

## 花游世界冠军分享成长经历

## 黄雪辰：花游教会我团结协作



话当年  
竞未来

上海市第十七届运动会  
系列报道·花样游泳

走进母校的游泳馆，大屏幕上的显现着一串大字：“热烈欢迎我校培养输送的运动员黄雪辰回母校”。近日，中国花样游泳的传奇人物黄雪辰回到儿时训练的母校虹口区青少年体育运动学校游泳学校回忆成长经历，为青少年运动员传经送宝。

本报记者 丁荣

### 因好奇变身花游女神 16岁夺得世青赛冠军

1996年，6岁的黄雪辰经过选拔，在虹口区开始游泳训练。10岁时，黄雪辰的游泳教练在水池边对另外两名运动员说：“你们想不想去尝试一下花样游泳？”正巧游到水池边的黄雪辰听到后立刻从水中探出了脑袋：“我也要



本报记者 丁荣 摄

去！”抱着试一试、玩一玩的心态，10岁的黄雪辰开始接触花样游泳。“游泳项目训练的人多，竞争比较激励，你的条件更适合练花游，更容易脱颖而出。”当时，黄雪辰的启蒙教练、虹口区青少年体育运动学校游泳教练周芸给她提出了十分准确的建议。进入上海花样游泳队集训后，黄雪辰被上海花样游泳队教练看中，认为是一个可塑之才。就这样，黄雪辰走上了花样游泳运动员的道路。

过人的天赋，再加上自身的刻苦努力训练，让黄雪辰很快就成为上海花样游泳队的主力。15岁的时候，黄雪辰入选了国家花样游泳青年队。2006年10月，黄雪辰随国家队出征世界青年花样游泳锦标赛，一举夺得金牌，这也是中国花样游泳队在世界大赛上的第一枚金牌。“当时自己还小，

就觉得，哇！赢了！好开心！但在颁奖的时候，就感觉自己一天很累，想着颁奖早点结束可以回去休息，准备第二天的比赛。”回忆起第一次站上世界最高领奖台的经历，黄雪辰至今依然历历在目，“现在回想起来，当时的这个冠军真的是非常荣幸。”

### 四度征战铸就传奇 让世界盛赞中国花游

2008年北京奥运会，是黄雪辰第一次参加奥运会，18岁的她与队友拿到中国花样游泳第一枚奥运会奖牌。2009年，她们又在世锦赛上拿到一枚团体银牌，自此以后，黄雪辰开始逐渐成长为中国花样游泳领域的领军人物。

2011年世锦赛，黄雪辰同时拿到

单人技术自选和双人技术两个项目的银牌。2012年伦敦奥运会，黄雪辰和搭档刘鸥为中国花样游泳拿到奥运会第一块双人项目的奖牌（铜牌），此后又在2016年里约奥运会和搭档孙文雁拿到一枚双人项目的银牌，中国花样游泳队开始成为仅次于俄罗斯队的存在。

里约奥运会后，已经26岁的黄雪辰告别赛场回归生活。在女儿诞生之后，黄雪辰的心思也彻底地放在这位新生的小宝贝身上。但是，2018年黄雪辰突然受到了国家队的征召，因为中国花样游泳队在东京奥运会期间面临比较严重的人员危机。祖国有需要，黄雪辰毅然表示“召必回”，再多的困难也无法阻挡一颗冠军的心，无法阻挡为祖国荣誉而战的使命与荣光。“当时我的心里有目标，我非常希望能

为国征战！”回忆当初的选择，黄雪辰说道。然而，黄雪辰复出面临的第一个严重问题就是体重。为了尽快降下体重，她通过不断加大训练量和严苛控制饮食，在短短几个月就降下来了足足30公斤的体重。

2021年东京奥运会花样游泳双人比赛中，作为奥运“四朝元老”、31岁“妈妈选手”的黄雪辰搭档孙文雁，再次获得一枚宝贵的银牌。比赛结束后，许多裁判都给黄雪辰竖起了大拇指，让一种感动油然而生：“能够通过奥运会的舞台向世界展示我们国家的文化底蕴，并且能够让大家愿意倾听和观摩，我觉得自己的付出就非常有价值。”

### 退役转型花游教练员 期盼传承再铸新辉煌

东京奥运会后，面对退役后的许多选择，黄雪辰毅然选择留在上海花样游泳队担任教练员。“我在当运动员时，也是老队友教我，带我一路走来。我希望能把我的经验传承到队里，让大家少走弯路，能更好地成长。”担任教练员后，黄雪辰坦言最大挑战是耐心，“当教练难在用自己的方式告诉运动员，让她们能够改正错误，把好的地方保留住。”20多年的花样游泳经历不仅教会了黄雪辰专业技术，还让她学会了团队协作，这让她在新岗位上不断进步。“互相帮助的团队协作精神对我现在的工作有很大帮助。”

