

四届蹦床世锦赛冠军回母校——

高磊：市运会让我有了冠军梦



“每次回来都感觉特别亲切，回想自己儿时训练的时光，感觉非常温暖。”10月9日，四届蹦床世锦赛冠军、里约奥运会男子蹦床季军、上海市竞技体育训练管理中心蹦床运动员高磊回到母校徐汇区青少年体育运动学校（以下简称徐汇青少体校），指导正在备战市运会的青少年蹦床运动员，向他们分享了自己的成长经历。

专题撰稿 本报记者 丁荣



高磊与母校学弟学妹互动

从小披团旗
长大披国旗父亲启蒙领进体校门
出战市运会夺得双冠

“这所体校是冠军的摇篮，不论我走到哪里，都以这所体校为荣。我父亲也在这里工作，这里就像是我的家！”正如高磊所说的，他的运动生涯正是在他的父亲——徐汇青少体校蹦床高级教练高伟峰的启蒙下开始的。

高伟峰曾是一名技巧运动员，退役后来到徐汇青少体校担任体操教练。小时候的高磊好动，于是高伟峰他就带着儿子一起去体操训练场上“玩”。第一次看到各种体操器材和小伙伴，高磊就特别开心，和他们一起玩起来。让高伟峰没想到的是，高磊的体操动作有模有样，就开始让儿子参加体操训练。不过练了几年之后，10岁的高磊被爸爸断言在体操方面没什么天赋，当时正好赶上上海蹦床队招人，高伟峰果断让高磊改练蹦床。刚开始接触蹦床时，高磊觉得这个项目很新颖，也十分喜欢。但上海

蹦床队的主教练方伯生却认为，高磊的条件并不太好，“蹦床对腰腹力量要求很高，高磊这方面有些不足。”缺乏先天的条件，高磊靠的是后天的勤奋和刻苦，以及那种不服输、不放弃的精神和狠劲。

练了一段时间蹦床后，正值上海市第十二届运动会，高伟峰给儿子同时报了体操和蹦床两个项目。在先进行的体操比赛中，高磊夺得了跳马单项冠军。在几周后的蹦床比赛中，他与队友一起夺得了男子团体冠军。第一次参加市运会就获得了两个项目的冠军，让高磊的自信心得到了很大提升，他开始渴望获得全国比赛、世界比赛的冠军，并开始把这些梦想作为目标去努力。如今回想起那段经历，高磊依旧历历在目，他说：“市运会让我有了冠军的梦想，是我迈出成为专业运动员的第一步。”

坚持成就世锦赛四冠王
在竞技运动中感悟人生

进入国家队后，高磊看到训练馆冠军墙上的世界冠军、奥运冠军照片，觉得能参加奥运会是无比光荣的事情，让他有了更清晰和坚定的目标。得益于父亲对其从小影响，高磊是个训练很自觉的孩子，总能按要求完成训练计划，时刻在想训练中的问题和解决的方案。

2016年4月10日，在里约奥运会蹦床选拔赛中，高磊夺得了冠军，让他踏上了奥运会的征程。“第一次参加奥运会心里十分忐忑，又想拿冠军，又没有十足的信心。多少有些控制不住自己，太兴奋了。”决赛前，高磊高度紧张，在比赛过程中他努力做到放空大脑，放手一搏。直到分数出来后，第三名的成绩虽然有些遗憾，但高磊却笑得很灿烂。“这也是对自己一种肯定，感觉那一刻总算是放松、解脱了。”

在随后的职业生涯中，高磊创造了世界蹦床界一项独一无二的纪录，那就是世锦赛四连冠，这是他职业生涯最值得自豪的成就。2015年、2017年、2018年、2019年，高磊连续四次在蹦床世锦赛上获得个人项目冠军（2016年因为有奥运会，世锦赛不举办）。其实在2018年夺得三连冠后，高磊已经创造了历史，因为蹦床世锦赛已经24年没有出现过三连冠了。但当时他并未特别激动，觉得自己只是复制了别人的辉煌，他要创造属于自己的传奇。果然，2019年在日本东京有明体操竞技场，高磊以超稳定的发挥摘得金牌，也成为世锦赛历史上第一位连

续获得四届冠军的选手，提前获得了东京奥运会的入场券。

2020年，东京奥运会的延期，对即将年过三十的高磊而言，是巨大的挑战，他的生理机能随着年龄的增长在下降。2021年东京奥运会前夕，高磊伤病严重，他不想让父亲为他操心，一度没有联系父亲。后来，由于伤病影响太大，甚至可能无法参加奥运会，高磊接通了父亲的电话。高伟峰语重心长地对儿子说：“你从小一路走来，能参加两次奥运会，对运动员来说已经很难了，你要缓解情绪，奥运会该怎么发挥，按照自己的意愿，去跟自己比，不要想着我。”在父亲的鼓励下，高磊坚持比完了东京奥运会决赛。

