

从趴窗台看别人上体育课到逐浪世锦赛

# 轮椅女孩邵莎莎划出人生航道



■ 邵莎莎在比赛中 本报记者 李铭坤 摄

## 文体人物

秋阳洒在上海水上运动中心的世锦赛航道上，邵莎莎坐在特制的座椅上，绷带绑紧了身体，握着船桨的手一遍遍发力，掌心厚厚的茧子蹭过桨柄——那是水泡磨成血泡、再一层层结成的印记，像一枚枚勋章，记录她十年体育路的历程。这是邵莎莎第一次来到世锦赛的舞台，预赛第三的成绩，对这位在校园里从未参加过体育课的浙江姑娘来说，已经圆满。

“小时候总趴在教室窗台上看同学上体育课，他们跑啊、跳啊，我心里很是羡慕。”邵莎莎回忆道。三岁，一场意外发烧引发的格林巴利综合征，让原本已经学会走路的小姑娘变得双腿无力，从此坐上了轮椅……在儿时记忆里，父母总是带她在学校、医院和家人三点一线往返，抽血打针，她没喊过一声疼。

凭借优异的成绩，邵莎莎顺利考取大学并获得国家奖学金，毕业后从事电商行业，有着一份不错的薪水。但心底里，始终埋藏着对运动的渴望，像一颗种子，随时等待破土发芽。

转机出现在22岁，当浙江省体育局的选拔通知递到面前时，她心动了，“我入选了残疾人皮划艇队。”但是父母并不支持，为何要放弃安稳的好日子，跑出去受风吹日晒？家人的心疼不是没有道理，她从小在医院治疗，小小年纪主动对护士说“轻一点”，如今却要“没苦硬吃”去练体育，“哪怕只

是参与，我也想试试，那是我小时候没能体验过的生活。”

初入队伍，便遭遇当头一棒。作为零基础的“新人”，她连平衡感都找不到，更别说划得顺畅。每次翻船她都感到特别恐惧，因为自己是“旱鸭子”。可她并没有打退堂鼓，别人练一小时，她就多留半小时琢磨动作，手上磨出了水泡，挑破贴块创可贴继续练，直到水泡变成血泡，再慢慢结成茧。“那时候不觉得苦，就觉得终于能‘动起来’了，特别开心。”

练皮划艇四个月，因队里调整，邵莎莎短暂离开。2019年，第十届全国残运会即将召开，她重新回到了水上，这一次，是赛艇。“赛艇不一样，普通人靠腰腹、下肢和上肢协同发力，我腿不能动，只能固定在座位上，单纯靠上肢发力。”除了数不清的老茧，她的腹部被绑带磨出了一大块疤，皮肉渗血、化脓，如今已经成了一道发黑的印记，即便如此，她也没想放弃。当她捧回两枚残运会银牌、拿下全国锦标赛冠军后，家人的态度终于有了转变。

如今的邵莎莎，早已不是那个趴在窗台看体育课的女孩，她走上了一条比体育课更激动人心的运动之路。6时30分起床，8时上艇训练，下午再练3小时，她会看健全人赛艇的录像，琢磨着把他们的技术动作，为己所用。

终于，在从事体育运动的第10年，她迎来了自己的首个世界赛艇锦标赛。开幕当天，恰好是她的31岁生日，第二天比出预赛第三的成绩，让她对26号的决赛充满期待：“我会尽全力



■ 邵莎莎(中)、余立(右)与队友冯雪斌为赛艇世锦赛点赞

划，不管结果怎样，能站在这里，就已经胜利了。”

赛艇世锦赛是全球唯一的残健融合赛艇赛事。在上海水上运动中心的艇库前，各种运动员来来往往，大家往往会相视一笑，喊一声“加油”。就像当年在千岛湖训练时，路人看到了会朝她喊“加油”一样，那些来自陌生人的善意，成了她划下去的动力。

“曾经没能在体育课上奔跑，现在却能在赛艇的航道上向前冲。”阳光洒在她的脸上，邵莎莎的眼里闪着光，那条向前延伸的航道，还在等她划出更宽广的未来。

本报记者 陶邢莹



扫码看邵莎莎的故事

## 场外音

### 小细节 大景致

陶邢莹

“上海世锦赛，老灵额，很有腔调！”参加过三届残奥会的赛艇老将余立特意用标准的上海话，点赞正在上海水上运动中心举行的赛艇世锦赛。从淀山湖畔的赛艇码头到乒乓球馆的球台边，近期两项赛事的保障细节，精准丈量着城市文明的刻度，让特殊群体在申城赛场感受到了融融暖意。

关怀藏在不经意的细节里。司机爷叔过减速带时那句“颠不颠？”的轻声询问，安检员主动接过轮椅选手背包的自然举动，这些没有刻意设计的瞬间，打动着余立和队友的心。分布在赛场各个角落的无障碍卫生间，扶手高低恰到好处，洗手台特意调低，让余立感慨不已：“上海水上运动中心的无障碍厕所是我们见过最好、最干净的卫生间。”

上海的办赛细节，源自对运动员需求的精准把握。至于餐饮，更是不用担心外国选手吃不惯。余立注意到，开赛第一天，外国选手很少有人拿冬瓜排骨汤，“第二天有人尝了，结果一传十、十传百，仿佛发现了新大陆似的，人手一碗，还有人喝了第二碗。”

