

上海运动员在巴黎奥运会创下最好成绩

奖牌背后，上海健儿们的成长之路

“

在刚刚结束的巴黎奥运会上，上海运动员获得 6 金 4 银 3 铜，超越上届东京奥运会的 5 金 4 银 2 铜，创下历届奥运会参赛最好成绩，书写了全新的篇章，更向世界展现了上海运动员拼搏奋进、坚韧不拔的奥运精神。让我们走近 3 位土生土长的上海奥运选手，了解他们奥运奖牌背后的成长故事。（本版图片来源：IC photo）

◆记者 郭爽 范献丰 综合整理



■陈芋汐（左）和队友全红婵



■张之臻（右）与搭档王欣瑜在网球混双决赛中

陈芋汐：放下奥数，选择奥运

从吴敏霞到陈芋汐，上海跳水运动员在雅典、北京、伦敦、里约、东京、巴黎连续六届奥运会实现了“夺冠传承”。本次巴黎奥运会，陈芋汐斩获一金一银。相较于东京奥运会，陈芋汐要克服“发育关”、伤病，还要面对外界的舆论压力，但她凭借温柔而坚韧的意志力，出色地完成了任务。

2005 年，陈芋汐出生于上海，小时候体质弱，感冒发烧是常事，父母便让她练体操强身健体。陈芋汐的父母都曾是体操运动员，他们深知个中艰辛，所以一开始，并没有打算让陈芋汐走上专业体育之路。然而父母的体育基因最终还是显现了出来。吴敏霞恩师史美琴是第一个发现陈芋汐天赋的人。看到在平衡木上“瞎玩”的陈芋汐时，史美琴提醒陈父：“你女儿是跳水苗子”。但夫妇俩不为所动。按照他们最初的设想，陈芋汐应该学奥数而不是成为奥运选手——读幼儿园时的她，已经展现出优秀的学习能力，能解远超实际年龄思维的数学题，连乘法口诀表都能倒背如流。

但命运从不循规蹈矩。6 岁那年，心疼女儿体操训练辛苦的陈母想起了史美琴的建议，决定让陈芋汐去“玩”跳水。

在史美琴看来，陈芋汐小时候不似吴敏霞刻苦：“一批批评就要‘小性子’不练了，爸妈对她说多了，她就不理了。”虽然如此，陈芋汐总能练得好。启蒙教练金晓峰至今都会感慨：“一丁点大的小囡，已经会做倒立、翻滚等动作，灵巧极了。”而一路陪着她长大的余晓玲教练对陈芋汐的评价是：非常聪明，是个用脑子训练的运动员。

由上海市体育局和上海广播电视台联合出品的纪录片《走出荣耀》中有这样

一个情节曾“刷爆”朋友圈——那是陈芋汐进入上海跳水队后的第一个儿童节，11 岁的她第一次尝试 206C（向后翻腾三周）。起跳、翻腾，但只翻腾了两圈，就几乎直接躺着“砸”进了水里。四溅的水花狠狠打在她小小的身上。上岸后，陈芋汐鼻头通红，轻揉着被砸痛的后背向余晓玲走去。由于长时间浸泡在水里，她的头发已经褪色发黄。余晓玲对于“优等生”的她要求严格：“空中数数了没有？三在谁知道吧？就自己吓自己。去，再来！”眼眶红红的陈芋汐紧紧抱着胳膊，始终忍住没有让眼泪掉下来，继续一次又一次“跳下去”后，陈芋汐终于熟练掌握了这个动作。

2019 年，陈芋汐进入国家队，仅 4 个月后，便以 439 分获得世锦赛女子单人 10 米跳台冠军。

陈芋汐爱看书，训练之外的时间并不多，但她会安排得很充实。听音乐、练字，上网课学英语。像每个花样年纪的漂亮女孩子一样，她喜欢和朋友一起打游戏，一起穿好看的裙子拍照。3 年前接受采访时，她说自己“心里住了个小公主”，社交平台账号的签名是“越努力越幸运”。

在巴黎奥运会跳水女子 10 米台决赛赛场，全红婵每一跳下来，陈芋汐都会鼓掌。全红婵夺冠后，转播镜头试图在她脸上找到想要的情绪，却只看到她早早张开双臂送上拥抱。

有媒体评论说：冠军只有一个，但水花可以有两朵。

张之臻：父母言传身教磨炼坚韧品格

在刚刚结束的巴黎奥运会上，中国网球选手张之臻和搭档王欣瑜为中国网球界带来了一项历史性的突破——他们在混双比赛中斩获银牌，这是中国选手在巴黎奥运会上取得的又一重要成就。

和陈芋汐一样，张之臻也出身运动世家。他的父亲张卫华是上世纪八十年代末九十年代初上海足坛著名的中后卫，曾和成耀东一起入选徐根宝执教的国家队，有着“铁闸”的美誉；母亲秦唯则是一名优秀的射击运动员，多次在国内大赛中夺得冠军。很多朋友开玩笑说，张之臻的身高优势来自他爸，而良好的心理素质则源于母亲的“天然基因”。

