



在天津团泊体育中心的宿舍楼里，记者又见到了大家口中的“师傅”、67岁仍在一线执教的孙海平教练。由于要在津训练一个月，此后还将转战杭州直接进入亚运节奏，所以此番离沪前，他特别配好了一包常用药，一道带了出来。“精力跟以前比，肯定是不一样的，所以我们现在是一个团队，有助教、体能师、康复师等。”早已为中国田径立下丘山之功的孙海平，与前些年相比，他的心愿依旧没变——还是想尽自己所能为中国短跨再助力一程。

孙海平谈弟子“走红”—— 受到关注是好事

本版撰稿 本报记者 章丽倩

丘山之功非终点 抓紧时间再战一程

在天津团泊体育中心的宿舍楼里，记者又见到了大家口中的“师傅”、67岁仍在一线执教的孙海平教练。由于要在津训练一个月，此后还将转战杭州直接进入亚运节奏，所以此番离沪前，他特别配好了一包常用药，一道带了出来。

“精力跟以前比，肯定是不一样的，所以我们现在是一个团队，有助教、体能师、康复师等。”早已为中国田径立下丘山之功的孙海平，与前些年相比，他的心愿依旧没变——还是想尽自己所能为中国短跨再助力一程。

当年，在刘翔成绩最夺目的时期，孙海平常会在训练基地门口遇到毛遂自荐者，手机里也总躺着许多推荐信息。而至近期，随着夏思凝的“出圈”，前来询问入门可能的人又变多了，尤其夏思凝是女孩子，所以不少想练短跨的男、女队员的母队都在托着人脉来打听。对此，孙海平是理解之中又带着些无奈。

“挺多年纪比较小的苗子想过来，但因为我现在脑袋里面装的都是高水平、如何（让运动员）上更高平台的这种训练，所以如果年纪小的一来，我等于是从高处往低处又重新手把手地教……虽然我也看到了一些比较好的小朋友，但确实现在没法，没那么多精力。”孙海平告诉记者，他现在的愿望大抵是两部分，其一是稳定地带好已经入队的这批队员，其二就是希望能从已拥有一定短跨基础的年轻运动员里去选到可造之材。“虽然年纪到了，但我一直在想，能不能在我身体还行的情况下再培养几位高水平运动员。”

师傅怎么看走红？ 感谢关注用成绩回馈

对和弟子刘翔共度过中国短跨黄金岁月的孙海平来说，“如何看待运动员的突然走红”，这个提问其实早有答案，而关键词就是“感谢”“专注”和“回馈”。

“首先，我觉得这是一件好事情，感谢大家关注。应对得好的话，它能激励运动员有更出色的表现。”在给出认可后，孙海平觉得面对外部环境的变化，运动员还是应该先守住自己的本职，然后再想想如何去回应和回馈大家的喜爱。“训练需要时间的积累，从专业方面来讲，有效的训练时间越多越好。夏思凝把自己训练、生活中的一面在网上给大家分享，这是个好事情。同样的，大家喜欢她，肯定也希望她越来越好，这都是双向的。只要控制在业余时间，我觉得没问题。”

与体育打了几十年交道的孙海平

觉得，一名运动员能给予支持者最好的回馈，就是在赛场上取得好成绩。“你怎么样更好地回馈给大家？肯定要在成绩上做得更好，这样你的影响力会更大，大家会更喜欢你。这实际上都是相互促进的，她（夏思凝）也知道。”

在天津完成为期一个月的外训后，孙海平的团队将进入兵分两路的状态，一部分人会在他的带领下去往杭州进入亚运节奏，另一部分无缘亚运会的人就只能放假了。夏思凝就属于后一类。孙海平坦言，他其实特别想把所有队员都带在身边，保持稳定集训的状态，“散掉后再集中起来，会让已经取得的效果淡化”，奈何能进入亚运村和亚运场馆的名额有限，无关者不可入内。“我不想放，但也只能放。等回到上海要10月中旬了。”

夏思凝表示，尽管师傅还没跟她嘱咐放假计划，但她已经想好了，要在自己能力范围内努力做到放假不停训。“到时候我可能回省里（湖南），跟体能师练一些，或者在外面就自己练。走一步看一步，尽量不要让自己完全松懈下来。”

既要冲13秒大关 也有平跑硬指标

“家家有本难念的经”，这话在各体育小项的人才培养上也通用。人生中大部分时光都在与跨栏运动打交道的功勋教练孙海平说，中国女子短距离跨栏的“先天”短板是平跑能力强的苗子基本都去练短跑了，故而在为夏思凝制定训练计划时，既要打磨她的跨栏技术，也必须要去修补她在平跑方面的不足。

