

独家  
专访

从刘翔到秦伟搏，白发未敢忘忧栏

# 孙海平：再育雏鹰跃奥运

## 对标世界顶尖水平 在补短板中缩小差距

60米栏决赛，面对奥运会冠军霍洛威、欧洲室内赛王者贝罗夏等顶尖选手，秦伟搏虽拼尽全力，最终获得第八名。“霍洛威的起跑是跨栏项目有史以来最快的一个，秦伟搏原来想好了按照自己节奏跑。但霍洛威一出发，秦伟搏的节奏还是被打乱了，产生技术失误，连续后面打了几个栏。”复盘决赛时，孙海平认为秦伟搏在预赛和半决赛的表现是正常的，决赛受到了霍洛威的影响，这次比赛让弟子收获了经验，“年轻运动员的成长需要多参加高水平的世界级比赛，多和国际高手比一比，逐渐可以解决被他人来干扰自己节奏的问题。”

孙海平的两名弟子徐卓一和秦伟搏都个子高、腿长，比赛中，他们后期速度保持得好，但前端的起跑速度是短板，这一短板在参加室内60米栏比赛时更为明显。今年，孙海平在起跑方面对两名弟子进行了强化，取得了一定的效果。60米栏秦伟搏的成绩从之前的7秒70开外提升到了7秒56，徐卓一则从7秒72提升到了7秒59的成绩。通过这次比赛，孙海平认为起跑依然是短板，“虽然我们有进步，但和国际顶尖水平相比，差距还是比较大的，因此这块短板还是要补。我们会在后续训练中强化薄弱环节，在缩小差距的同时加强后程，让全程的节奏更加均衡，均衡就意味着提高。”

## 几十年如一日的“习惯” 迭代更新的“刘翔计划”

每个训练日，孙海平都会提前在栏架旁等待弟子。从上世纪80年代执教至今，孙海平提前到场的习惯雷打不动。据孙海平的助教周斌介绍，尽管师父已经70岁了，但每天他都是第一个到，最后一个离开训练场。对此，孙海平表示：“教练要以身作则，你要求队员做到的，必须首先自己要做到！几十年下来，提前到训练场，这是我的一种习惯。”

孙海平在训练中既保留了当年成功的经验和手段，更有更新和迭代，“现在我会对运动员出现的不同情况进行个性化安排。”几年前，秦伟搏肌肉状况不佳，无法承受大负荷训练，强度一大就容易拉伤。对此，孙海平将大负荷训练之间的间歇期拉长，给运动员更多恢复的时间。这一改变，让秦伟搏的肌肉状况明显好转，并逐渐适应了训练方法。从去年下半年到现在，秦伟搏的整体专项水平得到了不断提升。

“我始终认为，教练员要通过方方面面的学习，才能掌握专项的精髓。”尽管到了70岁，孙海平为了弟子们能够更上一个台阶，依然在不断学习，今年非常火的DeepSeek他都已经使用过了。“DeepSeek确实可以给我提供一些普遍的原理和方法，但还无法给我更深入的内容。可能我们的专业性太强了，我们训练的是人不是物，人有思想并且会有变化，因此还不能完全靠AI来替代。”

除了孜孜以求地学习外，孙海平认为教练员对运动员的感觉和判断也非常重要。“教练员要学会对运动员有预先判断，比如使用一种训练方式后，当结果和预期一致应当如何继续，当结果和预期有偏差时又应当如何应对，我认为作为教练两方面都要有设想。这方面的能力，是需要通过训练的积累来不断提升的。”



### 【记者手记】 追梦的“白发少年”

夜风裹挟着倒春寒，吹过南京体育训练中心的跑道。距离60米栏决赛还有2个多小时，70岁的孙海平早早带着秦伟搏到赛场进行适应和调整。弯下腰，孙海平亲手调整着秦伟搏的栏架。当秦伟搏以第八名冲过终点时，孙海平攥紧的拳头缓缓松开。当回到酒店，已是深夜10点半，此刻他才想到去吃晚饭。

