

独家
专访

【对话孙海平、夏思凝】

清水芙蓉般的外貌，刘翔同门师妹的身份，同辈中较为出挑的成绩，在这些标签的集体作用下，19岁的女子100米栏新人夏思凝突然红了。近日，记者对孙海平、夏思凝这对合作刚一年的师徒进行了独家专访，听他们聊起了关于走红与初心、目标和坚持、长处与短板的那些事。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

师傅有话讲 细说优缺点

从陈雁浩到刘翔，再到谢文骏，孙海平教练带着一代又一代弟子在国际和国内赛场上跨越挑战，载誉而归。在这位“老法师”的眼中，夏思凝竞技能力上的长处和短板可谓一览无余，“她的优点和不足都比较突出”。

力量是短板 靠神经系统“上分”

由于摆动腿拉伤而错过了6月的全国田径冠军赛，这是让夏思凝感到特别遗憾的一件事。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。

在孙海平教练看来，这次不凑巧的拉伤并非完全是意外。据了解，夏思凝之前也曾腿部拉伤，而易伤背后的原因是肌肉力量不足。

“她是比较纤细的，那在肌肉力量相对薄弱的情况下，她是怎么跑到前面的呢？”孙海平表示，这就必须要把力量和神经系统的关系拿出来一说。“有些运动员看上去很健壮，肌肉很发达，但其神经系统所能控制并投入到专项训练中的肌肉可能只有1/3或1/2。夏思凝虽然纤细，但她神经系统的力量比较强，可以让全部肌肉都投入到专项训练和比赛中。”

有所长的神经系统可以为夏思凝“拉分”，但想要朝着更高处发展，她就得直面“偏科”问题。孙海平教练表示，待夏思凝伤势复原后，力量训练肯定是需要下苦功的一环。

技术待打磨 勤敏有时造惊喜

在夏思凝刚进队训练那会儿，孙海平教练就直接点出了她技术上的问题。“她的技术很糙，所以在训练的整个过程中，一直到现在，我对她技术方面的磨炼比较多，占到很大一部分训练时间。她的技术动作存在不合理的地方，必须要纠正过来，否则其他方面再好也没用。”

对这番直截了当的评价，夏思凝的心里不仅很服气，而且还化“差评”为自我鼓励。“在有这么多缺点、不足的情况下，还能跨出一点成绩，我觉得这反而是一个优势（指进步空间大）……来到师傅身边后，他每天都在帮我纠正技术，说实在的，我感觉自己比以前好挺多了。”

敢拼、自律、会动脑子，夏思凝身上的这三点特质都受到了孙海平的肯定。“她的拼劲很足，在我带过的队员里，她这方面是比较强的……另外一点是自律，有时给她布置计划，她的完成度还超越了我的要求。还有就是积极主动，比较会动脑子，她在这方面是比较优秀的。”

跑进13秒 对自己有信心

走红后心不“飘” 未来也想为国争光

一条记录生活片段的10秒短视频，就能获得10多万点赞和五六千条评论，19岁的夏思凝说，来自网络上的这股热度“我肯定是有感觉的”，“（网络分享的本意）是想给大家多带来一点快乐”，但她并不打算让这陡增的关注影响到自己的运动生涯规划。

“还是得沉下心来好好训练，因为这些都是比较外在的，（当运动员）还是得跑出成绩，我挺想有机会去为国争光的。”夏思凝升入成年组的时日尚短，本赛季她已参加的五站赛事都是国内赛，其中最具有分量的是在上月落幕的全国田径锦标赛，当时她以13秒25冲线夺冠。目前，夏思凝本赛季的最好成绩是13秒15。

代表中国站国际赛场，这是夏思凝的期待，而在心愿得偿前，她还有一些阶段性目标要去达成。“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。我对自己还是挺有信心的。”

从孙海平教练处，记者则了解到更多相关细节：在摆动腿拉伤前，夏思凝的训练水平距离13秒大关已非常接近。“如果她没有拉伤，那在沈阳那次比赛（全国田径冠军赛暨

世锦赛及亚运会选拔赛）时可能就跑出这个（13秒）水平了，但拉伤等于把之前训练所获得的效益消耗殆尽了。”

