

在说到邵奕俊缘何会从铅球跨项到雪车、继而成为“上海冬奥第一人”时,2015年时那次由国家体育总局牵头的跨界跨项选拔势必会被提及。不过,也许大家并不清楚,邵奕俊的恩师、铅球名宿隋新梅在其中也起到了非常关键的作用。

这次,本报记者就来到邵奕俊曾经训练过的莘庄基地,从隋新梅教练关于其弟子的一段段回忆中,来了解邵奕俊或许不为人知的一面。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

## “上海冬奥第一人”邵奕俊的别样人生

# 师父领进门,修行在个人

2015年,那会儿的邵奕俊是上海铅球队的一名运动员,跟着隋新梅教练训练已有两年多。但由于从少体校时期开始,他就跟市队在同一片场地上训练,所以这对师徒初识的时间其实还得往前推算。隋新梅回忆说,在接到跨界跨项选拔的通知后,她只推荐了邵奕俊一人。

“因为那次是雪车项目的选拔,对年龄和身体素质都有一定要求,我队里只有邵奕俊的条件是比较符合的。虽然他不是最壮的,但有速度,爆发力也好,所以我就推荐了他。”隋新梅说,当时邵奕俊的铅球成绩不错,她之所以会在大家对雪车项目基本都“两眼一抹黑”的情况下将弟子推荐出去,很重要的一点是,“这是一次机会,不管能不能选上,我都希望他能多出去见见世面。一名成熟的运动员需要在方方面面都有更多的经历。”

邵奕俊是家中的老来子,从小到大,父母对他都是既疼在心坎里又家教颇严。所以,当他进入铅球队后,隋新梅看到的就是一个聪明、害羞又听话的大男孩。“市队运动员每周可以回家一次,有一段时间,邵奕俊每周的零花钱只有20元,等于就够回家的交通费。当然,他父母其实是很疼他的,吃穿用度都会提前安排好,严格控制零花钱只是怕他学坏。”

听话是优点,但隋新梅觉得,由于邵奕俊从小是在体校系统里长大的,再加上家长管得严,所以他与外界的接触面比较窄,从长远来看,多出去走走、多见见世面对他之后的发展更有益处。于是,当跨界跨项选拔的机会来到跟前时,隋新梅推了邵奕俊一把。

彼时,从小生于上海、长于上海的邵奕俊见过下雪天的次数都屈指可数,更别谈对雪车项目的了解了。不过,因为恩师的这一推,他的人生确实进入到了一个新阶段。



## 两位“妈妈”神仙配合 他长大了

今年8月1日,那天是东京奥运会女子铅球比赛的决赛日。当时日本正因疫情而收紧入境政策,中国代表团亦受此影响,所以隋新梅只能在上海远远地为弟子宋佳媛布置计划和鼓励。最终,初登奥运赛场的上海姑娘获得了第五名。在名次确定后,隋新梅马上就收到了邵奕俊发来的道贺消息。

“邵奕俊和宋佳媛是当过队友的,那时候宋佳媛还很小。看到师妹参加奥运会,场上发挥也基本正常,他肯定是要来道贺的。同时他在消息里还说,让我在冬奥会上看他的表现,他也要为国争光、为上海争光。那时距离北京冬奥会开幕还有点时间,所以我就跟他说了几句鼓劲加油的话。放到现在的话,讲话的策略肯定就要不同了。”隋新梅说,在她与邵奕俊之间还有一位重要人物,那就是邵奕俊的妈妈。

为了达到“既关心又不显唠叨”的有效沟通效果,这两位“妈妈”已经摸索出了一套打配合的思路。

去年年底,隋新梅接受了一次心脏手术,在那之后,担心她健康状况的邵奕俊就开始报喜不报忧了。一方面,

弟子越不敢多说,隋新梅心里越容易牵挂;另一方面,邵奕俊的妈妈既想关心儿子,又担心对体育不够了解的自己会在无意间给儿子增加心理负担。结果,相识多年、彼此信赖的两位“妈妈”一合计,隋新梅就当起了邵妈妈的幕后军师。

“什么阶段说什么样的话?怎么样才能在不给邵奕俊增加心理负担的情况下,把提醒和嘱咐给说到位了?邵奕俊妈妈经常是先跟我商量好了,然后再把消息发给邵奕俊。这么操作下来,感觉还不错,大家都能更放心一点。”隋新梅说道。