“这么多年的坚持，让我学会了什么是坚持和心态，对于比赛，我也从不熟悉到熟悉，再到习惯，我经历过高峰也经历过低谷，不同阶段的人生状态都尝试过了，很感恩这个项目，感恩所有在我成长道路上帮助过我的人，也感谢父亲让我走了这条路。”回顾自己职业经历，高磊认为蹦床让自己领悟了许多道理。给高磊印象最深的就是世锦赛颁奖仪式上国旗升起的时候。“那一刻，你不仅觉得坚持没有白费，更会觉得代表国家把最好的成套动作展现给世界，很自豪！”第十七届市运会蹦床比赛开赛在即，高磊对徐汇青少体校的学弟学妹们满怀期待，“市运会是青少年的体育盛会，希望你们展现最好的自己！”

市运会足球·无替补也能夺冠——

杨浦小将诠释永不放弃

本报记者 李一平

11月13日，上海市第十七届运动会足球项目男子A、B组的比赛在上海市市民体育公园足球场落下帷幕。获胜的队伍高声庆贺，落败的队伍黯然神伤，但同样的是，足球小将们在比赛中收获了成长。

男子A组决赛中，杨浦队对战嘉定队，双方实力不相上下，比赛逐渐进入胶着阶段。为了打破现状，嘉定队教练开始了换人调整，但杨浦方面却迟迟没有传来换人的消息。回顾杨浦队的替补席才发现，本应该坐得满满的替补席却仅坐着几位教练。原来，由于各种客观因素，当天到场参与比赛的杨浦队队员刚好只有11人，除去首发外，竟没有能人来替补。

但即使在这么不利的情况下，杨浦队的队员仍然顶住压力，将决赛拖入到了最后的点球大战中，最终依靠门将的两次神勇扑救，战胜对手夺得了本届市运会足球项目（青少年组）男子A组的冠军。

而在随后进行的争夺男子B组第三名决赛中，杨浦队面对宝山队同样陷入了苦战，上半场双方互交白卷。

时间来到下半场临近比赛结束时，杨浦队发起进攻，下底后发出传中球，可惜力道稍弱，可就在门将即将没收皮球时，旋转的皮球落地后发生了意想不到的变向，导致宝山队的门将判断失误，被随后插上赶到的杨浦队员补射得分。最终杨浦依靠这粒进球夺得了男子B组的第三名。杨浦队助理教练张卢斌表示：“其实这是个不是机会的机会，很多时候我们可能看到球没踢起来，就放弃跑动了，但我们一直教导孩子，要拼到最后一刻。”这才有了最后队员补位绝杀的机会。



图/赛事主办方提供

市运会

规格堪比全国，击剑不再“小众”

本报记者 李一平

昨日，上海市第十七届运动会击剑项目女子组别的比赛在宝山区鹏迈体育中心落下帷幕。女子组全部24个项目的比赛全部结束，赛事的超高规格让参赛的青少年运动员直呼过瘾。

上周末的一早，位于宝山区长江西路的鹏迈体育中心人流络绎不绝，满足前来送孩子参与市运会击剑比赛的家长。这里虽然外表其貌不扬，由原先宝山区的老旧厂房改建而成，但

一走进室内，整齐排列的剑道便跃然眼前，让人恍惚置身于最高级别的击剑赛事现场。

市运会击剑项目竞赛委员会主任、上海市竞技体育训练管理中心自行车击剑运动中心副主任钱震华也来到现场观赛，并对赛事承办方宝山表示了肯定。“上周我刚从全国击剑锦标赛回来，现在发现我们市运会的场地条件已经不输给全国锦标赛了。”本次市运会击剑项目女子组别的比赛采用了41根剑道，负责淘汰赛以及决赛的

剑道还配备了九套录像回放系统。其中，为了提高比赛的观赏性，决赛所使用的剑道还特意参照击剑世界杯的形式，搭建了高台，让青少年运动员仪式感满满。

在今年的市运会中，击剑项目早已不是几年前那个“小众”的比赛项目，男女组别的报名人数突破了1200人，仅次于足球、篮球和游泳。钱震华表示：“未来，我们协会还希望能通过举办俱乐部间的比赛，进一步促进上海青少年击剑运动的发展。”

奥运骑士华天的“马语课”开班了

本报记者 李一平

人欢马跃秋意正浓，体育文化久久为功。11月12日下午，“华天邀你来挑战”体荟魔都马术嘉年华活动在市马术运动管理中心举行。“马房管理挑战大赛”的优秀作品创作者和上届上海市马术项目优胜者代表，以及线上招募的马术运动爱好者，共25组家庭受邀参加活动。

当天活动现场，华天化身马语老

师，以马术运动场为课堂，为现场的亲子家庭准备了一堂特别版的“马语学前班”公开课。在11月11日，2022年徐汇区“华天校园行”暨华天·人马一心马语学前班启动仪式在徐汇区汇师小学举办，这也是“马语学前班”进校园的第一场公开课。2023年，“马语学前班”还将陆续在全市各个校园内开展，同时将制作“马语课代表”小视频，华天将与更多小骑士一起合作，共同传播马术文化。

上海市第十七届运动会即将正式

开幕，马术项目的比赛定于12月举行，将有来自16支参赛队的300名运动员参与16个小项的角逐。较上届市运会相比，参赛单位由13个区拓展至全市覆盖（16个区），金牌数由8块增至16块，增设小学组、增设两项赛（团体），盛装舞步科目提升至国内业余骑手最高水平，场地障碍最高高度由上届的100厘米提升至130厘米，进一步提高办赛水平及规模，不断发现和定向培养优秀马术运动后备人才。