



亚运回响

东现场 · 东看台 · 东视角

东体特别报道

13秒15！带着“愤怒”，陈圆将110米栏夺金

圆梦，上海选手都会飞



陈圆将 110米栏 金牌

中国男子短跨重回亚洲最高领奖台

栗文 三级跳远 金牌

刷新了尘封36年的亚运会纪录

黄友闻 200米 银牌

中国队时隔20年再登亚运会领奖台

特派记者 薛思佳 发自日本名古屋

撞线、呐喊、庆祝……陈圆将所有的情绪在这一刻得到了尽情释放。在名古屋瑞穗公园竞技场，陈圆将以13秒15的成绩夺得男子110米栏金牌，捍卫了中国田径在这个王牌项目上的荣誉！

“打脸”日本电视台

三年前的杭州亚运会，中国男子110米栏没有能够延续“九连冠”的统治，三年之后这项重担落在了陈圆将和刘俊茜的身上，其中前者在近年来的状态保持得相当不错，把自己的成绩稳定在了13秒15左右。

亚运会预赛第一枪，陈圆将以13秒52的成绩位列小组第一，顺利晋级决赛，“因为下雨，还是以稳为主，自己的想法也很简单，就是顺利拿到小组第一，成功晋级决赛。”

休息一晚之后，陈圆将站上了决赛的赛场，赛后他坦言自己非常紧张，“不紧张是不可能的。我拿号码布的时候，手都在颤抖。包括喝水的时候我还在和刘俊茜说，我说我好紧张，好久都没有这么紧张过了。”陈圆将坦言在赛前一直给自己心理暗示，尽可能地放松下来，“我就是告诉自己心无旁骛，把所有的注意力集中在跑道上，争取把自己最好水平发挥出来。其实起跑之后，我就是完全专注于自己的栏间技术。”

欣慰的是，陈圆将顶住了压力，从起跑一路领先到最后，从过程到结果都堪称完美，“虽然是日本选手的主场，但我不信他们站在起跑线上，这么多观众看着他，他不紧张。再加上湿滑的场地，我们所有人都是紧张的，就看怎么处理这个情绪，显然我今天处理得最好。”



在冲线的第一时间，陈圆将就找到了转播镜头，霸气地说道：“Who is the first one? CHINA！（谁是第一？中国！）”对于这样霸气外露的庆祝方式，陈圆将透露了自己赛前遇到的一个小插曲，“昨天我预赛结束，回去的时候看电视直播，日本当地电视台把村竹拉希德的头像和金牌挂在了一起，当时我心里就有一小波动，就是有点不服。我觉得不到最后一刻，不一定谁是冠军。再加上我今天在热身场的时候，跟两位日本选手打招呼，他们不知道是没看到还是什么，反正都没有理我。我认为他们连最基本的尊重都没有给我，所以我是带着情绪在跑。”

在陈圆将看来，自己冲线后对全场的怒吼，以及向全场展示胸前的“中国”就是对所有质疑最好的回击，“我就是想用这种方式，把所有的情绪宣泄出来。同时也是证明给整个亚洲看，中国跨栏还是最顶尖的。”

“上海跨栏有传承”

陈圆将的这枚金牌，让中国男子110米栏在杭州亚运失金之后，时隔八年重返亚洲之巅。

从刘翔广州亚运13秒09的赛会纪录，再到谢文骏仁川、雅加达两连冠，这一项目曾留下属于中国跨栏的辉煌。杭州亚运的失利一度让外界担忧项目断层，但20岁的陈圆将在名古屋的雨夜里扛起了这面大旗，“跨栏是我们上海、我们中国的一个传统优势项目。我的前辈们成绩都很好，我算是站在巨人的肩膀上成长。非常感谢上海队对我的保障，给我请外教、请康复师，给我这么好的保障，我才有可能今天夺得这枚亚运会的金牌。”

从刘翔到谢文骏，再到如今的陈圆将，上海跨栏的接力棒一代又一代地在亚运会的赛场上得到了传递。据陈圆将透露，赛前谢文骏还特意给自

己进行了指点，“他就是让我专注自己，把自己最好的水平发挥出来。”陈圆将表示中国男子短跨的接力棒不仅仅是交到了他一个人的手中，包括徐卓一、刘俊茜都是佼佼者，“应该说接力棒是交到了我们的手中，因为我们几个人的水平都差不多。我们希望把中国跨栏带得更高，走得更远。”

在去年的田径世锦赛和第十五届全运会上，陈圆将的表现和成绩都不算特别理想，尤其是全运会决赛遭遇重大失误，最终只位列第六名。连续大赛的挫折一度压在这位小将肩头，直到名古屋的这场雨战，让他彻底走出低谷，“我在抖音下面写了，杀不死我的只会让我变得更强大。所以我始终憋着一股劲，我想证明我自己是可以的。”

“我们想突破13秒”

