

“其实，我们从未离开体育”

上海运动健儿退役生活丰富多彩

□ 王仪涵(左)在华东师范大学当起了“麻辣教师” 受访者供图



■ 李晖(左)与弟子一起努力圆梦奥运梦 受访者供图



□ 蒋丞稷(左)在“爱在上海”残健融合运动会开幕式上 本报记者 孙中钦 摄



文体人物

在日前举行的2019年上海市优秀运动员退役仪式上，王仪涵、李晖和蒋丞稷等上海体坛名宿，通过视频等方式向后辈们送上祝福。尽管这些曾经的冠军早已与赛

场挥手作别，“其实我们从未离开过体育。”从他们异口同声的表述中可以感受到，他们的心依然与体育事业紧紧相连；退役后的生活，也因体育而更加丰富多彩。

王仪涵 “麻辣教师”沉稳耐心

运动员时期的王仪涵，是世界羽坛最能“磨”的选手之一，扎实的基本功和顽强的意志品质，曾让无数对手头疼。2018年退役后，这位前女单世界第一选择投身校园，在华东师范大学当起了“麻辣教师”。尽管身份变了，但那沉稳耐心的性格和处事方式，却并未改变。

王仪涵是自主择业担任教师的。“去年4月正式退役后，我花了一段时间整理和沉淀自己过去的人生轨迹，最终做出这个选择。”她坦言，虽然运动生涯告一段落，但羽毛

球已经成为人生中不可分割的重要部分。“选择来到大学，既是对羽球情节的延续，也能为项目推广贡献自己的力量。”

谈及当老师最大的挑战，这位前世界冠军笑着说出了两个字——沟通。“我没有当教练的经验，所以刚开始的时候多少有些不适应，在语言表达和动作示范上都遇到过困难。”由于学生们大都是初学者，王仪涵需要从最基本的动作开始教起，并不断进行调整和纠正。每到这个时候，多年运动生涯积累下的耐

心和不怕困难的精神，便开始发挥作用。“遇到问题不能急，只要能理清脉络，总会找到解决办法。”

退役一年多，王仪涵过得十分淡然，“感觉现在的生活更自在，也更简单，我挺享受的。”比起“王指导”“前冠军”这样的称呼，她更喜欢被称作“王老师”，“毕竟现在就是一名人民教师嘛。”不过看似“佛系”的王老师，对未来却有着十分清晰的规划，“希望能学到更多东西充实自己，同时进一步提高适应能力，给学生带来更好的教学体验。”

李晖 换种身份继续追梦

2002年釜山亚运会，上海选手李晖在射击男子多向飞碟个人决赛中力压群雄，登上最高领奖台，也成为他职业生涯中最辉煌的时刻之一。然而6年后的奥运选拔赛，他却名落孙山，没能在北京一展身手，李晖决心用另一种方式追逐自己的奥运梦想。那一年，他正式退役并走上教练岗位。

然而追梦的旅程充满荆棘。刚刚转换了角色的李晖，就体会到了做教练的不易。由于飞碟项目普及程度不高，可供选拔的人才数量相

对有限，即使最终入选的苗子，水平也参差不齐，这让曾经的亚运冠军心急如焚。“可能因为自己那时候刚从国家队退役，又有一定的水平，所以带小队员的时候，内心比较急，想马上出成绩，结果事与愿违。”

这时，与上海队里几位老教练的一番交流，使李晖解开了心结。“他们告诉我，飞碟训练需要循序渐进，只有积累了足够的量，才能形成质变，同时还要学会换位思考。”他进一步说道：“我回去之后好好想了想，又查了些资料，决定开始改变自

己的(训练)方式。”如今，当了11年教练的李晖已经能够针对队员的特点，为其量身定制训练计划。“每个队员情况不同，作为教练要不停地观察和分析，在场上场下找到最合适的相处模式，用射击的专业术语来讲，叫个性化训练法。”

在“带孩子”的同时，李晖那深埋在心底的奥运梦想，始终是他努力的目标，“我没能站上奥运赛场，这很遗憾，所以希望通过自己的努力，能让弟子们在那个舞台上大展身手，圆自己的奥运梦。”

蒋丞稷 从执行者到协调者

20多年前，一位来自上海的选手，在国际赛场上为中国男子游泳争得不少荣誉，他就是蒋丞稷。

自2001年退役以来，蒋丞稷先后在上海市体育局团委、上海市体育运动学校、上海市体育俱乐部等担任行政工作。说起退役后最大的变化，现任上海市社体中心党支部书记的蒋丞稷坦言，“现在看问题的角度和高度不同了。”

当年做运动员时，蒋丞稷就是个努力派，如今虽然身份变了，但多年职业生涯积累的性格，依然没有

变化。“运动员生涯带给我的最大帮助，就是学会了不管在任何情况下，都要不断积累和努力。”这位游泳名宿表示：“很多时候真的不要去想结果，等到机会来的那一刻，你之前的努力都会有回报。”

在体育系统的行政岗位上耕耘了10多年，蒋丞稷有不少感悟，“以前做运动员的时候，只需要管好自己，按照教练的要求去执行就好。做了行政管理之后，需要去考虑和协调各方面的事务，所以遇到问题时要站得更近些，想得更远些，看得更

开些。”近年来，在市体育系统的各类推广和普及活动中，经常能看到这个大个子在现场与各方沟通协调的身影。谈及这一点时，蒋丞稷表示：“作为体育工作者，总有这样一份情结在，希望能够把自己的经验和想法带到工作中，与更多人分享，为体育事业的发展尽一份力。”

对于下一阶段的目标，蒋丞稷的回答相当实在，“我还是想进一步地去学习和积累，同时努力做好每一件事，让每一天都不留遗憾。”

本报记者 陆玮鑫

记者手记

传承

优秀运动员退役仪式上，作为前辈的奥运冠军陶璐娜现场分享经验和心得，王仪涵、蒋丞稷和李晖发来了祝福视频；而部分刚刚入队的小队员看着大哥大姐们开启人生的新篇章，现在努力训练的他们，憧憬着未来的某一天，自己能像他们一样，在取得耀眼的成绩后，能够把接力棒传到更年轻的一代人手中。这种传承，正是上海体育多年来稳步前进的基础。

同样的，对于退役运动员的关心，也需要不断传承。2011年，新民晚报上一篇关于前女足国脚高燕的报道，开启了媒体对于退役运动员生活的关注，为优秀运动员举办集体退役仪式的想法，也就此应运而生。8年来，越来越多的媒体将目光投向了退役运动员，越来越多的人关注着这些曾为上海和全国体育事业的发展付出汗水的身影。对这个群体关心的传承，有力度，更有温度。

采访中，几位冠军说得最多的一句话是“虽然已经退役了，但我一直没有离开过体育。”其实，我们也想说：“虽然已经退役了，但你们从未被遗忘。”

陆玮鑫



运动员退役 陶璐娜欢送

2019年上海市优秀运动员退役仪式，日前在东方体育大厦举行。

今年，共有26个运动项目的95名申城体育健儿褪下战袍。仪式现场，奥运冠军、上海市竞技体育训练管理中心剑击中心党总支书记陶璐娜现身说法，分享了自己多年的心得。她动情地表示“体育所带来的精神力量，将成为每位运动员最宝贵的财富”。图为陶璐娜为退役运动员颁发证书

本报记者 陆玮鑫 李铭坤 摄影报道