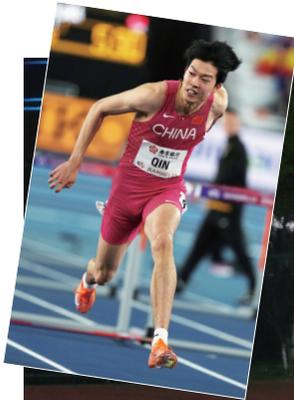
70岁的年龄，为什么还要这么拼？带着这样的一个疑问，我对孙海平指导进行了专访。面对我们的聚光灯，孙海平的脸上挂着疲惫，两鬓显得更白。但，当我们的跨栏话题开始后，孙海平仿佛变了一个人，一个又一个专业的数据，国际选手的优势，弟子们的短板，专业的分析，侃侃而谈的孙海平精神抖擞，对于跨栏项目，他如数家珍。这种状态，正如孙海平的助教周斌之前对我说的——师父只要站上训练场，他的状态就仿佛是年轻了10岁。

纯粹的爱，一辈子只做跨栏训练这一件事情！此刻我终于读懂，为什么中国田径人称呼他“孙指导”而非“孙老”——指导是进行时，是现在时，他是跑道旁永远在奔跑的“白发少年”。距离刘翔在雅典奥运会夺冠已经过去了整整20年，孙海平的奥运梦想始终没有变。

采访完成后，望着孙海平指导的背影，此刻忽然懂得，所谓“白发少年”从不是浪漫化的修饰，那个蹲在栏架旁反复校准毫米的老人，早已把自己活成了中国田径的“刻度尺”。他用几十年的春秋丈量着梦想与现实的距离，直到每个0.01秒的进步都化作年轮，刻进中国短跨再度通向奥运领奖台的星辰轨道。

3月22日晚，南京世界田联室内锦标赛男子60米栏决赛，上海选手秦伟搏以第八名完赛。赛后，本报独家专访秦伟搏的教练、曾培养出刘翔的中国田径功勋教练孙海平，透过他布满皱纹却依然灼热的眼神，我们读懂了一位七旬老帅的坚守：奥运会领奖台始终是目标。

特派记者 丁荣 发自南京



本报记者 刘天时 摄

## 奥运会始终是奋斗目标 用心用情培育跨栏雏鹰

男子60米栏决赛后，秦伟搏在接受记者采访时对孙海平指导表达了感激之情：“我平时挺皮的，带我不容易，师父你真的辛苦了，我也会继续努力！”从刘翔到谢文骏，再到徐卓一、秦伟搏，几十年来，孙海平执教的运动员从“80后”一直到了“00后”，运动员在变，但奥运会领奖台始终是孙海平不懈的追求。

“从秦伟搏的话里，他自我认识到了不足，这点我很高兴。”得知秦伟搏赛后对自己的感激之言，孙海平很欣慰。对运动员日常生活管理方面，孙海平既用心又用情，管理方式始终以沟通为主。秦伟搏在业余时间的爱好和许多“00后”一样，也喜欢玩游戏。孙海平的管理哲学是“堵不如疏”，既理解，又循循善诱。“现在网络这么发达，小年轻有时候会玩一玩也正常。但我作为教练，还是希望他们能够有个度，自律对他们将来的专业成长极有帮助。”孙海平经常拿刘翔例子来和秦伟搏、徐卓一沟通，告诉他们刘翔的成功除了天赋，更多是靠他的自律。“自律是高水平专业运动员必不可少的素质，运动员天赋是一部分，但仅靠天赋来训练比赛是远远不够的，自律的运动员必须要学会放弃一些个人的东西。”

通过这次比赛，让孙海平对中国男子跨栏充满信心。“现在不仅是上海的两名年轻队员，我们已经有四五名年轻运动员达到了高水平层次，形成了‘团体进步’，这对我们男子跨栏的再度崛起会带来促进作用。我相信通过大家共同努力，到2028年洛杉矶奥运会，他们会取得更好的成绩。”

老骥伏枥，志在千里。鬓微霜的孙海平目光仿佛穿透时光，暮色中的南京城华灯初上，这位七旬老帅转身走向训练场的背影，恰似中国田径不灭的火炬——燃烧自己，照亮后来者的登顶之路。

### 短发吴艳妮，破纪录泪洒现场

南京世界田联室内锦标赛女子60米栏半决赛中，中国运动员吴艳妮以8秒01的成绩再次刷新个人最好成绩，并打破尘封十一年的全国纪录。赛后，激动的吴艳妮向全场观众致谢，泪洒赛场，可惜最终成绩排名半决赛第九，无缘决赛。

吴艳妮在参加本次比赛前剪了短发，新造型被称很像“战斗天使阿丽塔”，她也因此设计了新的出场动作，“我就是战斗天使。”

