

近两年来首次完赛,摘下全国田径
大奖赛110米栏铜牌

35岁的小谢还能拼

7月13日,全国田径大奖赛榆林站男子110米栏决赛,35岁的谢文骏第三个冲过终点,胸前挂上一枚铜牌。近两年,这是谢文骏第一次完整地将比赛跑下来,赛后,他在朋友圈写道:“一路摸爬滚打到这里,感谢所有帮助过我的人!”他的师兄刘翔第一时间为其点赞!

文体人物



■ 谢文骏(中)冲过终点线

正常的水平

熟悉他的人才会了解,短短一句话,其中包含多少困厄与坚忍。很长一段时间,谢文骏饱受伤病困扰。他曾开玩笑称,自己的膝盖就像一次性用品,跑一枪,就得重新恢复。腰部的老伤,则提醒他早已不再年轻,做什么,都得悠着点,“去年上比赛,都是一枪就下来。再跑决赛的话,身体吃不消。”恢复,成为谢文骏运动生涯后期最主要的内容。经常是训练、比赛完了,他就要走进医疗室,恢复调整要四五天。“现在一切都跟着身体走。在治疗、保障方面,田径运动中心(上海)也给了我很大支持。”

他学会在训练和比赛前后充分拉伸,耐心地把肌肉和筋膜顺开,因为不那么做的话,日积月累会导致肌肉变紧,甚至骨骼都可能发生变化。这位亚运会金牌得主、中国短跨项目多年来的旗手清楚,自己只有身体健康了,才可能去接近新的目标。

这个室外赛季,榆林站仅是谢文骏参加的第二站全国大赛,他却跑出第三名的佳绩。这给了在养伤和训练中不断徘徊的老将很大信心。赛后谢文骏透露,仅仅两周前跨了几堂训练课就来榆林比赛,结果倒是有好几处满意的地方。

“首先是正常完赛,而且跑出了正常训练的水平。然后前面四五个栏跑下来数据不错,但后面几个栏速度没加上去。”他解释,“而我的特点是后程更快。”

这自然和训练不系统有直接关系。因为伤病影响,身体控制的能力不足,他自评榆林站仅发挥50%的水平,但也看到了努力的方向,“如果放在全运会,13.58秒只够进决赛,要继续提升,接近13.30秒。”

未来的计划

谢文骏的下一场比赛,是8月在衢州的全国田径锦标赛,9月去日照参加全国田径冠军赛。因为获得全运会的参赛资格,需要通过比赛积累积分,“跨栏是上海的优势项目,全运会八连冠。作为上海的运动员,我想和队友一起,去为上海田径捍卫这枚金牌。”

但一切都急不来,必须按照自己的实际情况,制定合理的计划。而与伤病相比,长时间独自训练的经历,让谢文骏能够更加坦然地面对压力,去迎接未知的挑战。

无法再与合作多年的外教携手,对谢文骏而言是很大的损失。在上海田径队位于莘庄基地的训练馆,他已经习惯一个人,有时摆弄训练身体机能的器材,有时做着专项练习,然后在跑道旁坐下来,静静地思考,“毕竟这么多年练下来了,对自己比较了解,再结合外教的理念。自己呢其实也有些想法,想运用到训练中去,看看会不会有不错的效果。”他就这样适应下来,而且适应得还不错,“我的运动生涯经历了不同阶段,过去是顺境,现在的逆境也是一种历练。我坚

信,如果能在逆境中顶住,不论结果如何,自己都是胜利者。”

师兄的鼓励

榆林站的决赛,第一名是19岁的上海小将陈圆将。不久前,他还刷新了13.28秒的PB。看着田径队的小师弟已经成长起来,并同场竞技,谢文骏感触挺深,“年轻选手的朝气和拼劲,也潜移默化感染我像他们一样,去拼去冲,而这正是老运动员在慢慢失去的东西。我好像找到了自己当年的感觉。”

其实,当年的感觉,谢文骏从未让它离开过。来榆林比赛,他仍旧带着师兄刘翔送的一双红白两色的跑鞋,“这些年它一直跟着我,是我的精神寄托。”决赛后,当天过生日的刘翔第一时间为师弟点赞,“35岁的小谢今天跑了13秒58!年龄段世界排名前列了!老刘最好的生日礼物!谢谢。”

从小练习跨栏,这里面有自己所有的青春岁月,因为对项目的热爱,“小谢”坚持到了今天。上海田径队领队端木国杰说:“虽然一直受伤病困扰,但谢文骏奋战十五运的决心不变,目标不变。他也为队里年轻的运动员树立了榜样的力量。”

7月11日,谢文骏刚吹灭35岁的生日蜡烛,并许了愿,“回想(20)17年、18年我状态也不是很好,但自己通过努力,19年再度实现突破。年纪一年年上去,加上伤病,但心中仍有不甘。因为我知道,我有能力比得更好。”本报记者 金雷



