



■ 退役运动员放飞气球  
本版图片 记者 李铭坤 摄

# 脱下运动装 走上新赛场

## 听上海退役运动员回忆过往憧憬未来

# 一百零八名沪上运动员昨退役

本报 (记者 陆玮鑫) 暂时的离别,是为了在未来以更好的面貌相遇。昨日下午,以“人生新赛场”为主题的2020年上海市优秀运动员退役仪式在崇明体育训练基地举行。

今年市体育局系统共有108名运动员办理了退役手续,其中包括国际象棋大师倪华、全国游泳冠军唐奕、体操冠军陆祿、武术世锦赛金牌得主汤露等知名选手。回顾即将结束的职业体育生涯,退役运动员代表游泳选手翁伟感叹:“体育教会我努力、奋斗、克服困难、突破自我,唯一没有教会我的,就是放弃。”

与往年的运动员退役仪式相比,今年的活动增加了不少颇具纪念意义的环节。仪式现场播放了由运动员自己拍摄、采访的纪念视频,全景呈现了他们退役前后的点滴和感悟;几位已经完成转型的运动员,也通过视频连线的方式,分享了在新工作岗位上的经历和故事。

市体育局党组书记、局长徐彬在致辞中说:“接下来的日子里,你们要自信、自强、自律,衷心希望你们在人生新赛场上拼出一个精彩的未来!”

本次退役仪式以108位运动员共同放飞气球的方式结束,这既是他们向运动生涯的郑重告别,也是再度扬蹄奋进,迎接人生新挑战的起点。

市体育局党组副书记陆麟、二级巡视员杨培刚、市竞技体育训练管理中心党委书记王海威等为所有退役运动员颁发了纪念奖牌和鲜花。

时间是让人猝不及防的东西,晴时有风阴时有雨。昨日的申城艳阳高照,但一向热闹的崇明训练基地田径场,却有着一丝属于离别的淡淡忧伤。下午,108名沪上优秀运动员正式和赛场告别,走上全新的人生旅程。

离别时,总会让人陷入一种矛盾的情感:对过去的回忆和对未来的期许,几乎在同一时间涌上心头,即便是见惯了大场面的运动员,言语中也难免触及内心最柔软之处。临别之际,不妨来听他们回忆过往的峥嵘岁月,憧憬未来的美好生活。

## 台前幕后

### 结缘游泳 始于夏天



施扬

黑白镜框的眼镜配上一身红下白的运动服,再加上略带羞涩的笑容,施扬给人的第一感觉不像运动员,倒像是个科研人员。在这个初夏,曾经的泳坛大男孩选择脱下运动服,开始为申城游泳培养后备力量。看着坐在一旁观礼的现役游泳队员们,施扬不由得回想起18年前,那个同样被风吹过的初夏午后……

儿时的施扬因为身材修长,被启蒙教练选人杨浦区少体校练习游泳。在大多数人的传统印象里,体育生的文化课成绩总是不太理想,但施扬却是个例外,小学时,他的成绩在班里名列前茅。到了2002年,此前一直“两头抓”的施扬走到了人生的十字路口,“当时挺纠结的,因为学习成绩不错,如果入选了(上海游泳队)可能要放弃一些学业,自己也考虑了很久。”这时,父母的一句“之前也练了这么久,就这样放弃可能更后悔”让施扬下了决心。在那个艳阳高照同时伴有微风的夏天,他战战兢兢地走进了东方绿舟训练基地。

“试训的时候,我其实没什么想法,就照着平常训练的要求去完成每一次动作,没想到被教练相中了,一练就是18年。”说起自己的教练崔登荣,施扬的眼里写满了感激,“教练真的帮了我很多,从第一个夏天开始,他就像我的家人一样,在训练和生活中帮助我,也陪我经历了一切高峰和低谷。”正是在崔登荣的悉心指导下,施扬在2014年仁川亚运会夺下男子50米蝶泳金牌,来到职业生涯的顶峰。“师父正在准备东京奥运,我希望他在抓训练的同时,也要注意保重身体,毕竟那是革命的本钱。”如今,施扬的运动生涯从第一个夏天走到了最后一个夏天。谈及这些年的感受,他半开玩笑地说:“总体而言是圆满的,没什么遗憾,当然如果年轻的时候能再努力一点,(成绩)应该就会更好了,你说是吧?”

## 传播国粹 设计战袍

一年前的武术世锦赛上,从闵行区队进入上海武术院,随后再入选国家队的汤露,在自己的主场闵行体育馆拿下赛事首金,圆了世锦赛冠军梦。一年后,她决定暂时退隐“武林”。不过汤露并不会就此离开武术,她已经确定留在上海队担任教练。曾经记者们口中的“汤汤”,即将变身为“汤指导”。

“其实从去年世锦赛后,我就开始为转型教练做准备,队里也很支持我。”汤露透露,之前在训练之余,她便会给队里的小队员做示范和指导,在比赛期间,教练也会有意识地让汤露承担助理的职责。“做教练和当队员不同,需要有更加全面的考虑,我现在的愿望,就是能让上海武术队的水平更上一层楼,同时做好传播者的角色,让国内外的更多朋友了解武术文化。”

去年世锦赛上,汤露穿着自己设计的战袍夺冠的画面,成就了一段佳话,当了教



汤露

练之后,汤指导是否会为队员们设计战袍?对于这个问题,赛场上霸气十足的汤露,难得害羞起来,“其实我的战袍大都按照自己的理念和想法去设计,我也不知道小队员们喜不喜欢这种风格?”不过她随即补充道:“如果她们有这个意愿,我当然是愿意的,不论是给建议还是直接设计都行。”或许在不久的将来,就会有中国选手穿着汤露设计的战袍,在世界赛场上展身手了。



刘招武

与施扬和汤露不同,曾经的大运会射箭冠军刘招武,此次作为往届退役运动员代表出席仪式。白色衬衫搭配蓝色领带的装扮,表明了他如今的身份——青训射箭教练。说起转型后的最大感触,这位昔日申城“神箭手”感叹:“当运动员时觉得做教练很简单,真正实践了才知道不易。”

刘招武印象最深的,就是“收服”队里处于叛逆期孩子的过程。“前段时间队里有个孩子,天赋还不错,就是体重超标,又死

## 适当怀柔 化解叛逆

活不愿意执行减重计划,为这个事我们几个教练愁了好一阵子。”眼见来“硬”的不行,刘招武开始尝试逐步放低姿态,一方面,他改用劝导谈心的方式,让孩子意识到体重对运动员的重要性,从而达到控制饮食的目的;同时,他加强与队员家长的沟通,让全家一起参与运动减肥,减轻孩子的抵触情绪。

刘招武的苦心没有白费,经过几周的尝试,“小胖”曾经居高不下体重,开始有了减轻迹象,教练组趁热打铁,进一步为他调整饮食,增加运动时间,终于,孩子的体重在队内测试前达到了预定的目标。“不少运动员退役后的第一站都是

青少年教练,这时候沟通和指导方法就会很重要,我希望他们一定要耐心,不要操之过急。”刘招武寄语后辈们:“(转型时)困难肯定会有,但也一定能克服,因为即便退役了,我们都还是上海的体育人,有着体育人不服输的精神和气质。”

本报记者 陆玮鑫



运动员自拍留念