



态会越来越好。言下之意，四年之后，我们依然有机会看到他“人马合一”的表现。

46岁的余利君作为十五运会开幕式上海队的旗手出场时，很难让人不热泪盈眶。他是全运会赛场上名副其实的“定海神针”，此次第八次踏上全运征程，带领上海男子水球队闯入决赛，虽惜败于广东队夺得亚军，但这枚银牌丝毫不减其传奇色彩。

运动员如此，教练员同样如此。81岁的老师徐根宝仍然担任总教练，亲自带领上海U20男足征战全运会，令人动容。50年的教练生涯，20多年在崇明岛基地的耕耘，培养的弟子拿到从全运会金牌到中超冠军的各种荣誉，他本来完全可以不再接下全运会这项繁重的任务。然而他心中的火焰不灭，仍然在非常困难的局面下倾尽全力，为上海队争到了一块铜牌。比赛后，他从

看台下到场内，特意在教练席上坐了一下。这或许是他在全运会赛场征战的结束，但绝不是他足球生涯的收尾。

老将们树立了最好的榜样，新人们不负众望地闪亮登场。

“明年我就能参加成年组的比赛，你们不应该问我准备好了吗，而是应该问他们准备好了吗？”11月14日，十五运会攀岩男子速度决赛，年仅16岁的上海选手赵一程顶住压力，以4秒86的成绩完赛夺冠。他在四分之一决赛、半决赛中连续赛出4秒72的成绩，打破全国纪录的同时也超过亚洲纪录。赛后，接受媒体采访时，赵一程用这句充满强者气质的“狂言”，向全世界攀岩速度项目的成年高手下了战书。

另一个赛场，13岁的曹艺桓用力踩了一下板头，跃入碗池。接下来的45秒，女孩在空中恣

意飞舞的身影，让人惊叹于她的自信与胆识。十五运会滑板女子碗池决赛，代表上海出战的曹艺桓最终以79.72分位列第五名。而在滑板男子碗池决赛中，同样来自上海的王小泽拿到了相同的名次。这群滑板小将，是中国在极限项目上冲击奥运会的希望。2024年巴黎奥运会首站资格系列赛在上海举办时，这批小将特地去看比赛。当时的他们已经许下了心愿：将来，要和偶像站上同一片赛场、同一领奖台。

心愿实现的故事也在全运会的赛场发生。“从我是一个上海队队员的角度出发，当然会更加开心上海队又有一枚蛙泳金牌，无论是哪个（上海）队员有好的表现，都一定要祝福他。”这是名将覃海洋在十五运会男子50米蛙泳出现失误被取消成绩后说的一段话，“队友”指的是小将郑英昊。

这场备受瞩目的蛙泳短距离之争中，郑英昊勇夺金牌。事实上，此前的男子100米蛙泳项目上，他就紧随覃海洋获得亚军，上海队在男子蛙泳项目上有了“一老一新”的双保险。夺冠的那一刻，泳池中的郑英昊看上去很惊讶，他似乎有些不相信是自己拿到了金牌。

郑英昊并非初出茅庐。2019年第二届全国青年运动会，他独揽四金，一战成名；2021年全



左图：十五运会群众比赛航空模型项目，上海队在汽油机模型绕标飞机（P3D）比赛中夺得一金一铜。