



蒋智宸

受访者供图

帆船冠军也能“遗传”？

当你的爸爸还是你的教练，是什么感觉？

青年报首席记者 范彦萍

本报讯 1997年，当14岁的蒋林华获得帆船赛OP全运会冠军时，他浑然不知28年后，自己的小儿子也会和他一样获得帆船比赛全国冠军。

2025年全国帆船冠军赛日前在厦门同安海域圆满收官。经过为期五天的激烈角逐，杨浦代表团的9岁小将蒋智宸摘得男子乙组场地赛冠军，这也是蒋智宸首次获得全国赛事冠军，他也成为组别中年纪最小的冠军。

当你的爸爸同时还是你的教练，这是什么感觉？小蒋的回复有点轻描淡写，“没啥感觉，爸爸对我和其他队员要求一样高。”

兴趣才是最好的老师

蒋智宸的爸爸蒋林华现任杨浦少体校帆船帆板教练，翻开他的战绩表，可谓战功赫赫：他曾是帆船世界锦标赛亚军、亚洲锦标赛冠军；1997年在上海举办的第八届全运会上，他拿下OP级船型比赛的冠军，这也是该届全运会上海代表团的第一块金牌。2003年起他开始转型当教练，曾担任2004年雅典、2012年伦敦奥运会国家队教练。

因为近水楼台的缘故，从小蒋智宸有机会在帆船上体验水上运动的刺激。有着丰富教练经验的爸爸观察了下小儿子：航向感较好，左右平衡较强，风感较好，比同龄小朋友上手快，是个学帆船的好苗子。

其实，对于是否子承父业这件事，蒋林华一直抱着随缘的态度，“我的大儿子今年16岁，一直对帆船运动无感，我不强迫他。小儿子喜欢帆船，我就引导他。毕竟，兴趣才是一名运动员是否能坚持下去的最大动力。”

有人说蒋智宸在学帆船这件事上有天赋。在采访过程中，蒋林华慎谈天赋两字，他认为，“对于一名运动员来说，即便天赋再好，不努力一切也是白搭。我只能通过我的指导让他少走弯路。”

7岁那年，当儿子真的踏上了艰苦的帆船训练之路时。他们的父子关系又多了一层链接——教练和队员。当被问及“爸爸就是自己的教练有何感受”时，生性有些羞涩的蒋智宸不好意思地说了句，“没啥特别的感觉。”

“既是儿子又是队员，有何特别的

感受吗？”在回答问题问答时，蒋林华坦言，带教自己的儿子还是有区别。“不生活在一起的小朋友，对教练的畏惧之心要多一点。相较而言，儿子对爸爸的畏惧之心没那么多。”

运动员的成长就像升级打怪

对于水上运动来说，落水是家常便饭。在训练时，蒋智宸的帆船沉了，裤子湿掉了，他发起了烧。

平时的训练，对一名孩子来说是艰苦的。主要的训练时间集中在寒暑假。严寒冬天，即使气温低至零下五度，湖面结冰，训练也从未中断；炎炎夏日，哪怕暴晒在烈日下，也不能退却。为了备战全国比赛，年初二，就跟着爸爸和队友们赶赴厦门投入紧张的训练。最终他凭借着灵活的战术策略和应变能力一举夺冠。

回顾自己拿下2025年全国帆船冠军赛冠军的感受时，蒋智宸语气中露出一丝欣喜，“很高兴，但其实出发前，我没想过拿冠军”。

其实，这并非蒋智宸参加这一赛事。早在2023年12月，才练了四五个帆船的他就在爸爸的鼓励下参赛，虽然当时没得名次。但蒋林华还是认为这样的参与很有必要，“职业运动员的成长经历有点像升级打怪，小鸟时被虐，经历风雨，慢慢成长。”

“对小队员来说，更要有意识地引导。这一年来他累计参加过十来场比赛，获得过长三角、上海市等区域性赛事的五六个冠军。每次夺冠，他就平添一份自信，觉得自己更优秀了，这种获得感是日积月累，绝非一蹴而就的。”

2025年全国帆船冠军赛采取的是积分赛，五天共计要比10轮，谁的总分最低就胜出。比赛第一天蒋智宸遥遥领先，但有一天起了大风，他的名次波动得厉害，蒋智宸有些担心。还有一次比赛时，蒋智宸违规抢航扣了分，急得哭了起来。事发突然，蒋林华见状循循善诱，不断鼓励，“参赛时遇到的突发情况很多，既然改变不了已经发生的结果，就做好能改变的。”

一番交心后，蒋智宸下决心赶超，最后拿到了人生第一个全国冠军。

当被问及是否有信心赶超爸爸时，这位小大人谦虚地表示，“亚运会冠军可以，世界冠军难。我再接再厉。”