然而，养伤却是一件急不得的事。夏思凝目前还处在康复期，还在接受如针灸、按摩、电疗等综合性的治疗手段。孙海平说，团队正努力助夏思凝早日复原。“11月时有一场全国性的大学生田径运动会，她会参赛，所以这一阶段就是要帮助她尽快痊愈。”

以真诚，以倔强 发韧体育之路

凭着对体育的热爱和一股倔脾气，夏思凝走上了一条完全在父母计划之外的发展道路。

早在幼年时，夏思凝便早早地体验过当大忙人的滋味，舞蹈、二胡和声乐的课外学习占据了大半的业余时间。在夏思凝因喜好体育而跟父母犟起来前，“女儿如何培养”这件事基本都由她拥有拉丁舞特长的妈妈做主，“肯定是学艺术更好”曾是这个家庭里的默契。

然而，在小学升初中阶段，原本只是因好动且精力旺盛而被体育老师派去参加邵阳市中小学生会运动会的夏思凝，却被邵阳市第二中学田径队的赵学军教练给一眼相中了。回忆起当初意外而至的橄榄枝，夏思凝说父母起先是因拗不过自己而勉强点了头，后来经过一段时间的考察，才渐渐接受了她的这份真爱。

“我从小就是死犟死犟的性格，我妈拗不过我。后来，他们发现我是真的喜欢（体育），从来不跟他们喊苦喊累，就慢慢接受了。”夏思凝分享道。

在那个接受时刻来到前，夏思凝说自家父母也试过动之以情，比如让曾是邵阳市田径队成员的夏爸爸来现身说法。“其实我爸也不希望我练体育，因为他一路过来受过挺多伤，还特意给我看他腿上的疤。他跟我妈是一个战线的。不过，等发觉我是真的喜欢（体

育）后，他们就支持我了。”

如今，由于需要随队训练，夏思凝一年中回家与父母共处的时间有限，不过在远程联系时，她从来都不会报喜不报忧。因为在她看来，真实且真诚的沟通才更能让父母放心。“报喜不报忧的话，到时候会更不好吧，因为他们会想得很多，会更加担心我。”

师从孙海平这一年 告别漂泊满心珍惜

由2022年之夏至2023年之夏，从夏思凝拜入孙海平门下、喊起“师傅”，时间刚好过去了一年。对19岁的她来说，无论是曾遥不可及的功勋教练孙海平，还是如今这般的训练环境和条件，都来之不易，都必当珍惜。

在拜师孙海平前，夏思凝经历了一段将近一年半的漂泊。她辗转多处，前后在三位教练那里跟训，但每回都因适应得不够理想而未能长久。“先是省里（湖南）安排我去到一位外教那里，然后又跟过省队的教练和北体大（北京体育大学）的教练。那几次，最长的不过半年，最短的可能就一个月。然后当时我又在考大学，基本就没能好好系统训练。”

夏思凝能在经历漂泊后幸运地成为刘翔的小师妹，其实是得益于中国田径的梯队培养计划。“夏思凝进入国家女子短跨组后，作为国家集训队的后备人才，她来到我这里训练……刚来的时候，她的水平大概在13秒30到13秒40（女子100米栏）。近几年，这个项目国内最好的运动员是林雨薇和吴艳妮，她们都能跑进13秒。那在后面一批的年轻选手里，夏思凝是比较不错的。”孙海平教练介绍道。

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。2019年8月，她参加了第二届全国青运会，并且成绩又进步了，在以13秒30夺冠的同时打破了全国少年纪录。

愿珍惜，莫辜负——这是夏思凝常会自我提醒的一点。“能来师傅这里训练，肯定要珍惜，因为能争取到这个机会也很不容易。另外，我性格方面从小比较要强，肯定希望训练能达到标准，不要辜负自己，也不要因为偷懒而耽搁了什么。”

“能来师傅这里训练，肯定要珍惜，因为能争取到这个机会也很不容易。另外，我性格方面从小比较要强，肯定希望训练能达到标准，不要辜负自己，也不要因为偷懒而耽搁了什么。”

——夏思凝