

夺冠一声吼！下一个刘翔？

13.18秒达标世锦赛 19岁陈圆将说到做到

“我年初就告诉过大家，请大家给我一点时间，我今年的目标是达标世锦赛。现在我做到了赛前说的站上领奖台，突破PB，也达标了。”

8月4日晚上，站在衢州市体育中心体育场的混合采访区里，19岁的陈圆将面对媒体的长枪短炮，既兴奋又松弛。就在几分钟之前，他刚刚在2025年全国田径锦标赛的男子110米栏决赛中跑出13秒18的个人最好成绩(PB)，不仅夺得了个人职业生涯中一个相当有含金量的全国冠军，而且顺利达标东京世锦赛，夺下了一张站上世界大赛的门票。

从打破亚洲少年纪录到刷新全国中学生纪录，从亚青赛亚军和世青赛季军到改写亚洲青年纪录，再到如今为中国高栏重新触碰到13秒10区间，陈圆将正用一个个惊艳的成绩让全世界看到他的跨越式进步。

自从刘翔退役之后，中国男子跨栏在最近几年终于进入了一个“百花齐放”的时代，而在这些快速成长的高栏飞人中，最年轻的陈圆将是最特别的一位。他身上透着一股刘翔一般桀骜不驯的霸气以及一种带着踏实的自信，然后一步一脚印，为中国男子跨栏带来惊喜和希望。

中国跨栏 近六年最佳

浙江衢州的体育中心体育场是过去几年中国田径的一块重要场地，这里见证了中国田径的不少突破。即便是19岁的陈圆将，对于这条跑道也已经很有感情。

一年前，就在同样的赛道上，初登成年组舞台的陈圆将刷新了自己的PB，赢下了一枚男子110米栏的铜牌。一年后重回故地，如今这场男子110米栏决赛可以算是近几年来难得一见的“神仙打架”——除了已经达标东京世锦赛的刘俊茜和徐卓一，还有个人最好成绩都在13秒20区间的朱胜龙和秦伟搏。而这一次，陈圆将没有让任何对手能够在他身前率先撞线。

从起跑开始，陈圆将就和前程能力非常强的刘俊茜并驾齐驱，而在跨过第四个栏架之后，陈圆将出色的途中跑能力就帮他反超了身旁的刘俊茜，之后的几次攻栏，陈圆将用流畅的栏上技术逐渐拉开了他的领先优势，在冲过终点线前，他已经领先第二名的刘俊茜差不多三四个身位。

“其实我没有想到能拿冠军，因为

场上都是我的大哥哥们，我能跨掉(战胜)一个就已经很厉害了，因为决赛我是最小的。对他们来说，我的心态更放松，没有负担。但这个成绩，是我能想到的。”

13秒18，不仅是这个赛季中国男子跨栏的最好成绩，也是自2019年以来的全国最好成绩。很长一段时间，中国高栏飞人们都没有能够冲进13秒20。19岁的陈圆将，如今做到了这一步。

在来到衢州之后，陈圆将和他的团队就表现出了极强的信心。就在预赛跑出13秒52以总成绩第六的排名晋级复赛之后，陈圆将告诉记者，“这次的备战很充分，因为团队非常重视这场比赛，所以我们的备战计划罕见有了调整，在三枪制的比赛中，我前面肯定有所保留，但最终我的目标是，刷新PB，站上领奖台。”

陈圆将没有食言，他甚至在自己的承诺之上，再给所有关注中国跨栏的人送上了一个大大的惊喜。

就在看到成绩的那一刻，陈圆将



“我会再接再厉”

自己也抑制不住内心的狂喜，他握紧双拳放声怒吼，走回到混合采访区接受采访时，他还忍不住喊了一声“爽”，而在采访结束后，即将走进运动员区的他再次怒吼……

“其实赛前我和我家人说过，我能够打开13秒20区间，我爸爸对我笑了笑，很显然他不相信我，但是我做到了。”陈圆将在赛后透露了这样一个小细节，这也是他在达成目标后如此兴奋的原因之一，“我心里一直铆着一股劲儿，所以肯定是特别激动的。”

在刘翔离开男子110米栏跑道之后，中国高栏也出现过一些像谢文骏和曾建航这样的优秀选手，但直到近几年，中国高栏才进入“百花齐放”的阶段。就在来自湖北的朱胜龙几年前突出重围之后，年轻的刘俊茜、徐卓一和秦伟搏也在加速成长，把中国跨栏又带回到了奥运会半决赛的水平。

