

奥运冠军激励青少年备战市运会

乐靖宜：坚持是最重要的品质

94年历史的游泳池，冠军的摇篮，正在“运”育更多未来之星。9月2日，游泳奥运冠军乐靖宜回到了儿时训练的地方——位于南京西路体育大厦内的市体育俱乐部游泳馆，为正在这里备战第十七届市运会的青少年加油鼓劲。

专题撰稿 本报记者 丁荣

从“小白”到破世界纪录 靠坚持游上最高领奖台

位于南京西路体育大厦内的市体育俱乐部游泳馆是游泳冠军的摇篮，这里曾走出过杨文意和乐靖宜两名奥运冠军，此外还有蒋丞稷、薛伟等十几名世界冠军、亚洲冠军、全国冠军。“这里的设备虽然都翻新了，但是馆内的设计还是和当年一样。”回到儿时训练的场地，看到泳池墙面的经典“马赛克”花纹和2.5码字眼，乐靖宜陷入了对往事的回忆中。

肩宽、臀小、腿长、水感轻飘……乐靖宜在一年级时就被送到上海体育俱乐部参加游泳训练。但比同龄人偏弱的身体素质限制了乐靖宜的成绩，她没有参加过市运会，在市级比赛中也没有获得过好的名次。为此，乐靖宜还一度被推荐去尝试跳水和花样游泳，但都被刷了下来。尽管遇到挫折，但乐靖宜是个坚强的姑娘，她反而坚持留下来训练。“当时我的父母也希望我能坚持，所以我没有因为这些事情就否定自己。”

是金子终究会发光，乐靖宜用坚持向大家证明了她的游泳天赋。“当时我经常在其他队员休息的时候给自己加练。”11岁时，乐靖宜极佳的身体条

件和游泳能力，让她进入到上海游泳队的视野。经过一段时间的跟踪和测试，乐靖宜在1988年进入上海市游泳队。仅仅两年后，乐靖宜又被选入国家游泳队。“在上海队和国家队的日子里，我按照教练的计划，一步一个脚印往前走，每一步都踩到了点上。”

1996年亚特兰大奥运会，乐靖宜在女子100米自由泳比赛中以54秒50的成绩打破了奥运会纪录并获得冠军，这是该届奥运会上中国代表团获得的唯一游泳金牌。来到体育俱乐部泳池隔壁的上海体育博物馆，看到展厅内自己当年站上奥运冠军领奖台的照片，乐靖宜感慨道：“当时我太累了，站上领奖台的那一刻，脑子里其实还是蒙的，就不知道自己拿冠军了，并不知道破了纪录，走下领奖台后才知道原来自己破了奥运会纪录。”

在游泳职业生涯里，乐靖宜共10次打破世界纪录，成为国际泳坛的一代传奇。回忆起这段经历，乐靖宜表示儿时的经历让她一直保持着坚持不懈的品质。“我对自己一直有目标，也深知完成目标要靠坚持，所以才能一次次突破自己。”



乐靖宜（后排左四）与孩子们合影



热爱与水有关的各类运动 寄语家长要把目光放长远

2000年，在包揽了100米自由泳金牌大满贯、刷新了全部相关世界纪录后，乐靖宜选择了退役。刚退役时，乐靖宜也曾迷茫过，想去看看竞技体育外面的世界，但走了一圈发现自己还是一条离不开水的“鱼儿”。因为潜水的兴趣爱好，她又重新拾起了这项陪伴自己多年的运动。现在的她从事青少年游泳培训，担任徐汇区游泳协会会长，指导更多人正确地参与游泳运动。此外，她还成立了保护珊瑚基金会，推广保护海洋公益活动。从泳池到海洋，乐靖宜从未停下脚步，就像

她对游泳运动的热爱一样，不曾改变。“从6岁开始学游泳到现在，我觉得游泳对我的影响是一辈子的，游泳磨砺我坚韧的性格也是一辈子的，我会一直坚持做与水有关的事业。”

在上海体育俱乐部泳池内，上海市体育运动学校游泳教练罗俊正在带运动员备战市运会。看到青少年运动员戴着耳机下水训练，乐靖宜饶有兴趣与罗俊交流。原来通过耳机与对讲机，教练员就能在陆上和运动员进行交流，不再需要再扯着嗓子喊了。乐靖宜表示：“现在的训练条件都远比我

当时训练的上世纪80年代要先进，现在各种青少年游泳比赛也比之前多，更有市运会这样的大舞台，我相信上海的第五位游泳奥运冠军就会在不远的将来出现。”

