

覃海洋启蒙教练赵菲——

我的学生替我圆了奥运梦

鲜衣怒马少年郎，谁人不识覃海洋！在刚刚闭幕的巴黎奥运会上，这位成长于上海的少年郎终于拿到了自己的第一块奥运金牌，向世人证明了自己。而他的启蒙教练、闵行少体校教练员赵菲也激动地表示，“非常谢谢他，我终于圆了自己十岁至今的奥运梦！”在赵菲眼中，覃海洋又是一名怎样的运动员呢？

专题撰稿 本报记者 李一平



赵菲

北京时间8月5日的凌晨，巴黎拉德芳斯体育馆，中国游泳健儿们在男子4×100混合泳接力金牌争夺战中，终结了美国队对该项目长达40年的垄断，创造了历史。第二棒覃海洋游出了57秒98的单棒成绩，帮助中国队第二棒结束后，保持领先地位。

“这些天离不开整个队伍对我的支持，我才能够完成自我救赎。”覃海洋赛后表示，几天前，因为在蛙泳单项决赛中无缘奖牌，自己非常痛苦，也很自责。

而在千里之外的上海，覃海洋的启蒙教练赵菲一直守在电视直播画面前，紧张地看着这场决赛。当看到覃海洋和队友们最终逆袭夺冠，赵菲激动不已，双手几乎颤抖，停了一会儿，她哽咽着说：“我太激动了，现在说不出话……”接受采访时，赵菲的手机屏幕突然亮起，她的手机屏保是覃海洋的照片。“我们全家都把覃海洋当成自己的孩子，他们现在也都守在电视机前看比赛。”赵菲说。

从个人赛位居第七，到接力赛第

二棒一直保持领先，短短几天，覃海洋在巴黎奥运会上完成了“自我救赎”。覃海洋启蒙教练赵菲认为，“面对突然的困境，触底反弹的过程最精彩，一般人很难做到。”

“上次看他参加蛙泳决赛，我就像在看儿子一样激动落泪。这次我看到了四位英雄，齐心协力为国家争取奥运金牌，心情更加激动。”她说，“盼了32年的信念和梦想，终于在今晚完成了。奥运梦是每个体育人的终极梦想，我作为一名基层教练，感到非常幸运。”

兼具天赋和努力

▼《教练员工作手册》里记录着覃海洋的进步

覃海洋9岁时从湖南来到上海，跟随闵行区少体校游泳教练赵菲进行训练。赵菲认为，覃海洋的成功，其父母功不可没，“因为他们一直相信并支持自己的孩子。”

覃海洋5岁时，为了锻炼身体，被家人送去学习游泳。在被教练评价“会有前途”后，热爱游泳的覃海洋在妈妈的带领下，勇闯上海滩。赵菲曾问过覃海洋妈妈，为什么会把那么小的孩子送到上海？覃海洋妈妈说：“一个小孩只有在青少年时期，经过一定的磨砺，才有可能发光。如果成人以后，再去锻炼他，有可能会像石头一样淹没在海里。”

赵菲手上有一本13年前的《教练员工作手册》，虽然封面已经老旧，但里面覃海洋点点滴滴的进步，仍清晰可见。“我会记录他的成绩以及当时即刻的脉搏，那个时候我们改为游蛙泳，但由于他之前一直在游自由泳，所以他的蛙泳成绩一开始并不好，只有1分15秒。但在2013年时，他被选上参加全国比赛，然后开始打破各项纪录了，这让我哭了一个半小时。”

在赵菲看来，覃海洋身上最显著的一个特点是在训练时保持沉默，这种沉默是他内驱力的一种体现；他也善于思



考，因此训练时他的执行能力非常强。

除了后天的努力外，覃海洋其实还是一名颇具天赋的选手。上海体育科学研究所每年都会进行优秀苗子测试，在一次体科所到闵行少体校做智商测试时，覃海洋被测试出智商高达138，同时他的身体形态指标也非常突出，被定义为“天才型运动员”。

好的选材加上后天的努力，造就了覃海洋“蛙王”的成绩。而如今，赵菲在实现自己的“奥运梦”之后，依然奋斗在青少年训练的第一线。

上海的三伏天，户外高温，室内同样闷热，赵菲每次都要上三个多小时的训练课，站在泳池边好像在蒸桑拿，汗水不停地往下淌。她说，如今闵行区从小学三年级开始普及游泳教育，各个校队、梯队的建设也都成熟了，有望涌现出越来越多的好苗子，也祝福覃海洋能在奥运会上圆自己的个人金牌梦。

2024第39届“海港-上汽”杯新民晚报暑期中学生足球赛(上海赛区)落幕——



留给中学时代最好的回忆

为期三天的激烈角逐后，8月9日下午，2024第39届“海港-上汽”杯新民晚报暑期中学生足球赛上海赛区落下帷幕，在最为引人瞩目的争冠亚军决赛中，洛今投资和JCB队分别以3比0和4比1的比分战胜各自对手，成功捧起高中组和初中组冠军奖杯！

