

刘翔同门师妹火速出圈

生如夏花，灼灼其华

你眼中的“运动之美”是什么样的，会与“阳光”“清澈”“明媚”“率真”这些词直接关联吗？在于近日刚落幕的全国田径锦标赛上，19岁的女子100米栏冠军夏思凝再度“出圈”。清水芙蓉般的外貌，刘翔同门师妹的身份，同辈中出挑的成绩，这些都是吸引外界对她投去更多关注的原因。8月15日盛夏时节出生的夏思凝，就像夏花一样绚烂。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

最初爱好是跳远
更弦易辙晚起步

在进一步接触专业训练后，夏思凝发现，自己接受跨栏启蒙的年纪较大部分同项目运动员都晚了好几年。现年19岁的她“跨龄”七载，而将其引上这条专业体育道路的人，则是在湖南省邵阳市第二中学从事了30余年田径教学工作的赵学军教练。

夏思凝的父亲曾是邵阳市田径队的成员，受遗传和家庭氛围的影响，夏思凝不仅有自小学习舞蹈的基本功，还早早显露了爱运动的偏好。在读小学时，她参加过邵阳市的中小学生运动会，当时的报名项目是跳远。正是在参加这次运动会时，跳远场地上的夏思凝被前来物色苗子的赵学军教练相中了。

“我一眼就发现有个跳远的小姑娘奔跑的爆发力和跳跃能力都很强，特别是在决赛前试跳时不小心崴了脚，却毫不气馁，硬是一瘸一拐地坚持到最后，还取得了第二名的好成绩。”即便是在多年之后，赵教练对他和夏思凝初识的片段都记忆犹新。

那会儿的夏思凝12岁，正是快

“小升初”的时候。赵学军教练想招募好苗子，一方面是得小姑娘自己乐意，但更重要的还是需要得到孩子家长的同意。

起先，这件事推进并不顺利，夏家父母给出的婉拒理由基本就是“搞体育太辛苦”“还是好好读书吧”。后来，赵教练把校田径队的训练模式好一通介绍，“主要是课余训练，哪怕让孩子将来成为特长生，甚至只当作一个爱好也行”，外加夏思凝对田径队确实比较感兴趣，这才说服了家长。那会儿，小姑娘被妈妈最常叮嘱的一句话是“练就练，不准耽误文化课学习”。

在夏思凝成为邵阳市第二中学田径队的一员后，赵学军教练对她进行了一段时间的观察，然后给出了“我觉得你还是练100米栏更容易出成绩”的建议。在该中学的优秀校友名册中，有一页上就记录着九运会女子400米栏冠军、亚运会女子400米栏亚军宋英兰的名字。接受了建议的夏思凝很快就更弦易辙，决定在跨栏上从零起步。

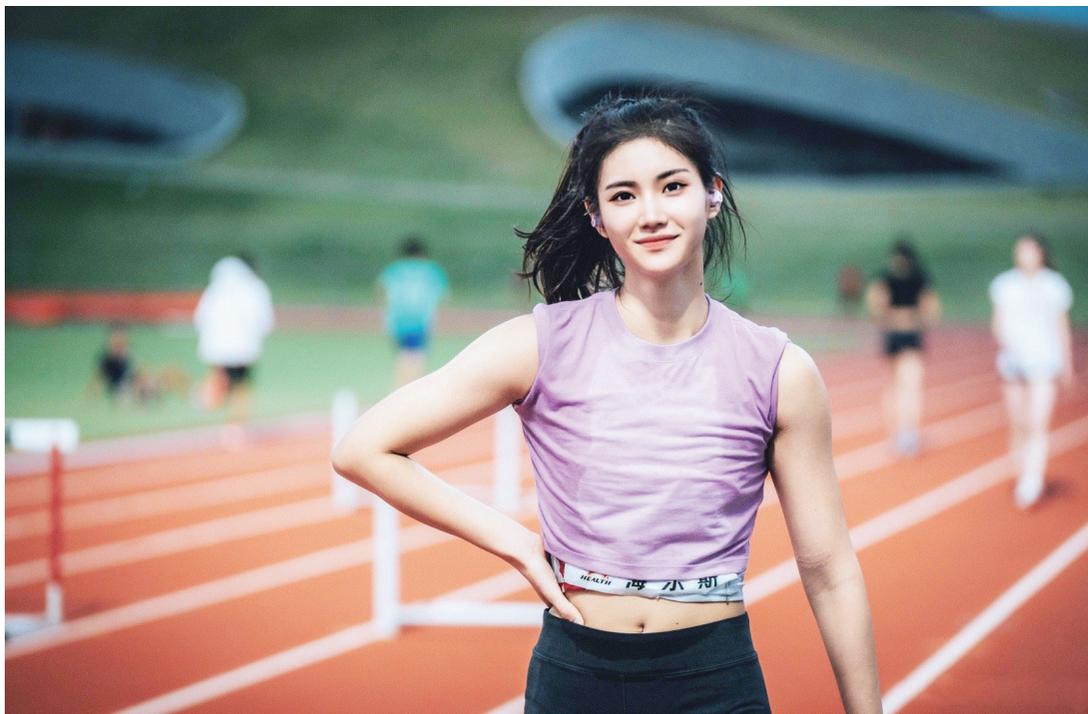
师从孙海平后
终于不再“漂泊”