工作之余，黄雪辰在不同场合积极推广花样游泳运动。“我希望青少年多尝试体育运动，促进身心健康，希望更多青少年能通过体育养成坚韧不拔的精神，遇到困难能迎难而上。”在上海市第十七届运动会花样游泳赛场，黄雪辰给参赛运动员送上祝福：“希望每个孩子都能为自己热爱的运动项目努力奋斗，享受比赛，不断进步！”

## 全市练习人数约20万 市运会的这个项目竟如此火热

本报记者 李一平

12月11日，上海市第十七届运动会跆拳道项目男子组别的比赛在静安区体育馆落下帷幕。本次比赛共吸引了全市各区659名青少年运动员参加，对比上届市运会，参赛人数接近翻了一番。

本届市运会跆拳道项目男子组的比赛在静安体育馆（南阳路123号）进行，女子组则放在了青浦体育馆（体育场路378号）。比赛共设置金牌22块，比赛设ABC三个组别共44个竞技级别。

上届市运会结束后，从2020年开始根据体育总局发布的最新《运动员技术等级标准》，竞委会在每年的锦标赛男女各组别的级别进行了微调，并增加了四个级别，与国家标准一致。为推动上海竞技跆拳道的发展，本届市运会的C组由上届的品势改为竞技，考虑金牌总数和普及推广的意义，本届市运会的C组被设为团体赛。

“上届市运会我们由300多名运动员参赛，到今年人数翻了接近一番，这



本报记者 李一平 摄

也表现出近年来上海跆拳道运动发展的火热。”本次赛事的裁判长李海军介绍，目前在上海市青少年训练管理中心注册的跆拳道运动员已经超过了2000名，这些都属于比较精英的运动员。而上海市跆拳道协会的会员单位就有接近150家道馆，再加上有些还未在协会注册的道馆，全上海参与跆拳道训练的青少年基本在20万人左右。

庞大的基数是竞技体育后备人才培养的基石。作为市场化运行成熟的项目，目前许多区少体校开始选择与

社会力量进行合作办训，在之前推出的上海市首批和第二批上海市竞技体育后备人才社会培养基地中，也有数家基地是跆拳道项目。

作为四年一届的上海市青少年最高级别竞赛，这次市运会跆拳道项目还特地邀请了多名中国跆拳道协会的“外援”，着力聚焦公平公正公开，让教练员和运动员能放心地参赛。“作为项目发展的杠杆，我们的竞赛必须让运动员有信心，这也是上海跆拳道未来发展的根本。”

## 霹雳舞首次亮相 有竞赛热度也有未来计划

本报记者 章丽倩

自从霹雳舞(breaking)被确定为2024年巴黎奥运会的正式比赛项目后，在国内的体育赛场上，它渐渐拥有了更多关注度。譬如，正在火热举办的市运会上，霹雳舞便首次出现在了赛事名单上。

本届市运会霹雳舞比赛分为青少年男子组、青少年女子组和成人组(18岁以下)三个组别进行。在经过多轮角逐后，SKECHERS ALL STAR成员卡德尔·阿里甫成为了竞争最激烈的成人组冠军。同时，他也是去年全运会霹雳舞男子组冠军王文禄的队友。青少年女子组的第一名是倪诗云，王浩宇和王圣博则分别获得青少年男子甲组和乙组的冠军。

在去年举办的全运会上，首次设立的霹雳舞项目的男子组冠军便是由上海队选手王文禄赢得。从奥运会到全运会，再到市运会，如今，霹雳舞选手的人才培养和选拔体系正在申城的土地上逐步成型。

在市运会的比赛现场，中国体

育舞蹈联合会副主席陈一平就对这片属于年轻选手的舞台透露出了期待。“市运会是一个体育竞技运动展示平台，也是上海后备人才竞赛选拔的缩影。我们期待更多优秀街舞人才在市运会中展示自我、脱颖而出，也希望他们能走向更高的舞台。”

与传统的举国体制模式不同，目前上海霹雳舞人才的培养主要还是走了一条贴近市场化的道路。这也是该项目在国际上的发展模式。去年7月，上海体育舞蹈协会与斯凯奇达成战略合作伙伴关系，目前他们正在努力推动“中国街舞青少年未来计划”的开展。上海市梅园小学便是该计划中的首个街舞运动培训试点小学：“我们希望以体育舞蹈为媒介，推进学校课程，全方位推动体育舞蹈多元化发展。”梅园小学校长毛燕菁介绍道。

“可以让孩子们从最基础的律动操开始练习，培养他们的身体协调性，此后如果有了进一步的兴趣，他们可以继续考级进入到专业队。如果拥有足够的天赋，也足够努力，他们甚至有机会入选国家队。”斯凯奇中国运动市场总监徐焜焜展望道。