

薪火传承

逆转日韩、时隔16年双冠！

上海现代五项
拼出亚运传奇独家
专访

在爱知·名古屋亚运会现代五项比赛中，中国现代五项队时隔16年再度获得亚运男子、女子项目的最高荣誉。其中，上海运动员李刘畅拿下男子个人冠军、团体亚军，吴希瑶助力中国队夺得本届亚运会中国代表团首金——女子团体金牌，个人也收获一枚铜牌。

载誉归国后，他们仅短暂调整数天便陆续回到训练场，重新投入到下一阶段备战周期中。从1984年建队至今，上海现代五项队走过四十余载风雨，从徐汇衡山路的简陋办公室起步，拿下过连续六届全运会冠军的辉煌，也经历过2017年天津全运会中断连冠的低谷，如今在名古屋亚运会上再度站上亚洲之巅，背后是接力传递的火种，是始终不变的拼搏底色。

本版撰稿 本报记者 丁荣



载誉归来的李刘畅、吴希瑶

李刘畅吴希瑶创辉煌
梦想走上奥运会赛场

冲过名古屋亚运会男子现代五项终点线的那一刻，李刘畅耳边全是现场观众的呐喊声，极度兴奋的状态甚至让他完全感受不到身体的疲劳。“这个冠军不是我一个人的，没有队友的合力支撑，没有教练的全程指导，没有整个保障团队在背后托举，我不可能站在最高领奖台上。”赛后他反复强调，这份荣誉属于整个团队。

这位在激光跑项目上以9分16秒32的全场最快速度实现惊天逆转的冠军，最早是从青浦区少体校的游泳训练场走出来的。2018年还在青浦一中就读的他，一边担任数学课代表保持着优异的文化课成绩，一边在市运会上一口气拿下一金一银的游泳奖牌和两枚现代五项金牌。站在人生的岔路口，家人曾在“深耕学业”和“走专业体育道路”之间反复权衡，最终李刘畅还是选择了向着现代五项的赛场出发。

刚从游泳跨项进入现代五项队的那段日子，是李刘畅运动生涯里最艰难的时光。击剑、跑射、障碍跑几个全新项目的成绩都排在队里末尾，他当时心里只有一个朴素的念头：咬咬牙再拼一把，争取能正式留在上海队。正是这种不服输的韧劲，让他一步步把短板磨成长板，在去年的粤港澳大湾区全运会上，他拿下了“老五项”和“新五项”两个亚军，也攒下了最宝贵的大赛经验——无论赛场出现多少意外，先稳住自己的心态，把全部水平发挥出来，才不会留下遗憾。

这次名古屋亚运会的赛场，恰恰印证了他这份大赛心态的价值。在之前的比赛项目不利的情况下，到最后激光跑项目，他还从第11位出发，落后领先者足足40秒。“都站到亚运赛场上，要是不拼尽全力，对不起自己这么多年泡在训练场的日日夜夜。”李刘畅没有被排名影响，沉下心完成每一轮射击、每一段冲刺，最终五轮射击最快一轮用时不到8秒，跑步速度全场第一，硬生生反超日韩选手，把亚运现

代五项男子个人金牌攥在了手里。

走下赛场的李刘畅，依然保持着读书时的自律。作为上海师范大学的在读学生，他每天训练结束后都会挤出一到两个小时完成线上课程，运动训练学、体能康复相关的知识，让他能更透彻地理解教练的训练计划，也能更清晰地感知自己身体的状态。“亚运会只是我奥运路上的一个脚印，接下来我会一步步稳扎稳打，最大的梦想就是站上奥运会的赛场。”这位20岁的年轻冠军，已经把目光投向了更远的洛杉矶。

几乎和李刘畅同一条成长轨迹上，刚在亚运会赛场上度过20岁生日的吴希瑶，也把升国旗奏国歌的瞬间当成了自己最好的生日礼物。这位来自浦东的姑娘，6岁就跟着启蒙教练冯静涛在浦东二少体练游泳，七年的游泳训练生涯里，她在2018年市运会上接连拿下自由泳接力冠军、仰泳亚军等多枚奖牌。市运会结束后，教练看中她出众的跑步天赋，推荐她去现代五项队试训，第一次接触击剑、激光跑这些完全陌生的项目，吴希瑶一下子就被这种新鲜感抓住了。

“这个项目太有意思了，能体验好几种完全不同的运动，不管是以前的马术，还是现在新改的障碍跑，我练的时候一点都不觉得枯燥。”靠着这份刻在骨子里的兴趣和热爱，吴希瑶扛过了跨项初期技术转换的难关，2019年进入上海队集训，2022年正式成为一线队队员，2023年就入选了国家青年队。如今她最享受的项目是击剑，在一对一的对抗里，每一剑都要自己动脑琢磨怎么赢，上场前她从来不给自己定过高的目标，只专注于眼前这一剑怎么打好，反而总能超水平发挥。从去年全运会结束后，她就一直在国家队闭环训练，保质保量完成每一堂课，如今亚运团体金牌加身，她的下一个目标非常明确：全力冲击洛杉矶奥运会积分赛，拿到属于自己的奥运入场券。