然而，小时候的张之臻并不像一个天生的运动员。胖乎乎的他走路有些蹒跚，遇到小挫折还容易哭泣。父母意识

到，必须通过体育锻炼来磨炼他的意志力。于是，从 3 岁起，张卫华便开始带着儿子跑步、游泳。短短三个月，张之臻的婴儿肥消失了，也不再动不动就“哭鼻子”。5 岁开始，张之臻被父母送去学习打网球。刚开始还只是兴趣班，没想到张之臻在网球方面展现出了惊人的天赋。尽管父亲起初认为他只是出于一时的兴趣，但很快，他在网球学校中脱颖而出，展现出了卓越的手眼协调能力和爆发力。6 岁时，他在徐汇区少儿网球比赛中战胜了多名比自己年长的选手，这一表现吸引了上海体育馆少体校教练的关注，并最终使他被招入少体校，开始了专业训练。为了方便儿子就近训练，张卫华和妻子特意把家从虹口搬到了徐汇。

在少体校，张之臻的进步速度惊人，教练认为他具备成为职业网球运动员的潜质。尽管如此，张之臻的父母并没有“迷失”在所谓的天赋中。用张卫华的话来说：“我们早就给他设计好了（打网球）这条路。”这种“设计”体现在日常生活中就是严格遵守作息时间，养成运动员的良好习惯。“哪怕大年三十晚上，也不能晚睡。”

张卫华曾做过一个在外人看来十分难以理解的决定：让儿子休学一年，专门练球。这一年，张之臻在父亲精心设计的“魔鬼训练”中不仅提升了体能和球技，还磨炼了心态和意志。

2021 年，张之臻建立了自己的小家庭。妻子张思昊也非常喜欢网球运动，这让他们在生活中有了更多的共鸣。婚后，张之臻的责任感更强，成为他继续追求卓越的重要动力。

2024 年，张之臻迎来了自己职业生涯的又一个巅峰。与此同时，女儿的降生更为他注入了新的动力。从儿时的懵懂少年到今天的网坛明星，张之臻将继续挥拍，他的目标不仅仅是个人成就，更希望通过自己的努力，激励更多的中国年轻人参与到网球运动中来。

宋佳媛：练铅球？父母曾纠结了两三年

在巴黎奥运会田径女子铅球决赛中，上海小将宋佳媛投出 19 米 32 的成绩，摘得铜牌。

宋佳媛出生于 1997 年，是土生土长的长宁小囡。谈起与铅球这项运动的结缘，宋佳媛说：“最初爸妈抱着让我锻炼身体的心态，第一次接触到铅球，我就

发现自己很喜欢。”铅球训练非常辛苦，母亲许玲琳还记得当年决定“舍得”女儿去扔铅球的经过：“教练到学校发现了她，就一直在和我们沟通，但我们刚开始也确实不舍得。经过好几年，直到五年级，我们才同意让她去试一下，就一直坚持到现在。”

当时那个颇有些“不依不饶”盯牢这棵好苗子的教练，是长宁区少体校高级教练、田径教研组组长王芳。“宋佳媛小学二年级的时候我去招生，看她个子比较高，排在队伍最后一个，我就把她留下来。我们当时招生的时候，会带球让孩子们投一下。一般小孩头一次拿起铅球会直接往地上砸，但我给她一个一公斤的实心球后，她一出手就会往上投，所以我就觉得这个小姑娘有天赋。”发现了好苗子的王芳先去学校和体育老师联系，又跑去和家长联系，从小学二年级到五年级，她时不时就往学校跑，带着宋佳媛做训练，也不断尝试说服她的父母同意让因苦练铅球。“我不断地做工作、打电话，最终可能也是被我的诚意打动了，他们就同意把孩子送到区体校，就这样一步步练起来的。”正式训练开始后，宋佳媛凭借热爱、悟性与不怕苦的劲头，进展顺利。王芳记得，当时宋佳媛性格活泼开朗，也是一个不那么“乖”的孩子，能动脑筋，经常针对训练提出自己的看法。

有趣的是，和在巴黎奥运会男子 25 米手枪速射比赛中获得铜牌的上海选手王鑫杰一样，宋佳媛也来自长宁区天山第二小学。时隔多年，谈及对宋佳媛的印象，宋佳媛小学四到五年级时的班主任包瑞江回忆道：“当时她长绳跳得很好，但是她当时因为个子很高，就主动承担起了给同学们摇绳的任务。”而在另一位班主任杨菁清的印象里：“她是一个非常真实的孩子，有一颗‘大心脏’。”

在赢下自己的首枚奥运奖牌之后，宋佳媛对自己的未来更有信心：“回去之后我要再去磨炼，让自己在比赛中更稳定地发挥，一球一球往自己的目标走。”而她的教练隋新梅心里已经有了更多的训练计划。隋新梅是 1996 年亚特兰大奥运会银牌得主，所投出的个人最好成绩是 21 米 66，这是中国女子铅球在最近 10 年都难以达到的成绩。这位老将如今把突破 21 米的期待放在了宋佳媛身上，“宋佳媛个子比我高，先天的力量也比我大，她必须超过我啊”。



■宋佳媛在巴黎奥运会女子铅球决赛中