如今，年轻的陈圆将又带来了更多想象空间。

从这个赛季开始，陈圆将就在不断提速。据国内媒体统计，在改写亚洲青年纪录之前，陈圆将已经在包括室内60米栏在内的国内赛场上多次刷新了个人最好成绩(PB)——今年2月的室内赛首秀，陈圆将在成都跑出了7秒72，位列第三；而室内赛季结束时，他已经三刷PB，将成绩提高到了7秒62；而在成年组的男子110米栏室外赛季，他以13秒65的成绩开局，然后一路加速，在蚌埠的全国田径大奖赛分站上，他将自己的PB提高到了13秒28，距离达标东京世锦赛仅仅差了0.01秒；在那次突破的两个月后，他又将自己的PB提升了0.1秒，这样的成长速度着实给外界带来了不少惊喜。

而一次次突破背后，是陈圆将和他的团队试错和磨合。“其实就在当年学青会比完之后，我换了教练团队，换了外教。”陈圆将告诉澎湃新闻记者，在这个规模不小的教练组中有外教也有中方教练，但新团队和他的配合最初并没有那么顺利，“刚开始跟外教训练的第一年，虽然比赛比得很好，但是和外教有一些摩擦。然后到了第二年，我们磨合得更好了，也配合得更加密切，更加舒适了。”

按照陈圆将的说法，能够在东京世锦赛前的最后一场比赛完成达标任务，其中一个很重要的意义就是对他和教练团队过去一段时间调整备战计划的认可。

过去的十多年时间里，每当中国高栏出现一个希望之星，他们自然而然会被冠以“刘翔接班人”的头衔，陈圆将亦是如此。

19岁创造亚洲青年纪录、来自上海、师承刘翔的师弟谢文骏，这些标签都给陈圆将带来了不少网络流量。而在他达标东京世锦赛之后，也有网友将陈圆将如今的成绩对比了刘翔当年的成绩。刘翔曾在2002年创造男子110米栏(10.67厘米)的亚洲纪录，成绩是13秒12，这一成绩同样也是男子110米栏的世界青年纪录，并且保持至今。

目前的陈圆将虽然距离刘翔的这个成绩还有差距，但他在不断加速，努力缩小着自己和前辈的距离。从13秒28到13秒18，就是一个实实在在的进步。

“希望大家给我耐心，我会再接再厉。”陈圆将知道要脚踏实地才能积累赶上前辈们的能量，就如他此前所说，“领奖台下来，我觉得就要从零开始，在高栏上面我的缺点还是有很多，还是需要踏实地一步一个脚印地去追赶我身前的那些大哥哥们。”

铆着劲，“只打最后一场”的自信

对于陈圆将而言，在站上衢州的赛道前，心里完全没有压力是不可能的。就在6月中旬的全国田径大奖赛第四站中，他跑出了13秒28的成绩，距离达标东京世锦赛仅仅差了0.01秒。

衢州的这场全国田径锦标赛，是陈圆将达标的最后机会。

“我铆着一股劲儿等锦标赛，只打最后一场。”陈圆将透露，在7月份的榆林，他原本有达标的想法，但是高原的地势条件让他出现了一些高反，最终没有跑进13秒20区间，“其实我今年每一站比赛，状态都很好，但是我只打最后一场，U20田径锦标赛，我打破亚洲纪录也是在最后一场。这一次达标世锦赛，我也是在最后一场完成了目标。”

这种“只打最后一场”的自信，也展现了陈圆将远超实际年龄的心理素质和抗压能力。

有意思的是，这样的成熟心态或许也和陈圆将的成长经历有一些关系。6月下旬，在浙江台州的2025年全国青年(U20)田径锦标赛上打破由日本选手泉谷骏介保持的亚洲青年

(U20)纪录之后，陈圆将就透露了这样一段小故事。

“在2023年的学青会上，我没有跑好，然后到了世青赛因为比赛环境的原因也没有比得很理想，跑了13秒21，虽然刷新全国纪录，但距离亚洲纪录还有一步之遥，然后我就意识到，很多事情都是不能如愿的。”陈圆将自己说，那段有些起伏的经历，让他学会了等待机会，厚积薄发，“后来我就学会了做到以后再把这个想法说出来，因为我认为谁都会说，但是我要做到了再说。”

在陈圆将和跨栏结缘之初，他的成长故事其实就埋下了这种“厚积薄发”的伏笔。

2006年出生于浙江宁波的陈圆将，11岁左右才开始正式接触跨栏训练。据报道，2017年，因为出色的身体条件，陈圆将在亦师亦友的师兄谢文骏的推荐下，进入闵行区少体校练习跨栏。而陈圆将在跑道上跨出的第一个“令教练满意的栏”并没有想象中顺利，他此前在接受采访时回忆，“在跨出第一个教练满意的栏之前，光基础起跨动作我就训练了四个月。”