■ 宫鲁鸣(右)在比赛间隙与张子宇交流
新华社 发

7月13日,2025年女篮亚洲杯在深圳揭幕,中国女篮以110比59大胜首个对手印度尼西亚队。对于志在夺冠的中国队来说,小组赛的一场大胜不值一提,主教练宫鲁鸣身上的质疑也不会因此而减少:本届亚洲杯,他招入18岁的小将张子宇,放弃了征战多届世界大赛的核心李梦,一旦无法完成夺冠任务,身上的压力可想而知。

中国女篮目前正处于新老交替阶段,阵容中既有杨力维、黄思静、王思雨等老将,也有张子宇、杨舒予、翟若云等年轻队员。这种“以老带新”的阵容配置,不可避免地带来了磨合上的问题以及人选方面的争议。重点培养2.26米的张子宇无可厚非,本来宫鲁鸣就以善于培养新人而著称。但是国家队核心李梦被宫鲁鸣放弃,是出人意料的。

老帅宫鲁鸣上任后给队伍带来了许多不同,其中包括训练方法、选人、用人标准等方面。今年3月,宫鲁鸣接受采访时曾表示:“运动员最美的时刻是在运动场上战胜对手的精彩表现,而不是生活中那些花里胡哨、不着边际的事情。”此言一出,争议焦点直指女篮当家球星李梦——这位以染发、美甲、精致妆容征战国际赛场的“时尚达人”,似乎成了宫鲁鸣口中“花里胡哨”的代表。

尽管李梦跟随新一届中国女篮参加了云南的高原训练,也经历了宫鲁鸣的“万次投篮”计划,但最终仍然无缘女篮亚洲杯。当时宫鲁鸣的解释是,李梦是伤病原因和长期脱离国家队训练导致个人状态未能达到预期,所以这一次女篮亚洲杯没有带她。不过外界猜测李梦是因为性格等原因,与宫鲁鸣的战术设计、管理存在冲突,而在球队锋线具有相对比较充足的人员配置下,她成为首个被淘汰的老牌国手。

如今,中国女篮以卫冕冠军身份出战亚洲杯,这也是宫鲁鸣重新接手球队后的一次“中考”。2015年,宫鲁鸣把在辽宁队还打不上主力的赵继伟推上了国家队首发位置,最终中国男篮在长沙亚锦赛夺冠,他的大胆用人也广受赞赏。2025年,宫鲁鸣招入了张子宇、弃用了李梦,只要他能够再次率队获得佳绩,那么人选争议就自然会烟消云散。 本报记者 李元春

招入潜力新人 弃用昔日核心
宫鲁鸣顶着质疑出征亚洲杯

小将邵子钦两场比赛打入3球 她会成为王霜的接班人吗

高优势抢点头球,还可以背身做球发挥进攻枢纽的战术作用,丰富中国女足的技战术打法。在决赛中,邵子钦打入三球完成“帽子戏法”,帮助中国女足5比1战胜泰国队,斩获了2025年的第一个冠军。

如今这支新老交替的中国女足,目标是明年的亚洲杯、亚运会和后来的世界杯,虽然锋线上王霜、唐佳丽等老将还在阵中,但以邵子钦为代表的新势力正在发挥越来越大的作用。

从22岁的中锋邵子钦开始崭露头角来

看,中国女足的年轻化改造正在路上。值得一提的是,身为高中锋,此前邵子钦的强项只是头球,但是在主教练陈婉婷2022年来到江苏女足后,她也把这名小将调教成了一名全能型前锋。如今,除了继续保持身体素质出色、冲击力强特点,邵子钦脚下技术以及防守意识都有了很大提高,这也帮助她在国家队站稳了脚跟,成为米利西奇战术体系的重要一环,并继续向着中国女足新一代锋线核心的角色迈进。

本报记者 李元春



■ 邵子钦(左)比赛中突破

王霜接班人来了? 4比2,前天在女足东亚杯第二轮比赛中,中国女足战胜中国台北队,取得首场胜利。本场比赛,司职中锋的小将邵子钦梅开二度,连续两场比赛已经打入3球,她的出色表现让人看到了中国女足新一代前锋的崛起。

22岁的邵子钦效力于江苏女足,身高1.80米的她也是女足赛场少见的高中锋,2022年就曾入选中国女足成年国家队集训名单。中国女足无缘巴黎奥运会后,新帅米利西奇上任,球队阵容更新换代,邵子钦由边缘人物变成了球队主力,进入2025年后她更是成为新一代国脚中进步最快的球员之一。今年4月的重庆永川国际女足锦标赛,邵子钦再一次展现了自己作为强力中锋的价值。比赛中,她不但可以利用身