我小时候一个人在外面生活、训练有关。”他分析道,“很多情绪会习惯去内化。”但一旦跃入池中,那份内敛便转化为汹涌的爆发力与必胜的霸气。水下的勇往直前与上岸后的温和沉稳,构成了他极具张力的两面。“我觉得这也是保存能量的一种方式吧。”他笑道,“张弛有度。”

## 家的牵挂

9岁多,他便独自离家,来到上海接受专业训练。想家吗?“每天都想家。”他坦然道,“小时候一想家就会哭。”没有手机的年月,只能靠着电话线与家人相连。哪怕如今,家也是蛙王内心最柔软的牵挂。

但和大多数远游的子女一样,覃海洋也有个特点:报喜不报忧。“更倾向于自己去把它(烦恼)调整好。”他坦言,“因为觉得(告诉他们)可能也会让他们担心。”因此,即便在压力最大的巴黎奥运周期,他与父母的联系也并未增多。

巴黎奥运会男子4×100米混合泳接力夺冠后的“绕场环节”,成了情感决堤的瞬间。度过最艰难的一周,当他最终戴着金牌,举着国旗绕场致意,在看台上看到专程赶来的父母时,积蓄已久的情感奔涌而出。“我和我妈



有2年零8个月了,接下来就进入奥运会的备战周期,我的目标和初心都不变,钻研技术动作,提高短板……突破自己,站上最高领奖台!”

本报记者 金雷

场外音

体育生活化

金雷

十五运总结大会现场,许多交流发言与上海城市的发展密切相连,让人充分感受到城市对体育事业的全力托举,以及体育对城市精神与品格的生动呈现。体育,不是一个部门、一个系统的工作,它所取得的成就,源自城市发展兴盛带来的不竭能量。

如今的竞技体育,是训科医等现代化技术的较量,作为竞技体育重镇的上海,继续走在国内前列。十五运赛场,上海代表团巩固优势项目,非强项取得突破的背后,正是对制胜规律的把握,在科学备战体系建设上的用心、尽心。

昨天的总结大会,攀岩冠军赵一程作为运动员代表上台交流发言。16岁的赵一程在全运会赛场初生牛犊不怕虎,力压世界冠军、奥运亚军等强手,为上海摘下男子速度攀岩金牌。赵一程的成功,是上海大力推动滑板、攀岩、霹雳舞等城市极限运动发展结出的硕果。在这些新兴项目的发展过程中,上海探索出城市搭台、社会化办训的模式,沿着体教融合的路径,让青少年运动员在开放、自由的氛围中全面成长。

体育,已融入上海市民的日常生活。借助十五运群众比赛和展演的舞台,上海的体育爱好者精彩亮相,在取得出色成绩的同时,生动展现了普通人身上的城市体育精神。全运会落下帷幕,但以城市为运动场,全民运动的场景每天都在申城上演。一江一河岸线贯通,环城绿化带建设,以及时不时新冒出来的健身步道、骑行绿道、健身公园,都为市民的健康生活提供了更多福祉。文旅商体展的融合,票根经济的挖掘,让体育大赛更多变为城市的节日,扩大市民对体育运动的参与度,提升他们的幸福感。

从十五运的竞技突破,到“十五五”的全民健康,正在建设全球著名体育城市的上海目标清晰,决心坚定,这是总结大会传递给全体上海市民的福音。

扫码看徐卓一采访视频

扫码看唐钱婷采访视频



如今,他的目光已投向新的周期:明年的亚运会、2027年世锦赛,以及2028年洛杉矶奥运会。“目标是比上届(巴黎奥运)好。”他语气平和,却目光坚定。泳池边的覃海洋,依然是那个沉静内敛的“淡定哥”。但我们相信,当发令枪响,他纵身跃入真实泳池的瞬间,那静水流深的表面之下,必将再次翻涌起征服世界的、雷霆万钧的波涛。

本报记者 厉苒苒

扫码看覃海洋直播视频