2018年平昌冬奥会,那是邵奕俊的第一届冬奥会。雪车比赛当天,隋新梅顶着时差跟邵奕俊妈妈一起在他们家里看了全程的比赛转播。这回,冬奥会来到国内举办,在条件允许的情况下,两位“妈妈”的心愿自然是想去现场为邵奕俊加油。“他妈妈已经跟我说过了,最好是他们一家子跟我们队里的人都能去现场。虽然时间上正好碰到春节,但我后面还有带训任务,所以还是看局(市体育局)里的具体安排。”

在进入国家雪车队后,邵奕俊成长了许多。在与外教团队的交流中,他硬着头皮逼自己冲在最前面;在与队友的相处中,他放下害羞的一面,渐渐成了队内的领头羊;在需要上台发言的场合,他也处变不惊,有了大将之风。然而不变的是,莘庄基地在他心里仍是家一般的存在,隋新梅和上海铅球队的师弟师妹们则是他另一种意义上的家人。

去海外训练参赛时,邵奕俊总会选购一些营养保健品带回来,然后找机会寄回莘庄基地;去攀枝花红格基地训练时,因为那里盛产水果,他的手信就会换成时令水果;另外,他有时还会把一些闲置的崭新运动服寄回基地,供师弟们日常使用。尽管邵奕俊离开上海铅球队已有六年,但在心理距离上,他们仍像是一家人。

“他偶尔有空回基地,还会像大师兄那样在为人处世上给师弟师妹们提点几句。当年我教他的话,现在他再拿来跟小队员们讲,我在旁边听着还挺有趣的。这孩子真的长大了。”隋新梅说,出于训练需求,邵奕俊在进入国家雪车队后一年中绝大部分时间都无法回家,于是每次离沪告别时,她都会跟邵奕俊表达同一个意思,“放心去训练吧,后方有我们呢,我们会跟你家人一起在上海为你加油。”

## 害羞时会用手遮脸,既有股聪明劲又肯努力

有些话会在不经意间引发感触。由于国家雪车队是国家体育总局冬季运动管理中心和上海市体育局的联合共建项目,所以这支队伍常会来申城夏训。“有一回雪车队来上海,他们领队不仅在我面前又夸了邵奕俊,还特别提醒说以后我队里如果有适合的苗子,一定要推荐给他们。”如今的邵奕俊成了国家雪车队内榜样式的运动员,这让隋新梅倍感自豪。

从一害羞就喜欢用手挡脸的大男孩,到成长为国家雪车队的队长,邵奕俊在这六年间的变化,常令他的亲友们都感到惊讶。而隋新梅所感受到的,则更多是同为体育人的共鸣。“虽然铅球和雪车是两个不同的项目,但有一点是相通的,邵奕俊能得到

如今这样的认可,肯定克服了很多困难,也流了常人可能难以想象的汗水。”

说到弟子在竞技方面的成长,有一件事让隋新梅印象颇深。在邵奕俊被选入国家雪车队的大约一年后,他随队来上海短训,于是这对师徒有了面对面交流的机会。

“一见面我就跟邵奕俊说,你怎么胖了这么多?他告诉我,外教为了确保运动员压得住雪车,要求大家增重,所以他就吃得胖了。”一听这话,隋新梅明显感觉到有不对劲的地方。虽然她对雪车项目了解不多,但从高水平体育竞技的共通性出发,她建议邵奕俊不能把“吃胖增重”当做目标,而是得进一步强化体能训练、提升身体素质,并往精壮式增重的方向发展。

事实证明,曾获得过奥运会银牌并在退役后一直从事教练工作的隋新梅,她的“选才嗅觉”是非常敏锐的。当国家雪车队在走过了建队最初期的磨合后,外教团队有了更明确的执教思路,并在如何让运动员增重及提升身体素质的这点上与隋新梅不谋而合。

“邵奕俊身上一直有一股聪明劲,他不是闭着眼睛只管完成训练计划的那种队员,他喜欢思考,会在完成训练后给教练反馈,也会根据自己的长处和短板,适当地给自己加课。所以在那次听了我的提醒后,他自己很快就想明白了,其实是比雪车队更早地调整了训练思路。这在后来对他成绩的提高也有一定帮助。”隋新梅说道。



喜欢抓娃娃的邵奕俊