罗帅

名古屋亚运会的赛场上，还有一张上海现代五项的老面孔——罗帅。这已经是他第三次站上亚运会的赛场，曾经的年轻小将，如今已经成了队里年龄最大的老队员。面对比赛，他比过去淡定了许多，不再像年轻时那样纠结单场比赛的得失，更在意的是和全队一起把团体的成绩扛下来。

作为曾经的老五项顶尖选手，罗帅在2021年陕西全运会上拿下男子个人冠军，和教练曹忠荣上演过“师徒登顶”的体坛佳话。后来，障碍跑取代了马术，现代五项进入全新赛制时代，从来没接触过障碍跑的罗帅吃尽了苦头，训练里多次受伤，身边不少同期的选手都选择了退役转型，他却凭着对

从队友到师徒
传承刻入基因

项目的热爱一直坚持到了现在。“我现在最大的心愿就是给团体多做贡献，也给队里的小队员做个榜样，把我这么多年攒下来的经验都告诉他们，让他们少走点弯路。”训练之余，罗帅总爱拉着年轻队员聊天，把自己在奥运会、全运会上踩过的坑、调整心态的小技巧毫无保留地分享出去，他说自己要当好传承的接力棒，把上海现代五项的辉煌接着传下去。

站在罗帅和李刘畅身后的，是国家现代五项队教练、上海现代五项队主教练曹忠荣。这次亚运会中国现代五项时隔16年再度包揽亚运男女冠军，最让曹忠荣心潮澎湃——2010年广州亚运会上，正是他自己拿下了男子个人金牌，后来成为他妻子的苗淦骅拿下了女子个人金牌，16年后，他带着自己的弟子再度复刻了当年的荣耀，这份跨越时光的呼应，恰恰是上海现代五项传承最生动的注脚。

作为伦敦奥运会银牌得主、中国现代五项的标杆人物，曹忠荣的执教风格从来不是站在岸边指挥。新赛制要求所有项目必须在90分钟内完赛，他就带着全队反复进行联项训练，完全模拟比赛的强度和时间节奏，让队员的身体提前适应高压环境；技术动作有疑问，他就站在训练场边手把手指导，甚至亲自下场做示范。生活里他更像队员们的老朋友，把自己作为顶尖运动员时对胜利的渴望、大赛前调整心理状态的经验，都在日常的聊天里一点点传递给年轻人，把自己吃过的苦、攒下的光，变成队员们脚下的台阶。

在曹忠荣眼里，李刘畅是天生的比赛型选手：“他身上那股不服输的劲太难得，越是落后越敢和对手较劲，这次亚运会能逆转夺冠，靠的就是这股和对手扳手腕到底的顽强作风。”如今整个团队已经把备战节奏对准了洛杉矶奥运会，所有训练计划都围绕奥运赛场的需求打磨，要把这些年轻队员的潜力彻底释放出来。

从少体校到奥运，火种已经种下

从伦敦奥运会为中国现代五项拿下首枚奥运奖牌的曹忠荣，再到东京奥运会站上赛场的罗帅，如今接过接力棒的李刘畅、吴希瑶，上海现代五项已经形成了新一代的传承。四十多年前，初代队员坐着公交车往返各个训练场，被戏称为“武工队”，为了练马术远赴山东军马场驻训；如今在崇明体育训练基地，这支队伍已经组建起包含教练、科研人员、康复师、心理老师在内复合型保障团队，从体能数据追踪到赛后心理疏导，每一个环节都为运动员的成长托底。

上海市竞技体育训练管理中心自行车击剑运动中心主任陈海峰说，这次名古屋亚运会的成绩，最让人欣喜的从来不是几块金牌：“00后”新星已经顶到了国际赛场的最前沿，老将依然在坚守发挥传帮带的作用，教练团

队把自己全部的运动生命都投入到了队伍里，这份合力，有效提振了队伍的士气。

如今徐汇区少体校里，从游泳班走出来的年轻小将翁昕磊、陈啸洋，已经在全国冠军赛的赛场上崭露头角，首次登上全国顶级赛事的舞台就拿出了亮眼的表现；一批2008年、2010年之后出生的小队员，已经在各个区的训练网点里开始打磨基本功。未来上海现代五项还将继续贯彻一、二、三线贯通的人才培养理念，推动更多区参与到现代五项的项目推广中来，把

选材的网络织得更密，为上海队、为国家队储备更多优质的后备人才。

如今李刘畅的激光跑鞋上还沾着名古屋赛场的红土，吴希瑶的击剑服上还留着亚运赛场的汗渍，罗帅依然每天最早出现在训练场，曹忠荣的身影依然陪着队员们训练到天黑。他们脚下的这条路，是前辈们一步步踩平走出来的，而他们正在朝着洛杉矶奥运会的方向，把这条路往更远的地方延伸。薪火相传的故事从来没有写完，上海现代五项的下一项，已经在崇明基地的晨雾里，悄然翻开。



曹忠荣