事实上，对于自己决赛13秒15的

成绩，陈圆将并不是特别满意，“说实话，这个成绩比较一般，但我最近几次比赛的成绩都是在13秒15左右，只能说成绩很稳定，这就是我目前真实的水平。”陈圆将表示在大赛舞台上，相比于成绩本身而言，最终的名次会更加重要一些，不过对于未来，这位新科亚运金牌得主有着相当清晰的目标，“现在我们几个人的成绩都是13秒15左右，打开13秒10并不是一件很困难的事情。”

展望明年家门口举办的北京田径世锦赛，陈圆将表示：“13秒10里面我觉得还是很有机会的。但我们想的肯定是突破13秒，我也希望把中国跨栏再次带到世界最高的舞台上，“年轻就要气盛，我非常同意这句话。年轻人就是要拼，就是要搏。就像今天的比赛一样，虽然村竹拉希德是现役亚洲跨栏第一人，但那又怎样呢？今天我是冠军！”

“哥哥新婚，我拿金牌”

夺冠之后，陈圆将的兴奋之情溢于言表，除了帮助中国男子短跨重新站上亚运会最高领奖台之外，他哥哥于比赛前一天在山东举行了婚礼，而这枚金牌就是给到家人最好的新婚礼物，“我现在最想做的事，就是把这份夺冠的喜悦分享给我的家人们。因为我哥哥昨天新婚，很可惜在这么重要的一个日子里，我没有去到现场。”陈圆将说道，“我爸妈的小儿子今天拿到了一枚亚运会的金牌，大儿子结婚了。我想他们今天肯定很开心，双喜临门。”

据陈圆将透露，哥哥曾经也是一名体育生，如今在上海师范大学担任老师，“我算是延续了两个人的运动梦想，不过可能我的天赋比他更高一些。”陈圆将笑着说道。

神之一跃！栗文打破尘封36年亚运纪录

助跑、起跳、腾空、落地——9月26日，名古屋亚运会田径男子三级跳远决赛在雨中展开。来自上海的栗文第三跳跳出17米42，成功斩获亚运金牌，一举打破由中国名将邹国新于1990年北京亚运会创造、尘封36年的17米31赛会纪录，刷新亚运会该项目历史最佳战绩，战胜日本选手宫尾真仁，强势登顶亚洲之巅。另一位中国选手马英龙收获铜牌。

一战“封神”

这是一场在雨幕中写就的经典之战。栗文第二跳达到16米97，第三跳直接跳出17米42，将沉寂36年的亚运纪录一举改写。赛后，栗文语气平静却难掩圆满：“其实我今天心里没有底，前两跳不是很好，然后心态就放平了。今天金牌拿到了，PB（个人最好成绩）也破了，世锦赛也达标了，可以说非常圆满。”他把这场胜利定义为一

段新旅程的起点，“这是一个新起点，算是我个人长征的第一步，后面还有很多困难和挑战等着我。”

十年磨剑

1999年出生的栗文，小时候个子小小的，黑黑瘦瘦，看起来与“运动员”三个字完全不沾边。

2010年，崇明体育学校的教练到庙镇三乐小学选拔苗子，跳远教练顾三波在人群中一眼就相中了他。顾教练后来回忆说：“栗文来体校的时候个子小小的，但在训练场上，从来不偷懒、不叫苦，每一个技术动作都练得特别认真。”

就是这么个“从来不偷懒”的孩子，在崇明体育学校训练一年多后，便在市赛脱颖而出，被上海市队教练看中，进入上海市体育运动学校。此后他考入华东师范大学，一边读书一边训练，一步步走到今天。

从2018年在全国U20锦标赛跳远跳出7米28，到转攻三级跳远突破17米大关，这条路走了将近十年。十年间，他经历过无数次技术打磨，也经历过成绩停滞不前的瓶颈期。

2023年成都世界大学生运动会上，栗文以17米01夺得金牌——那是他第一次在国际赛事中打开17米。那一刻，他可能自己都没意识到，这只是个开始。

高光赛季

此次亚运夺冠，并非栗文的偶然爆发，而是其本赛季稳定高光状态的延续。

2026年8月13日，浙江衢州全国田径锦标赛男子三级跳远决赛，栗文上演惊艳一幕——登场首跳就跳出17米20，提前锁定全国冠军，让悬念提前终结。更具含金量的是，这一成绩足以跻身世界大赛决赛前六，彻底打

破了“国内顶尖、世界偏弱”的固有壁垒，让中国三级跳远的世界竞争力变得清晰可见。

至此，这已经是栗文第四次突破17米大关：年初的室内大奖赛西安站跳出17米11，6月的全国冠军赛直接飙到17米40，再加上全锦赛的17米20——前三场比赛，他总共只用了四跳就完成了这一切。而如今亚运会新创造的17米42，让他又向前跨了一大步。

备战期间，栗文的目标始终钉在“自我突破”上：“别的我也不想那么多，目标就是17米35。”回到上海后的全新训练方式给了他底气——教练为他设定了随时应变的新节奏：“每天都要做好万全准备去应对随时变化的训练计划，教练有可能临时把力量训练改成专项，所以我必须时刻准备好，这也会让我的状态和精神在赛前集中得更加好一些。”

·季常·

