



PARIS 2024
2024
巴黎奥运会特刊

Allez
巴黎



2024年8月9日 星期五
本版编辑 李家杉

A7

独家
专访



中国人有能力进前八

——对话孙海平，他对两个弟子的表现都不满意

男子110米栏的奥运会纪录保持者是刘翔，成绩为12秒91。不过，中国男子短跨何时才能再出一位奥运决赛选手呢？这却需要更多的耐心。

在北京时间昨天凌晨结束的巴黎奥运会男子110米栏半决赛中，徐卓一和秦伟搏都出现了技术问题，前者跑出13秒48，后者成绩为13秒41，两人均无缘决赛。赛后，记者对两人的教练同时也是刘翔恩师的孙海平进行了专访。

专题撰稿 特派记者 章丽倩 发自法国巴黎

“徐秦二人短板明显，经验也不足”

徐卓一的个人最好成绩是13秒22，他于今年的5月和6月两度有此表现。秦伟搏在一个多月前跑出过13秒29。从过往表现来看，他俩都有机会去竞争决赛席位。然而在现实中，意外总是出没于赛场。赛后，孙海平直言，自己的两个弟子在半决赛中都出了技术问题。

“徐卓一的问题主要出在前程，他的起跑问题比较大。最前面的三步没有问题，但第四步，我在现场看到他第四步的时候，人（身体姿态）一下子直起来了。正常时，上体应该保持一定弯曲度，应该是再跑两步后上体再（直）起来。提早直起来后造成的问题

是，他前三步提起来的速度一下子就减速了，后面再想加速也不行了。赛后我问他，为什么你的第四步会出现问题，他说在迈出第四步时觉得脚软了一下，造成人一下子就直了起来。”孙海平分析说，徐卓一的最好成绩是13秒22，而且这成绩跑出过不止一趟，假如正常发挥，他是有能力去进决赛的。

秦伟搏的问题，则是在过第五个、第六个栏时想发力，结果在栏上出现了稳定性问题。“秦伟搏在第一道（跑），他旁边就是帕奇蒙特，是上一届奥运会的冠军。赛前考虑是就跟着他（帕奇蒙特）跑，后面（再）冲

刺，拼命冲。但有一个问题，在第五、第六个栏时，（秦伟搏）想发力了，一发力动作上出现差错了。从我们专业角度来说，他的右腿带得太大了，在栏上时失衡了，不稳了，不稳之后一下子就变成减速了，后面再想加就加不起来了。”

在孙海平看来，除了赛前调整还有提升空间外，两位运动员的大赛经验值确实也是一个明显的短板。“他们都是第一次参加奥运会，以前没有参加过世界性的大型比赛。徐卓一在去年参加过亚运会，但亚运会的水平跟奥运会还是无法相比的。他们的大赛经验还是不足。”

“徐卓一太单薄，训练量大会伤腰”

虽然还没能接过师兄刘翔的班，让中国运动员于奥运会男子110米栏决赛中再有一席之地，但徐卓一的热搜体质却是很旺。“以为他是搞奥数，结果是搞奥运的”“书生脸”“细长条身型”……网友们在他身上挖掘出了不少词条梗。适度玩梗倒也不碍事，只不过从专业性来说，徐卓一单薄的身体确实是孙海平教练的一道课题。

“徐卓一的身体比秦伟搏更加单薄，人更加瘦。他们两个人的身高都在1米97左右，如果要强壮肌肉的话，不管是通过大力量训练还是小力量训练，总是要通过力量训练来强化的。但他们两个人的腰都

有些问题，力量训练的强度一大，虽然不会大伤，但他们的腰部都会有比较大的反应。比如今天力量练完了之后，就容易影响到明天的训练。所以在在这方面，我一直有点担心的。”孙海平介绍说，与去年参加杭州亚运会时相比，徐卓一的髋部力量比原来好了，而秦伟搏则是从去年下半年开始，身体伤病的情况渐渐转好，伤病一点点减少了，今年开始练得比较系统。

孙海平表示，现在他是在确保两名弟子腰部正常的情况下，去增强他们的力量训练，“但由于为了稳妥刺激强度不够大，所以变化还不是很大。后面这个问题必须要进一步去解决。”



“国际水平低于刘翔时期”

在巴黎奥运会男子110米栏的决赛名单上，仅有一人于半决赛中跑进13秒。在孙海平看来，霍洛威确实能力出众，但如果以决赛其他七人作为参考对象的话，目前这处赛道上的竞争激烈程度其实低于刘翔时代。

“通过半决赛的水平来看，美国的霍洛威具有绝对实力，他跑进了13秒（半决赛成绩12秒98）。但你看后面那批运动员的水平，他们跟刘翔时

代的水平比是差了一点。实际上现在对我们来说是一个比较好的机会。目前，我觉得我们的两个队员主要还是比较年轻，经验不足，当然实力也有不足。”孙海平相信，对中国运动员来说，未来他们有摸得着的可为空间。“（现在的世界水平）不是高不可攀，他们再努力一把，正常地发挥一下，技术上再精细地雕刻一下，他们完全有可能的，冲进世界前八还是很有希望的。”

“眼镜飞人”止步半决赛，上海小囡有很长的路要走

本报记者 李冰

北京时间8月8日凌晨，巴黎奥运会男子110米栏半决赛，中国选手秦伟搏跑出13秒41，排名小组第六，徐卓一跑出13秒48，排名小组第七，遗憾未能晋级决赛。

还有十几天时间就要迎来自己21岁生日的上海小囡徐卓一的心里，一直藏着一个跟那个叫“刘翔”的大师哥有关的愿望。

不熟悉徐卓一的人，对他的第一印象通常是又高（1米98）又瘦，尤其是在身边那些肌肉发达到夺人眼球的

欧美选手的对比下，让他看上去更像是个文弱书生。跑完巴黎奥运会110米栏一枪之后，不少国外网友甚至怀疑，这个看上去“瘦瘦的，还戴着一副眼镜”的中国选手，难道不是一名在大学里读书的学生吗？

答案是“还真是”——就在不久前，徐卓一在个人社交媒体上晒出了自己的大学录取通知书，而且按照计划，8月18日，也就是巴黎奥运会结束之后没几天，他就要到同济大学去报到，并且成为这所大学2024级运动训练专业的一名新生。

徐卓一的小学是在上海松江方塔

小学上的，毕业后进入了松江七中。有意思的是，当同龄的男孩子热衷于踢球或者打篮球的时候，徐卓一却独爱那条看上去永远都没有尽头的跑道。13岁的时候，徐卓一进入上海市第二体育运动学校主攻田径，理由则是“好玩”。“很多人觉得田径训练枯燥无味，但我从一开始练习跑步，到后来改练跨栏，我都觉得这些项目很好玩。”

后来，逐渐在110米栏项目中展现出天赋的徐卓一得到了孙海平的指导，后者曾经培养出陈雁浩、刘翔和谢文骏等跨栏高手。到目前为止，在杭州亚运会110米栏项目中只拿到了铜

牌的徐卓一，还有很长的路要走。

好在出生于2003年的徐卓一还有足够的时间去提高和证明自己，他在今年两次跑出的13秒22的成绩，在中国男子110米栏的历史排名中，暂时位列第四。杭州亚运会结束之后，徐卓一在个人社交媒体上写下了一句“少年许下凌云志，誓做天下第一流”，而在奥运赛场上，他也把同门师兄刘翔视作自己前进路上的“座标”：“20年前在雅典，他（刘翔）创造的奥运会纪录还在这里，对我也是一种激励，现在的目标就是努力追赶他。”