专题撰稿 首席记者 刘闻超

晚报杯上海赛区比赛自7月中旬率先于松江赛区开启，此后，黄浦赛区、静安赛区、普陀赛区、浦东新区赛区、闵行赛区和新晋加盟赛事体系的临港赛区依次拉开帷幕，七大分赛区的设立旨在集中优质资源和竞赛力量，为参赛学生提供更好的参赛体验。27天时间，数千名沪上中学生在球场上挥洒汗水与青春，用最热烈的足球运动度过难忘盛夏。

8月7日起，从七大分赛区中脱颖而出32支高中组队伍和32支初中组队伍参与上海赛区决赛的角逐。过去三天里，上海市静安网球馆足球场成为沪上足球热度所在地，高中组比赛中，洛今投资称得上是晚报杯的常客，他们一路过关斩将挺进决赛，对手是金山洛克公园，双方的对抗相当激烈，最终还是洛今投资在门前效率上更胜一筹，以3比0拿下比赛。

初中组决赛在上海朝日FC和JCB队之间展开，半决赛上，上海朝日FC2比0战胜f10boys，JCB则以3比0力克晚报杯常客久隆盛星B队。本场比赛开始后，进入状态更快的JCB队迅速建立起三球领先优势，中场休息时，领先的JCB队并未松懈，而是通过队员们彼此沟通力求在各个细

节上更加完善。“多喊话、多呼应，这样能解决很多问题。前锋有时候不是只看前面，而是要用身体引导队友和身后的防线。”

尽管上海朝日FC一度由初中组最佳射手麦梓文扳回一球，但也难奈大局。最终从浦东赛区脱颖而出的JCB队以4比1战胜上海朝日FC，荣膺本届比赛初中组冠军。“开赛前可能有些紧张，但我们一直坚信我们会赢的，我们知道彼此训练有多刻苦，虽然今年初三毕业前面临着中考，日常学业会有一些压力，但我们会充分平衡好时间，而且踢球也能帮助我们劳逸结合。”决赛中打入一球的JCB队队员胡廷钰说。有记者问及“如果妈妈不让踢球的话怎么办”，队员们此时显露出活拨有趣的一面：“爸爸会让我们踢！”说完大家都笑了。

这支JCB队的队员基本以初三学生为主构成，这是他们最后一年参加初中组的比赛，队伍中有人已经考入了华东师范大学附属东昌中学，也有考入交大附中的队员，但无论未来去到哪所学校就读，今年这段参赛经历都必将是难忘的回忆。“我们想回到母校，和大家一起拍一张合影作为庆祝，也作为留念。”胡廷钰说。



高中组冠军

专题摄影 陈嘉明



初中组冠军

“最佳射手”喜欢所有海港球员

颁奖仪式过后，所有队伍来到2024第39届“海港-上汽”杯新民晚报暑期中学生足球赛主背景前合影留念。在大家眼中，晚报杯早已成为中学生活动一部分，不少队伍已经提前相约明年再战，也有队员表示，未来会继续将这份热爱与学业并重，因为“足球的精神时刻激励着自己”。

“每场比赛开始前，我都会跟队友们说，把每场比赛的结果都忘记，就当第一场来踢。”荣膺高中组最佳射手卢正宇说道，在总共三天跨度五轮的比赛中，卢正宇一口气打入13球，以无可争议的出色表现捧起金靴。生活中，他也有自己的足球偶像，那就是上海海港队的武磊和奥斯卡。“喜欢奥斯卡和武磊，其实海港所有球员我都喜欢，喜欢奥斯卡是觉得他踢得特别聪明，武磊的跑位和个人能力都太强了。”前一晚，卢正宇喜欢的武磊和奥斯卡各自用出色表现助推海港取得联赛第16场连胜。“五人制比赛有时候我会踢支点中锋，但大场地的话是踢中场，对我来说每周写完作业看场球是一种放松，通过看比赛调节学习的压力，也学习奥斯卡的技术、跑位、意识。”

卢正宇说，以往一同征战初中组比赛的队友们随着各自升入高中后就逐渐分开，而晚报杯成为大家共同的记忆。“晚报杯的比赛是为数不多的能把以前踢球的小伙伴聚集在一个队伍中踢球的比赛，所以我们很珍惜这样的机会。未来如果有机会，我也想当青训教练，为中国足球培养更多的好苗子。”

晚报杯上海赛区落幕，冠军不是终点，明年恰逢赛事40岁生日，届时晚报杯的舞台欢迎更多热爱足球的青少年挥洒青春汗水，拥抱热爱，展现风采。