

纷繁复杂的信息和诱惑面前，想要保持沉浸，更加考验作为运动员的专注力。”

考验和挑战不只发生在队员身上，吴敏霞自己也遇到了挑战。真正成为教练之后，她发现带运动员训练，和自己身为运动员训练，有很大的不同。“刚成为教练时，自己的心理预期很高，相应地对队员的每个动作要求也高。打个比方，刚开始看到有队员练习一个动作，一次两次三次还没练好，我觉得还行，如果连续跳了5次还没有改正时，我就难免有些急。”

从赛场到训练场，这位昔日的奥运冠军意识到，自己也需要改变和调整。吴敏霞望着这些小队员，想到了自己的两个孩子，想到日常当中和孩子沟通的技巧与经验。她告诉自己，教练和队员是一个团队。如果运动员反复练习还不能纠正动作，也许是教练还没能让队员掌握动作要领。

跳水队教练，是吴敏霞在2024年的新身份。之所以乐意涉足不同领域，解锁新身份，因为她不想局限于“运动员”。从2004年雅典奥运会，一直到2016年里约奥运会，世人提到吴敏霞，第一反应就是“跳水运动员”。吴敏霞说，如果不转型，退役以后无非就是从“跳水运动员”变为“退役跳水运动员”。

转型，意味着要拓宽思路。从单一的“运动员”转为全面“体育人”，这是她在走下赛场之后的长远目标。“大家可能看到我在不同场合，在青少年中推广各类运动，因为我觉得我身为一个跳水运动员，退役后也不能只宣传和推广跳水，跳水对身体条件有一定的要求，不是所有的小朋友都适合跳水，但每个人都可以参与到运动中来，去发现自己的独特的运动优势。中国如今正在努力实现体育大国到体育强国的转变，也需要我们去唤起人们对更多运动项目的关注。”

每个人都应该看到自己的“闪光点”，吴敏霞也把这一理念带到了生活和家庭中。今年7月28日，她曾在短视频平台上发布了一则视频。视频中，她和丈夫讨论了女儿西西是否适合练跳水的问题。丈夫认为女儿也许就是第二个“吴敏霞”，而吴敏霞有自己的想法。她也和本刊聊起了这个话题：“我现在没有框定女儿一定要练跳水或者什么项目，我只是鼓励她尽可能多一些尝试。跑步，游泳，她都很喜欢。对小朋友来说，打好体能基础很重要，然后慢慢地去发现最适合自己的道路。”

在赛场之外，奥运冠军吴敏霞至今在转型中探索人生的宽度。对于广大参与市民运动会的上海市民而言，即便登上赛场的机会有限，运动赋予他们一种全新的视角，去重新发现自我，



今年55岁的Jacques热衷通过跑步感受城市的别样魅力。

以及自己所生活的这座城市。

市民运动会闭幕式这一天，在现场担任颁奖引领人的5人当中，还有一位法国朋友——Jacques Roizen。今年55岁的Jacques，已经在上海生活了12年，如今是奢侈品数字代理商DLG（Digital Luxury Group）在中国的业务总经理。

Jacques的日常工作聚焦电子商务和数字运营，但是在休息时，他也热爱跑步。屏幕前的密集数据，户外挥洒汗水的奔跑，看似两件没有交集的事情，为何会同时发生在Jacques身上？他向本刊解释，自己一直专注于“效果呈现”。在他看来，跑步同样会产生、留下数据。不断提升数据的过程，令人着迷。

从2022年至今，Jacques连续三年参加了上海马拉松。跑完马拉松不容易，甚至有一点痛苦。为了应对马拉松的长距离挑战，Jacques每周坚持3次跑步训练。训练通常在清晨，夏天高温时会更提早一些；周二和周四不会跑太多，6公里到12公里；而在每个周日，Jacques会完成一次半程马拉松。他喜欢沿着苏州河一直跑，苏州河跑到尽头，再一路向南，跑到徐汇滨江。由于喜欢“数据”，他在跑步时会带一块运动手表，记录每一次训练。

日常的奔跑，不仅是为一年一度的马拉松打基础，也让