

对话· 陈佳鹏



在昆明海埂基地集训了近半个月后，22岁的陈佳鹏赴美开启冬训之旅。今年冬训时间与以往差不多，但经历过奥运的洗礼，陈佳鹏如今的心态已截然不同。

过去一年多时间里，陈佳鹏镇守着中国短跑接力队的第四棒，从杭州亚运会逆转“绝杀”日本队夺金，到帮助中国队在巴哈马拿骚的世界接力赛上获取奥运资格，再到巴黎一骑绝尘拿下奥运预赛小组第一。陈佳鹏用一次次全力冲刺给中国田径带来惊喜。

扛起中国短跑大旗

今年上半年，他跑出了10秒08的个人最好成绩，成为中国短跑历史上第五位跑进10秒10大关的百米飞人。当下，苏炳添职业生涯临近尾声，谢震业和中国短跑也需要更多的年轻人接过接力棒，迎难而上。“我想扛起（中国短跑的）一面大旗，这是我们年轻一代该做也要做的。”在开启海外冬训前，陈佳鹏接受了专访，聊起奥运年的点点滴滴，也畅想全新的洛杉矶奥运周期，“我希望代表中国多参加几届奥运会，我也希望未来能在奥运百米项目上多跑几枪。”

完美奥运首秀 遗憾的全锦赛收官

2024年，是陈佳鹏从竞走转项到短跑至今最重要的一年，也是他收获的一年。今年3月，在美国迈阿密大学举行的飓风田径邀请赛上，陈佳鹏不仅随中国接力队夺下赛季首冠，还在个人百米比赛中跑出了10秒11的个人最佳成绩。那是陈佳鹏第三次跑进10秒15。

三周后，陈佳鹏又在美国盖恩斯维尔举行的汤姆·琼斯纪念田径赛上跑出10秒08，不仅刷新了个人最好成绩，也让他成为第五位冲进10秒10大关的中国百米飞人。在他身前的是苏炳添、谢震业、张培萌和陈冠锋。

随后，突破自我的陈佳鹏和中国接力队站上了巴黎奥运会的紫色跑道，力压东道主法国队以及最终的奥运冠军加拿大队，以小组第一晋级。

“作为自己的奥运首秀，我觉得巴黎奥运会算是完美的结束。”谈起自己这一年的赛场经历，陈佳鹏满意自己的奥运表现。尤其在巴黎的两枪接力赛中，他最后一棒的分段成绩从9秒24提高到9秒06，“虽然是团队比赛，但9秒06的分段成绩也算是对我这个赛季跑出10秒08有了一个交代，算是正常水平的发挥。”

赛季结束后，作为品牌方的签约运动员，陈佳鹏在上海举行了一场线下分享会。

即便在个人单项和团队接力上都取得了亮眼的战绩，陈佳鹏依旧只给这个赛季打7分。他告诉记者，扣掉

的那3分里，有一大部分是来自于赛季收官的全国田径锦标赛。

“从2019年到现在，进入成年组的比赛后，我除了代表国家队在接力项目上拿到过冠军，还从来没有在个人项目中站上最高的领奖台。”结束巴黎奥运会回国后，陈佳鹏短暂休息了一段时间马上重新投入训练备战，就为了在全国锦标赛上取得个人金牌的突破。

遗憾的是，才备战了一周，陈佳鹏就出现了身体不适，“都准备了这么久，我想给自己一个交代，所以当时觉得就算慢跑下来也要坚持。”

就这样，陈佳鹏从预赛闯入半决赛，又从半决赛中脱颖而出。每一枪比完，教练和队医都会认真询问他的情况，进行相应治疗，而陈佳鹏就这样一路冲进决赛。只不过，最终他的成绩是10秒35，与这个赛季的最佳状态有不小差距，决赛位列第六，依旧无缘领奖台。

“说实话，比完了不管痛与不痛，即便有出过于身体健康的考虑，但站在赛场上没有一个运动员是想输的。”陈佳鹏坦言，那场决赛后心里有些难受，但遗憾的赛季收官战也给了冬训更多的动力和目标，“我自己知道问题出在哪里，这些问题幸好现在出现，明年的比赛前就可以针对性地解决。”

好胜与理智 提速背后的秘密

事实上，绝大多数出征巴黎奥运会的国家队员都没有参加年底的这场全国锦标赛，但陈佳鹏执拗地选择坚持，其中一部分原因来自他的好胜心。

去年杭州亚运会上，陈佳鹏就展现了他骨子里的要强与好胜。彼时，在男子4×100米决赛中，当严海滨在最后一个弯道完成交接棒时，中国队依旧落后身旁的日本队两个身位，然后陈佳鹏像一道闪电，划过百米直道，在最后30米反超日本队，第一个冲进终点线。

“其实我在赛场上一直很疯，因为我觉得上场了，不管身边是谁，只要干就完了。”拿下亚运金牌后，陈佳鹏曾和记者说起过自己“初生牛犊不怕虎”