专业保障更见城市功力。上海市老年人体育协会船艇委员会主任、上海赛艇国家级资深裁判吴阿强透露了一件小事。首次参赛的埃及残疾人选手不适应赛艇的座位高度，工作人员根据他的诉求，第一时间用胶带缠绕出了“定制款”座椅，特别为其增加高度。最难得的是那份“恰到好处”的分寸感。吴阿强说：“除非有特别需求，志愿者绝不打扰”，这种“按需上前”的分寸感，体现了上海服务的智慧。

就在赛艇世锦赛开赛同一天，首届全国帕金森乒乓球友谊赛在上海举行。专业的保障和周到的服务，让从全国各地赶来的帕金森病患者感受到了上海这座城市的温度。当日，复旦大学附属华山医院保障团队分成两拨人，一拨服务帕金森乒乓球赛事，一拨前往青浦淀山湖。余立的手上卡了一根小刺，华山医院的医生第一时间为他处理刺伤，余立连夸“保障服务级别高”。由三甲医院医生为参赛者保驾护航，这种响应速度与专业度，构成了保障体系的坚实骨架。

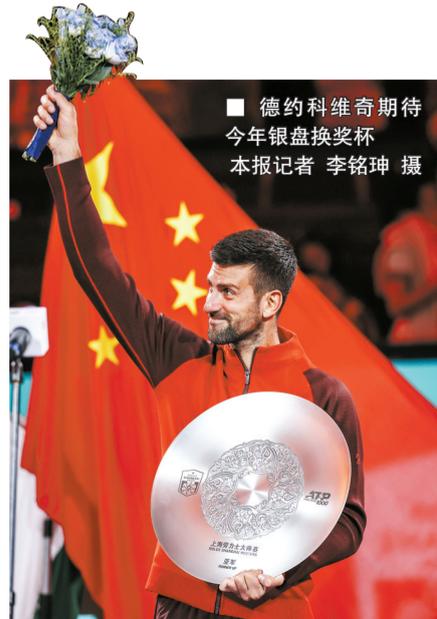
除了医疗保障，志愿者也汇聚到了这两个赛场。上海乒乓球队的年轻队员、体能教练，手把手教“帕友”热身、打球，来自申城各高校的志愿者值守在上海水上运动中心的每一个角落，为每一位赛艇选手提供细致服务……

衡量一座国际体育之都，从来不只是有竞技成绩，也不仅仅是办了多少个世界级比赛，更体现在这些暖心的赛事服务保障里。大型赛事向来也是城市文明的试金石，当残障赛艇运动员在淀山湖奋勇争先，当“帕友”在球台前挥出稳健一击，赛场内外这些动人的一个个瞬间，也是上海这座体育之都的特别景致。

## 德约科维奇确认参赛

### 上海网球大师赛群星集结

■ 德约科维奇期待今年银盘换奖杯 本报记者 李铭坤 摄



9月23日晚，ATP1000上海网球大师赛组委会通过官方渠道宣布了一则好消息：塞尔维亚天王德约科维奇已确认将参加下周开始的上海网球大师赛。

德约科维奇通过赛事方，向中国球迷问好，“你好，我的中国球迷、上海球迷！我非常高兴地向大家宣布：今年我将再次回到上海，参加上海劳力士网球大师赛！这些年来，我在上海取得了非常不错的成绩，期待在这个黄金周再次与大家相见。我们上海见！”

上海算得上是德约科维奇的福地，他曾4次在旗忠网球中心捧起大师赛冠军奖杯。去年，37岁的塞尔维亚人在申城一路过关斩将打入决赛，最终不敌辛纳，屈居亚军。赛后，他曾向热情的球迷承诺，“来年会回到这里争冠”。如今，德约的诺言即将兑现。

在今年的四大满贯比赛中，德约科维奇虽然都未能跻身决赛，但都打入四强，且是除辛纳外唯一让阿尔卡拉斯吃到败仗的选手，

这足以证明38岁的老天王依然有足够的竞争力。德约的确认参赛，无疑会让今年上海网球大师赛的冠军之争，变得更加激烈。

作为亚洲唯一的ATP1000级别赛事，上海网球大师赛曾连续多年获评年度最佳赛事、最受球员欢迎赛事等荣誉。今年，除了阿尔卡拉斯、辛纳以及刚刚确认参赛的德约科维奇等顶尖选手，在上海有着超高人气的瑞士天王费德勒，也将再次亮相中心球场，携手各领域明星代表，为观众献上精彩的表演。虽然已经退役，但费德勒对上海一直情有独钟，他不止一次表示，来到上海，踏上旗忠网

球中心的场地，让自己感到亲切。这也证明经过多年的积累与发展，上海网球大师赛已然成为男子网坛巡回赛体系中举足轻重的组成部分，越来越多顶级球星，已经习惯在每年秋季来到申城，参与这场与上海的“网球之约”。

除了星光熠熠的参赛阵容，今年上海网球大师赛在场地设施、赛场服务、官方纪念品种类等多个方面都做了升级。下周起，全球的网球高手和热情的球迷，将在旗忠网球中心共同开启一场星光璀璨的国际化体育盛宴，申城也将再一次站上网球舞台的中心。

本报记者 陆玮鑫