全国制霸只需半年

12岁“跳绳达人”是如何练成的？

青年报记者 刘春霞

本报讯 自学半年就拿到了全国线上比赛的冠军，第一天进跳绳俱乐部就打破了尘封两年的场馆纪录，仅用一个多月就带领新组建的校队获得国际交互绳大赛冠军……在嘉定区华江中学，有这样一个“跳绳达人”，不但自己天赋过人，还一个人带动了全校跳绳运动的发展，他就是本月初荣获了2024年度“最佳阳光体育达人”称号的六年级学生崔政豪。这个12岁“跳绳达人”是如何练成的？青年报记者走进华江中学一探究竟。

起步就是高段位

出生于2013年的崔政豪刚进小学时对跳绳并不“感冒”，甚至跳绳成绩在班里倒数。三年级时，一次偶然的机会，他刷到了跳绳世界纪录保持者、有“光速少年”之称的岑小林的比赛视频，深深被视频里堪比“缝纫机速度”的脚步震撼，于是开始一遍遍研究岑小林的比赛视频，并喜欢上了跳绳这项运动。

“我基本上每天都要看十几遍他的视频，他的每个视频我都刷了不止100遍。”在刷视频的同时，崔政豪细心观察、研究岑小林的技术动作，他注意到，岑小林是用手腕摇绳的，而自己跳绳时是用小臂带动大臂摇的。“我觉得很奇怪，也尝试用手腕摇，但感觉棉绳轻飘飘的，而且太长了，用手腕摇起来很不舒服。”看到岑小林用的是钢丝绳，崔政豪也让妈妈买了一根钢丝绳，再尝试时就发现，这次用小臂摇绳摇不起来，但用手腕摇绳就很快，于是他就开始自己练习跳钢丝绳。

使用棉绳时，崔政豪30秒单摇最多能跳104个，换成钢丝绳后，成绩大幅提升。练习半年后，他的成绩已经突飞猛进，于是，妈妈给他报名了2022年的奔跑吧少年全国儿童青少年跳绳线上挑战赛，结果他一举夺冠。“那次跳了178个，本来想跳到180个的，差两个，我气死了。”崔政豪遗憾地说。

“这个成绩很多人可能没概念，当时全国跳绳的最高段位是9段，而9段水平是170个。”崔政豪目前的体育老师、华江中学体育教研组长朱登杰说，在没有经过任何专业训练的情况下，崔

政豪能取得这样的成绩非常难得，展现了很高的运动天赋，“起步就是最高段位。”

一个人带动校园组队

在跳绳俱乐部进行专业训练后，崔政豪用一年时间，速通了各级各类跳绳比赛三甲。2024年9月，他升入华江中学，而此时，华江中学虽然开展了众多体育项目，但在跳绳项目上却是空白。

“他入学后不久，嘉定区就有一个跳绳比赛，但是根据要求，需要组队参赛，如果没有跳绳队，即使他个人很强，也无法参赛。”于是，作为崔政豪的体育老师和学校的体育教研组长，朱登杰在对跳绳感兴趣的学生中进行选拔，为崔政豪临时组建了一支跳绳队，由崔政豪担任队长。

“交互绳项目，摇绳是需要技巧的，也要有高度默契，两个摇绳的和一个跳绳的必须要在同一频率上，才能够取得好成绩。”朱登杰坦言，尽管挑选进队的学生也展现了比较好的运动天赋，但与崔政豪的能力水平还是有较大差距，刚开始根本配合不了，“跳两下就中断了。”训练中，崔政豪发挥了队长的作用，把自己的比赛经验和心得向小伙伴倾囊相授。短短20天后，这个崭新的团队在嘉定区的比赛中拿到了第二名。

又过了两周，这支组队只有月余的队伍，又站上了第八届上海国际交互绳大奖赛的赛场，并一举拿到了30秒交互绳冠军，创下学校竞赛队最快夺冠纪录。

在崔政豪的带动下，如今在华江中学，跳绳已成了越来越多学生感兴趣的体育项目，甚至不时有同学找到崔政豪要求加入跳绳队。“我们已计划下学期扩大跳绳队的规模。”朱登杰透露，在跳绳体育课上，崔政豪也成了小“助教”，当体育老师指导其他同学时，他会带领水平较高的同学进行练习。

从课堂到赛场，崔政豪用行动诠释了体育的意义。华江中学校长徐永光表示，学校将由点及面，以崔政豪为起点，组建校队、定制课程、锁定技术，让更多喜欢跳绳的孩子得到专业指导，让他们在喜欢的过程中有更多热爱，在热爱过程中有更好的体验，力争孵化更多的“崔政豪”。



崔政豪

青年报记者 吴恺 摄