

中国陕西 2021  
SHAANXI CHINA

【田径】



# 第十四届 全运会特刊

9月15日-9月27日



## 达成全运会110米栏三连冠

# 谢文骏只给自己打60分

本版撰稿 特派记者 吴钧雷 发自西安

作为今年全运会110米栏赛场上唯一的“90后”，谢文骏面对身边的“95后”甚至“00后”对手，他说：“我觉得我像个远古生物。”但姜还是老的辣，谢文骏在起跑出现劣势的情况下后程发力实现逆转，最终以13秒37夺金，同时创造了个人的赛季最好成绩。

今年对于谢文骏来说，太不容易了。作为东京奥运会110米栏的中国独苗，他被寄予了很多期望。但是在6月进行的奥运选拔赛上，谢文骏在预赛中跑出14秒25，令人大跌眼镜。那时人们才发现，谢文骏被伤病困扰已久。

2018年，为了突破极限，变得更好，谢文骏对起跑技术进行了改造，由“八步上栏”变成了“七步上栏”，一度带来了惊喜的效果。在2019年的国际田联钻石联赛中，他将个人最好成绩提升到了13秒17，越来越接近国际顶尖水平。但是，“七步上栏”所带来的身体负担在东京奥运会备战这个最不合时宜的时间点演变为伤病，肌腱因负荷过大出现了问题。

为了在东京奥运会上有好成绩，谢文骏重新变回了“八步上栏”。但是伤病已将他的训练节奏打乱，又是临时改变技术，他在奥运会半决赛中跑

出13秒58排名小组第五，无缘决赛。从1993年开始，陈雁浩的两连冠、刘翔的三连冠，谢文骏的三连冠，上海体育代表团已经实现了全运会110米栏的八连冠。28年过去了，三代运动员完成了更迭，只有孙海平依然坚守在教练的岗位上，头发已变得花白且稀少。

孙海平从小就喜欢在田径赛场上玩耍，中学时曾跟着体育老师进行田径训练。那时他14岁，第一次接触到跨栏。虽然条件很简陋，跑道是煤渣跑道，学校里也没什么运动器械，但也是从那一刻开始，他的人生和110米栏联系在一起。

对待110米栏，孙海平有一种执念。一次接受采访时，他曾说：“1978年，我成为了田径教练员，当时憋着一

股劲。因为做运动员的时候，我明明花了大量时间训练，成绩却很差，跟国外远动员没得比。我不服气，我一定要把运动员的成绩提上去。”深耕多年，孙海平明白了，“我们最大的问题是理念问题，不能苦练，要巧练。”陈雁浩是他的第一批徒弟，当时的训练时间相较于以前，减少了一半。到了后来的刘翔、谢文骏，训练时间又少了一半。

时间减少了，成绩却上去了。刘翔成为了国际舞台上大明星，除了个人的天赋外，孙海平不断更新的训练理念迎来了丰收季。他的训练不仅重视

技术，还重视心理，时常给予运动员正面鼓励。“我会在一个本子的两面同时记录。正面给运动员看，是虚构的成绩；反面给我自己看，是真实的。虚构的总会比真实的快一些，这样可以增强信心。”

谢文骏实现三连冠后，第一时间感谢的就是孙海平。“总的来说还不错，谢文骏跑出了最好成绩。”比赛刚结束，孙海平的思绪就飘到了一年后的亚运会，“他的前半程问题需要好好解决一下，特别是起跑，不然亚运会我们的压力很大。”即使熬白了头，孙海



谢文骏(左)和孙海平站上领奖台

## 八连冠，孙海平熬白了头

平也没有退居二线的意思。除了谢文骏，上海小将秦伟搏也在本届全运会上有着出色的发挥。这是秦伟搏第一次参加这么大型的比赛。这位身高2米、步频出众的小将孙海平给予厚望：“中国跨栏能不能重返世界高峰，就看你了。”一度，秦伟搏被认为是刘翔的接班人，因为他的成绩比同年龄的刘翔还要快。不过，2019年的脚踝受伤中断了秦伟搏的前进步伐。漫长的康复过程中，身体伤病逐渐转移为心理阴影，他的右脚始终不敢发力，比赛成绩一落

千丈。“永远不受伤的运动员不是好运动员。”孙海平这样安慰徒弟，“我可以给你钥匙，但是锁在你心里，你得自己打开。”

全运会上，秦伟搏终于解开了心中的结，跑出13秒70，将赛季最好成绩刷新了03秒。“离巴黎奥运会还有三年时间，我们通过这三年去强化他，首要是肌肉质量的问题。最终，还是想把他推到国际赛场上去。”

世界舞台，是孙海平心中的执念，也是这股信念让他坚守在教练的岗位上，培养着一代代运动员。“我希望，我们任何一个项目拿出来都能够站上国际领奖台，在世界体育竞技舞台上升旗、奏国歌，这才是体育强国的标志。”

脚就不用了。”

中国男子标枪运动员的成绩一般在80米至85米，能够在全运会赛场上投掷出84米54并刷新赛季纪录，已经证明徐家杰逐步迈入国内顶尖选手的行列。不过放眼国际田径赛事，这一成绩还不够耀眼。以东京奥运会为例，登上领奖台的运动员成绩都在85米以上，徐家杰的成绩仅排在第六名。所以，全运会只是徐家杰标枪人生的起点，一切才刚刚开始。



徐家杰

## 上海田径第二金

# 徐家杰打破男子标枪全运会纪录

“徐家杰是谁？”全运会男子标枪决赛过后，这个问题始终弥漫在媒体工作间。在他们眼中，原亚洲纪录创造者、辽宁名将赵庆刚是夺冠热门，而新人徐家杰的迅猛一掷拿到金牌，堪称爆冷。

2021是徐家杰爆发的一年，成绩开始稳定在80米以上。在4月进行的田径分区邀请赛中，徐家杰投出80.44米成功夺冠，刷新个人最好成绩的同时，也创造了今年全国最佳纪录；两个月后，徐家杰更进一步，在全运会资格赛男子标枪决赛中投出81米43；全运

会上，他一下子将个人最佳成绩提升了足足3米，一战成名。

“在教练组的带领下，我在过去很长一段时间的训练里付出了很多努力，这个成绩是我能够达到的。”徐家杰不认为自己是爆冷，“金牌和成绩都在预料之中，这就是我来这里的任务。”

“不服输”是徐家杰的性格标签，“我这个人就是这样，别人超越了我，我就一定要超越他。”他从2012年开始正式接受标枪训练，一开始只是觉得“标枪扔出去的样子很帅”，随后越来

越感兴趣。2016年，他曾和印度天才选手乔普拉同场竞技，当时的乔普拉成功打破了男子标枪的世界青年纪录，这让他燃起了斗志：“有黄种人做到了，这让我深有感触，我凭什么做不到？”

带着这股信念，徐家杰有了“冲击国际赛场，为祖国争光”的梦想，一路支撑他走到现在。训练之刻苦，从鞋子就能看得出来：赛场上，徐家杰左右脚的鞋子不一样。“投掷标枪时，我有一个右脚着地的技术动作，所以右脚的鞋子磨损得很快，必须经常换鞋，但左

右脚的鞋子磨损得很快，必须经常换鞋，但左

右脚的鞋子磨损得很快，必须经常换鞋，但左

右脚的鞋子磨损得很快，必须经常换鞋，但左

右脚的鞋子磨损得很快，必须经常换鞋，但左

右脚的鞋子磨损得很快，必须经常换鞋，但左

右脚的鞋子磨损得很快，必须经常换鞋，但左