对正在备战市运会的青少年游泳运动员和他们的家长，乐靖宜有一番寄语：“我认为家长要把目光放长远，不要太关注眼前的比赛成绩，因为这并不代表将来，像我就是一个例子。对于孩子还是要多鼓励，要成长为优秀的游泳运动员，最重要的就是坚持。”

2021年，“双减”政策落地，家长的目光逐渐从课外辅导转向了青少年体质健康，越来越多的父母亲希望孩子能“跑起来”，但同时大部分家长又希望孩子别“跑得太多”，体育训练与文化课成绩“鱼与熊掌不可兼得”的理念仍然根深蒂固。今年，黄浦区卢湾少体校的游泳小将徐浩东以708分的中考成绩通过体育特长生招生被华东师范大学第二附属中学录取，实力诠释了何为“体学兼优”。 专题撰稿 本报记者 李一平

鱼与熊掌不可兼得？

黄浦小将徐浩东诠释“体学兼优”



坚定目标向前冲 平衡训练和学习

2020年，徐浩东的父亲通过人才引进政策落户上海，原本在江西读书的他也跟着父亲的工作变动，来到了上海市就读。在老家，多年的游泳训练为徐浩东打下了坚实的基础。从初二开始在黄浦区卢湾少体校训练后，负责带教的教练涂煜就发现了这个孩子身上的闪光点。

或许是受到父亲的影响，徐浩东虽然年龄不大，但对自身的管理却相当严格，每天何时训练、何时该写作业学习，给自己安排多长时间娱乐放松，他都安排得井井有条，让训练和学习都能找到合理的平衡点。

在涂煜看来，从这个孩子的身上能看到许多体育训练与文化课学习共

通的优点。“他在队里是属于特别好学好问的，每次训练完以后，他都会主动找我归纳总结当天的训练，哪里做得好，哪里做得不好，他甚至会一一记录下来，争取下次训练的时候能达到更好的效果。”同样的，在学校里徐浩东也是老师眼中敢于提问的学霸，“发现问题及时解决”是他保持学习效率、训练效率的秘诀之一。

在来到上海读书后，徐浩东有了新的目标。他得知2022年华东师范大学第二附属中学将在时隔多年后重

招体育特长生，并且项目正好是游泳。为此，他在教练涂煜的帮助下，制定了一份“华二攻略计划”。

“因为他2020年转学过来的时候，没有赶上当年的运动员注册，参加不了2020年的上海市最高级别竞赛，那其实留给他的机会是不多的。”对徐浩东来说，要如愿被华二录取，那么势必就要在初二时（2021年），拿下上海市游泳项目最高级别竞赛的金牌。

经过一年多时间的备战，徐浩东

不仅达成了自己的目标，甚至超额完成了任务。他在2021年上海市青少年游泳锦标赛暨青少年体育精英系列赛游泳比赛总决赛中，斩获了属于自己的男子B组100米仰泳金牌，还和队友一起获得了一枚自由泳接力项目的金牌。

然而在徐浩东心中，夺得金牌是一件“水到渠成”的事情。在他看来，只要做好合理的计划，一步一步保质保量地完成计划，获得金牌并不是一件遥不可及的事情。

期待市运会 拿一块金牌

和往年相比，今年无论是中考还是训练，都带给上海市的青少年运动员更大的压力。据了解，黄浦区从3月12日开始就暂停训练了，直到7月多才陆续开始恢复训练。

让涂煜没想到的是，结束完中考参加训练的徐浩东，在体能和技术动作上并没有退步太多。“他自己在家也非常自律，他父亲说他隔离在家每天都会保质保量地完成我们布置的训练任务。”

由于地处中心城区，和浦东、普陀等区相比青少年人口不多，这几年黄浦区的游泳招生工作也遇到了瓶颈。加上黄浦区本身教育资源较为丰厚，家长更不愿意将孩子送来练游泳。

徐浩东的出现，也让涂煜有了新的思路。“他其实就是我们青少年运动员兼顾学习和训练的一个模板，家长其实也希望自己的孩子能身体素质和成绩兼优。”目前，涂煜在积极开展研究，想让徐浩东作为榜样，把他的训练成绩复制到更多学生的身上，解决目前校园体育所遇到的难题。

在考上华二后，徐浩东算是完成了自己人生中的一个目标，接下来他将目光放在了临近的市运会上。“我希望能市运会上拿到一块属于自己的金牌，接下来能考上一所我理想的985大学。”