目前，夏思凝跑完100米（不涉及跨栏）的成绩在11秒70至11秒80之间，孙海平教练为她设定的百米平跑训练目标则是要跑进11秒50。“一定要进11秒50以内，这样的话就可以达到一般的国际水平。现在她距此还有距离……中国女子短跨要达到世界先进水平，最大的一个问题是速度。国



“夏思凝把自己训练、生活中的一面在网上给大家分享，这是个好事情。只要控制在业余时间，我觉得没问题。”
——孙海平

内速度水平稍微好一点的选手，基本上都去练短跑了，那么剩下的就是一般速度的，我们跨栏教练去把他们选进来练跨栏，这里面实际上就存在先天不足。”

过去一年中，孙海平教练对夏思凝的“雕琢”集中在两个方面，一是技术，二就是速度，目前都已有所进步。“我在这一年里主要抓了两个，一个是改进技术，（让她）掌握合理的过栏技术，第二点就要抓她的速度，那么目前她的速度水平提高了……如果之前没有腿拉伤，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。”

之于女子100米栏选手，13秒是一道关。根据世界田联的官网数据，今年世界范围内有92名该项目的选手跑进13秒，中国选手占两席，分别是吴艳妮和林雨薇。2022年跑进13秒的女子100米栏选手则是78人。夏思凝在5月跑出的13秒15，这个成绩暂时排在今年世界榜单的并列第150位。



本版摄影 本报记者 谢宗原

出圈一战未酣畅

7月的全国田径锦标赛令夏思凝大大“出圈”，不过在那个夺冠之夜，19岁的她其实并未酣畅尽兴。如今，一边养伤一边训练的夏思凝正期待在三个月后重返赛场。

“那次参赛（指7月的全国田径锦标赛），第一是带着伤，第二是天气，第三就是（为控制伤病）在去比赛前其实没怎么训练，基本上没有训练强度了，所以心里其实是没有底的。不过，我就是想在加重伤的情况下去搏一搏。那两个厉害的姐姐没有来（参赛），我还是非常幸运（拿了冠军）。”那回，夏思凝比了两枪，即便在预赛申为了加重伤情而特意控制了速度，决赛前她还是有全身酸痛的感觉。所以，在讲到自己升入成年组后的这第一个全国冠军时，夏思凝还是用了“侥幸”二字。

这段夏训期里，夏思凝基本都是上午训练、下午接受治疗或常规放松，说到参赛计划的话，则要等到11月才能再登场。第一届全国学生（青年）运动会将于11月5日至15日举行，作为北京体育大学的学子，届时夏思凝将参赛。

拜入孙海平教练门下后，夏思凝的训练大本营就换到了上海。当训练基地和所就读的大学分于两地时，训练与学业间的关系，她是如何来平衡的呢？这就得感谢科学合理的网课安排了。“学校安排了专门的网课和线上考试，而且对运动员特别友善的地方是，学校会考虑你的训练时间，大多数都是在晚上或者下午上课。这一点非常贴心。”

早已习惯了训练场、康复室、食堂、宿舍“四点一线”的夏思凝表示，对于三个月后的全国学生（青年）运动会她已非常期待。“肯定会以13秒为目标，但还是一步一步来，踏实地走。”

两个手势贯穿训练课

训练课上，孙海平教练与弟子们的交流有时是通过话语，有时则是隔着段距离照样能准确传意的手势。将食指和大拇指并拢另翘起三指的“OK”，以及竖起大拇指的“棒”，孙海平说，这是他在给夏思凝上训练课时最常用的两个手势。

“我在训练方面，包括平时生活管理等方面，都是正向的，很少用那种非常严厉的口头去和他们谈某件事情……那么像夏思凝她的性格特点，我认为她还是比较适合我这种教学方法。纠正不对的地方，肯定要说出

来，不说她整个技术改不过来。在纠正的过程中，我也是正向的，如果她有朝正确方向的变化，比较大一点的变化，我就会向她点头，给一个手势，然后她也会马上回我一个。”孙海平分享道。

温和却也威严，技高足可服人，这是“师傅”孙海平给大家留下的印象。而在入门一年的夏思凝看来，与同队的男运动员相比，师傅对女孩又更多了一份和蔼。“师傅总体是很和蔼的那种，和和气气的，什么都可以跟他讲。而且我个人觉得，师傅是把我当小姑娘对待了，会更加和善一点。”

独家专访

【对话孙海平、夏思凝】