

## 现代五项奥运亚军回母校传经送宝

# 曹忠荣：竞技精神从娃娃培育



话当年  
竞未来

上海市第十七届运动会  
系列报道·现代五项



“这个大哥好厉害，穿的衣服上有奥运五环！”“我们学校门口墙壁上有他的照片，就是他，曹忠荣！”9月21日，杨浦区温水游泳池（杨浦游泳学校）的青少年游泳运动员见到了偶像、杰出校友——伦敦奥运会现代五项亚军、上海现代五项队主教练曹忠荣。

本报记者 丁荣

### 市运会孕育冠军的心 放弃特招进入五项队

走进杨浦温水游泳池，满满的回忆在曹忠荣脑海中浮现。“35年过去了，这里没有太多变化，这种少体校的训练氛围让我熟悉，现在的孩子比我当时游得更好！”

小时候，为了增强体质，曹忠荣的父母在1987年抱着试一试的心态，把他送到了杨浦少体校练游泳。在启蒙教练黄卫的严格训练下，曹忠荣不仅

增强了体质，还游进了市运会赛场。曹忠荣先后两次参加市运会游泳比赛，其最好的成绩是第四名。对于这个成绩，父母很满意，但曹忠荣自己并不甘心。“当时就觉得自己没能站上领奖台，很遗憾。”一颗冠军的心就此在曹忠荣心中种下。

高一时，上海现代五项队的老教练到区里选材，看中了陆上素质好的曹忠荣。很快，曹忠荣就接到了上海现代五项队的训练通知书，同时，复旦大学游泳项目特招的大门也向他敞开了。面对人生的选择，曹忠荣毅然决定去参加现代五项训练。“当时就感觉竞技体育对我更有吸引力，上海游泳队没有要我，我就想换一个项目证明自己，哪怕是新挑战，还是要尝试。”

### 艰苦奋斗四届奥运会 伦敦奥运会创造历史

上海现代五项队教练龚吉祥认准曹忠荣就是练现代五项的好料，既悉心指导，又循循善诱。曹忠荣很快就获得了全国冠军、亚运会冠军、世界

杯个人冠军，但是奥运会领奖台这道坡，他整整爬了四届。

雅典奥运会时，曹忠荣的世界积分排名具备了奥运会参赛资格，但由于和队友积分相同和比较年轻，且他是编外替补，没获得上场比赛的机会。但奥运会比赛现场的耳濡目染，让曹忠荣下定决心自己一定要站上奥运领奖台。2008年北京奥运会，曹忠荣获得了比赛机会，但在马术比赛中出现重大失误——落马，零分，这导致他在家门口的奥运会名落孙山。

当时已经27岁的曹忠荣，又面临人生选择，退役还是坚持？对现代五项的执著和热爱让他选择了坚持。“何不再搏一把？不要留下遗憾。”他说，“突破是艰难的，汗水是苦涩的，但付出是值得的，因为泪水是幸福的，使我更加珍惜现在的机遇与挑战。”

努力的汗水终究有所回报，在2012年伦敦奥运会上，31岁的曹忠荣一举夺银，实现了中国现代五项的历史突破，同时这也是亚洲人第一次站上现代五项的奥运领奖台。“去比赛前

我就有这个目标和想法，但真拿到的时候却有些茫然。当时只知道自己尽力完成了一天的比赛，直到站上领奖台，拿到奖牌，亲吻奖牌，才发现是真实的，那一刻的幸福感和获得感是爆棚的。”曹忠荣坦言，“此前的失败和挫折都是最后获得奥运会亚军的铺垫，经历过失败的挫折才会知道如何去打开成功之门，才能从容面对奥运会比赛。”

### 奉献自我感恩现代五项 期盼后辈传承再创辉煌

伦敦奥运会后，曹忠荣一度选择过退役，但面对国家队的召唤、上海队的召唤，热爱现代五项的他几度复出。直到2017年天津全运会后，36岁的曹忠荣才正式退役。

退役后，曹忠荣有不少选择，但他最终还是选择当一名现代五项教练员。“退役后短暂做过管理岗位，但发现自己真正特长还是在队里从事训练教学工作。我还是想继续带队比赛，在国际赛场上证明中国人也可以练好现代五项。”

“射击是静态的，击剑是动态的，需要智力和战术意图，游泳和越野跑是体能项目，马术则需要人与动物协调，练了现代五项后，我的综合能力得到了很大开发和提升。”从运动员到教练，近20年的运动员、教练员生涯，让曹忠荣对这个项目充满了感恩之情。也正是通过现代五项，他认识了自己的爱人苗祎骅（中国第一个夺得亚运会冠军的现代五项女子运动员），他们组成了家庭，他们的孩子也具备一定的运动天赋。