的要强个性，也正因为如此，他也在跑道上留下过不少有趣事。

陈佳鹏至今记得，2021年陕西全运会的男子100米决赛中，他身旁的三条赛道外，就站着中国短跑的领军人物苏炳添。他当时的想法是，“其实第一枪就在添哥（苏炳添）旁边，但我觉得上场比赛就和上战场一样，不要怕任何人，只要管好自己，跑到哪里都是胜利。”

刚进国家队时，陈佳鹏就向当时已是男子200米亚洲纪录保持者的谢震业开玩笑“挑衅”，“我要赢了你！”而谢震业则大方回应，“好啊，随时欢迎。”

不过，在好胜和要强的感性下，确保陈佳鹏在赛道上不断冲刺的，是他的理性。

早在2020年的俄勒冈世锦赛时，他就有机会代表中国站上国际舞台，那一年，他的成绩已经保持在10秒30区间，但由于持续了半年左右的跟腱疼痛，陈佳鹏最终放弃了和顶尖飞人竞争的机会。

“我知道如果站上国际舞台，一定会为国全力去拼，所以我不希望因为跟腱问题把职业生涯赌上去。”陈佳鹏坦言，自己的目标是能够健康长久地

“可能很多人觉得我是一个会偷懒的运动员，但不会偷懒的运动员需要对自己的身体有很强的把控，我觉得会偷懒的懒，没有问题。我知道自己的身体情况，有些懒该偷还是要偷的。”

这种好胜与理性的矛盾交织，反而成了陈佳鹏过去几年稳步提速的关键。今年在美国两度刷新个人最佳，并且跑出10秒08，已经证明了他正奔跑在一条正确的道路上。

责任和担当 扛起中国短跑大旗

中国短跑正在经历新老交替的“换血阵痛”。

巴黎奥运周期，35岁的“老大哥”苏炳添因为年龄和伤病，逐渐淡出跑道，虽然他还在训练，但要再次站上国际舞台并不容易。31岁的谢震业是中国短跑当下的领军人物，但巴黎奥运会后其也承认，“不知道会不会有下一届奥运”。

好在，这两位中国短跑名将顽强的背影下，年轻的飞人们正在加速追赶的脚步。

在陈佳鹏之前，24岁的“00后”小

历史榜单。

对陈佳鹏而言，身旁有这么多优秀的竞争者，是压力，更是动力。

“在赛场上去感受竞争对手给你的这种压力，然后将它慢慢转化为动力，我觉得这是一种不一样的快乐。”陈佳鹏坦言，当新生代的中国飞人越来越快，他也希望能够继续冲在最前面，“这种压力反而可以推着我，让我跑得更快。”

陈佳鹏其实很熟悉这种赛场上下方的压力。自2018赛季后，中国男子接力队的最后一棒人选就在频繁更迭。据人民日报报道，去年杭州亚运会前半个月，中国田径队才决定将最后一棒的重担“交到”陈佳鹏手上。关键的第四棒交给刚刚20岁出头的年轻选手，在国际赛场上并不常见，但这份压力成就了他决赛中的惊天逆转。

“大家的所有努力汇聚在我身上，带给我的是更强大的动力和干劲，既然大家那么信任我，我也会更加相信我自己。”陈佳鹏不止一次说过当时的感受，“拿到接力棒后，我的脑海里没有任何东西，只有向前冲。”

从杭州亚运到巴黎奥运，陈佳鹏的表现让他的名字多次出现在社交网络的热搜词条中。对于已经拉开大幕的洛杉矶奥运周期，陈佳鹏有了更多的期待和野心，他希望能够像苏炳添和谢震业那样，在国际赛场上同时完成个人项目和团队接力的任务。

“我希望能够像大哥们一样，参加三四届奥运会，然后每一届都能多跑几枪。”陈佳鹏说，自己在巴黎跑了两枪，但并没有跑够，“我希望下一届我可以站上个人项目的跑道。”

陈佳鹏很清楚，将期待转化为现实的唯一办法，就是不断地努力进步并且在竞争中胜出，他向记者透露，在明年2月冬训结束后，他计划从室内的60米比赛开始，一步一步解决这个赛季暴露的问题，然后争取在全运会站上领奖台。

“我想扛起中国短跑的大旗，这是我们年轻一代该做也要做的。”说这话时，陈佳鹏非常坚定，“压力一定是会有的，但是我不畏惧，这是一种责任，也是一种担当。”



将陈冠锋领先一步跑进10秒10大关，创造了10秒06的个人最好成绩。由于伤病的影响，他没能随中国接力队出征巴黎。在陈佳鹏身后，18岁的何锦燧后来居上，同样以10秒06的个人最好成绩，跻身中国短跑的

为中国田径冲击世界舞台，“18岁能够站上世界舞台固然很好，但当时我觉得没有必要冒这个风险。”

陈佳鹏也并非没有带伤出战过，今年的奥运会前，他的眼睛遇到了一些问题，一度完全睁不开，但经过紧急治疗，他确认可以上场比赛就带伤出战；赛季收官的全国田径锦标赛上，他同样在评估了身体状况后，带伤完成了决赛。

本版摘自《澎湃新闻》

陈佳鹏 22岁 个人百米最好成绩10秒08