人们看好夏思凝的潜力，不仅是因为她在19岁时已拥有的竞技实力，其中也包含了对中国跨栏功勋教练孙海平的期待。

从陈雁浩到刘翔，再到谢文骏，孙海平带着一代又一代弟子在国际和国内赛场上跨越挑战，争取荣誉。近年来的他，退而不休，成立了工作室，在上海闵行再熟悉不过的体育场和体育馆内继续带训。如今，跟着孙海平训练的除了有一批上海的年轻队员外，也有慕名而来的外地运动员。注册在湖南的夏思凝便是其中之一。

“这两年在孙导我师父那里逐渐稳定下来了，之前我一直是很‘漂泊’的状态，就是这里练一段时间，那里练一段时间。所以，现在我对挺有信心的。”师从孙海平后，夏思凝自然就成为了刘翔的同门师妹。

对19岁的她来说，跑完比赛后常有这里欠一点缺一点的遗憾感，不过在这件事上她惯来想得开，毕竟老话说得好“万事开头难”嘛。“我才刚刚进入自己的职业生涯，所以技术上确实不太稳定。另外，也要更加坚定自己的心态方面，需要更平稳，同时技术方面也要再经过长时间的积累，我才能达到一个稳定的状态。”

“不修边幅”埋头练，
16岁时破纪录露锋芒

中国女子100米栏项目中有一位名唤夏思凝的新星，不少人第一次对此有所了解，都是因为夏思凝在参赛时被拍下的“出圈”美图。确实，19岁的她有着与同龄女孩相近的审美，比如她也曾去拍汉服写真并分享在社交账号上，但是，在中学那段埋头摸索和苦练的日子里，夏思凝却是主打除了

训练其余都靠边站的作风。

“作为学生，忘我学习的样子最美。作为运动员，刻苦训练的样子，特别是站在领奖台上的样子最美。”曾有一段时间，陪伴夏思凝跨栏启蒙的赵学军教练总跟她重复这句话。原因无它，就是担心她因为爱美而分了心。幸好，这对师徒档的目标很一致，所以

在夏思凝接受跨栏训练的三年后，他们就在赛场上收获了果实。

2019年5月，世界中学生田径锦标赛在克罗地亚的斯普利特市举行，时年15岁的夏思凝在女子100米栏项目中折桂，成绩是13秒53。同年8月，刚过完16岁生日的她出现在第二届全国青运会的赛场上，并且她的成绩又进步了，在以13秒30夺冠的同时打破了全国少年纪录。

也正是在2019年，夏思凝第一次因拍摄于赛场上的“出圈”美图而受到了更多人的关注。同时，她也以国内女子100米栏同龄选手中佼佼者的身份，成为了赛场上的未来之星。

初中一年级，夏思凝开始跟着教练进行专业训练。因为从小练习民族舞，所以她身体柔韧性、协调性都很好，这些为跨栏打下了良好的基础

因伤错过亚运选拔
前路且长先闯13秒大关

因伤病错过了6月的全国田径冠军赛，这是让夏思凝感觉特别遗憾的一件事。因为今年的这项赛事同时还是杭州亚运会和布达佩斯田径世锦赛的选拔赛，所以现实情况就是——她提前失去了角逐这两项大赛参赛名额的机会。

19岁的夏思凝，她在女子100米栏项目上迄今最好的成绩是于去年7月跑出的13秒14（上海莘庄基地赛）。在进入2023赛季后，夏思凝共参加了五站赛事，都是国内赛，其中最具有分量的便是在近日刚落幕的全国田径锦标赛，她以13秒25夺冠。目前，夏思凝本赛季的最好成绩是13秒15。

这是夏思凝第一次在全国锦标赛上折桂，如果非要讲究金牌成色的话，则不足之处就是吴艳妮、林雨薇在该站比赛中双双缺席。

就成绩而论，尚未突破13秒大关的夏思凝，她是本赛季国内女子100

米栏的三号人物，排在她前面的是25岁的吴艳妮和24岁的林雨薇，这两位都已跑进13秒。而在国际赛场上，夏思凝本赛季的排名暂处并列第144位。

当然，比起排名，更让夏思凝在意的还是实际跑出的成绩。她的下一个目标很明确——就是要去挑战13秒大关。“对国内选手来说，13秒是一个坎，进得去和进不去是两个级别的概念。虽然不容易，但我对自己还是挺有信心的。”

进入21世纪后，中国运动员在女子100米栏项目中跑出的最好成绩是12秒72，由吴水娇在2014年仁川亚运会上创造，并凭此赢得亚运金牌。无论是当日的吴水娇，还是现在于国内领跑的吴艳妮和林雨薇，她们都是在至少21岁后才首次突破13秒大关。所以，19岁的夏思凝确实前路且长，值得期待。