现在，作为上海现代五项队主教练的曹忠荣希望有更多的青少年能够参与现代五项运动，能够成为“未来之星”。“现在的训练条件好了，还是希望青少年运动员要具备吃苦耐劳的精神，希望基层教练能从小就培养运动员对项目的热爱和竞技精神。”



上海市第十七届运动会将于2022年11月至2023年1月举行。为迎接这场全市最高规格、最大规模的体育运动盛会，各区坚定目标、精心组织、积极备战。

本报记者 李一平



### 奉贤区：磨练意志，顽强拼搏

本届市运会，奉贤区运动健儿九百余人将在26个大项31个小项的比赛中与对手展开角逐。

冬练三九，夏练三伏。奉贤击剑队在暑期开展了全封闭式集训。在本次集训中有不少运动员脱颖而出，U12女子重剑运动员薛子瑜就是其中一位，她从小学一年级开始练习击剑到现在，从不喊苦喊累。对于市运会她

表示，自己会竭尽全力，克服困难、战胜自己，努力在市运会中夺得奖牌！

奉贤射击队2000年正式成立，作为奉贤区的传统优势项目，在一代又一代体育人努力拼搏下，创造了无数辉煌。四年一次的市运会，是市级青少年最高水平的比赛，射击馆里、飞碟靶场上，枪声不绝于耳，举枪、瞄准、射击、核靶、检查枪械，重复再重复，这就是他们39天里的训练常态。

风是力，水是路。作为奉贤区“星

## 奋斗的青春最美丽！ 上海各区积极备战市运会

光计划”的第一批实施项目，至今，奉贤帆船队在市级各类比赛中获得金牌18枚、银牌13枚、铜牌11枚。为备战市运会，所有运动员放弃假期休息，他们穿着专业服装调试帆船，准备下海。帆船是一项“见风使舵”的运动，它是在跟大自然搏斗，考验着运动员的意志力。

### 嘉定区：抓实训练，迎战市运

本届市运会，嘉定区少体校参赛人数130多名，主要参加田径、击剑等6大项目的角逐。学校高度重视四年一届的市运会，成立了校领导小组，制定了《十七届市运会备战方案》，明确目标责任，强化工作落实。近年来学校还制定了《寒暑假集训方案》《体校招生工作方案》《运动员“三星”奖励方案》等一系列工作制度与奖励措施，不断统一认识，规范操作，激励进取。学校每年组织不少于10次教练培训，在提升业务的同时不断增强相关人员的工作责任感，今年又多次进行“十七届

市运会”备战动员会，压实责任，深挖潜力，不断掀起训练新高潮，努力为实现市运目标注入不竭动力和新的增长点。

备战期间，各项目均制定了科学、详细的训练计划，严格执行各项防疫措施。教练员和运动员们齐心协力，积极备战，坚持训练。

3月14日，全市开始开展相关线上教学，少体校教练员们参加抗疫的同时，也纷纷采取线上训练模式，在线布置、监督运动员每日训练。疫情形势稍有缓和，各运动队马上组队进行小规模线下训练，以提升运动员核心力量，维持体能不下降。今年暑期训练，学校制定防疫方案及各类应急预案，成立防疫、训练、保障等6个工作专班，确保防疫、训练有效落实。

四年来，教练员、运动员放弃了假期和休息，为了自己的理想信念坚守着、努力着。今年40摄氏度的极端高温天气，学校的训练没有孩子退场，没有孩子请假。

### 松江区：刻苦训练，力争上游

一大早，12岁的张文治已经和其他备战市运会的松江武术队运动员一起开始训练了。“我练武术三年了，长项是长拳刀棍，我在去年的上海市武术套路锦标赛中拿了两块金牌，希望在今年的市运会多拿几块金牌。”张文治说道。

据了解，今年松江区将选派32名运动员参加市运会武术比赛，其中多个项目具备争夺金牌的实力。“我们分别参加A、B、C、D四个组别的比赛，项目有长拳类、南拳类和太极拳类。我们现在正在积极备战，争取在比赛中取得好成绩。”松江武术队教练员卢奇表示。

“反手往前送！很好！”球场上，传来阵阵网球的击打声和教练的鼓劲声。我国网球选手吴易昺在本届美国网球公开赛打进大满贯男单32强的好消息传来，正在备战市运会的松江网球少年备受鼓舞，训练劲头更足了，纷纷表示要在市运会上力争上游。

近年来，松江网球运动发展态势良好，全区拥有几十片专业网球场，多家网球俱乐部培养了百余名青少年球手。今年市运会，松江区将派出26名网球队员参赛。目前，区网球队保持“每周七练”，平日训练技术动作，周末以赛代练，让队员们更加适应比赛氛围。