

星期天夜光杯

35年 孙海平与他的弟子们

◆ 厉苒苒



□ 孙海平近影

本版图片 记者 李铭坤 摄

上午九时许,阳光似金色的丝缎。和过往的几十年一样,孙海平一手拿着保温杯,一手拿着笔记本,兜里揣着手机,脖子上挂着码表,一个人走出训练基地的大门,穿过莘东路,到马路对面的室内训练馆。

推开沉重的铁门,孙海平的影子倒映在两边的玻璃橱窗上,与橱窗里的照片重叠在一起——那照片里的人

已更换过一批又一批。从1993年为上海夺得第一枚全运会跨栏金牌的陈雁浩,再到惊艳世界的大满贯选手刘翔,还有全运会三连冠的谢文骏,再到如今刚获得全运会冠军的00后徐卓一……孙海平的四代弟子跨越了35年。

脚步声在空旷的场馆里荡起回音。他习惯性地走向靠窗的那几条110米直道——这里,他站了整整四十年,从未离开……

祝新天北报安康

关注上海田径!
关注中国体育!

孙海平
徐卓一

■ 孙海平题词

1 年轻时候的孙海平,曾经也是一名跨栏运动员。1971年,16岁的孙海平还入选过国家青年集训队。最好成绩只有14秒多,“绝对是没有天分的。”

年轻人的模样

跨栏没天分的孙海平,看人却有一双慧眼。1986年,刚过而立之年的孙海平正式开始从事跨栏教练工作。在上海市体校,他挖掘到了职业生涯第一块瑰宝——陈雁浩。从市少体校到上海队再到国家队的前期,孙海平把自己多年跨栏训练的经验倾囊相授。1993年第七届全运会上,陈雁浩以13秒59夺得男子110米栏金牌,一年之后获

广岛亚运会冠军。

五年后,一个更瘦更高的少年走进了他的视野。孙海平遇见了刘翔。

当时刘翔已不练体育,在一所市重点高中读书。孙海平看到这个少年训练时,其他小孩都害怕摔跤,跳着过栏,只有刘翔敢真正跨过去。“虽然动作一塌糊涂,但他有这种感觉,我就想这个小孩可以试一试。”两次登门拜访刘翔父亲后,孙海平终于将刘翔带回训练场。他后来感慨:“如果不是我去把他要回来,那就没有今天的成绩了。”



■ 孙海平希望徐卓一(左)能一飞冲天

谢文骏的到来则是个意外。原本练足球的他,半路改道,爱上了跨栏。2007年投入孙海平麾下后,孙海平就将他一直带在身边,跟着刘翔一起练。后来,孙海平总爱开玩笑:“上海足球少了个好守门员,我们多了个跨栏人才。”徐卓一是四代弟子中身材最特别的一个。身高接近1米98,是孙海平带过最高的运动员。孙海平第一眼看见这个接近两米的少年时,脑海里闪过一个词:“竹竿”。

“从没带过这么高的,倒是全新的挑战。”孙海平言语中透露出几分跃跃欲试。那天的训练笔记上,他多写了一行字:“又一个梦想开始了。”

2 训练馆进门口的右手边,是跑道的起点处,也是跨栏组每天清晨集合的地方。在这里,孙海平会和弟子们讲解一天的训练计划,细致地点到每个人的训练重点。

训练场的日夜

训练馆的东南角,有着一处专属于他们的“秘密基地”——位于跑道末端的力量训练室,里面堆满了海绵垫、哑铃片、保护器,空气里有铁锈和汗水的混合气味。包括栏架在内,跨栏组的所有器械都堆放在那里。孙海平给队员们日常做牵拉训练以及专项准备活动,也习惯在这里。“这么多年,我的宿舍都搬了好几次,这力量房大概是整个基地唯一没变化的地方了。”

孙海平喜欢在这里想事情,看着熟悉的一切,他有一种安心的感觉。

上午,训练准时开始。孙海平站在跑道旁,胸前的老花镜随着呼吸轻微起伏。他能用耳朵听出弟子们的节奏——陈雁浩的碰撞声沉闷,刘翔的轻巧,谢文骏的清脆,徐卓一的则带着一种独特的韵律。每个弟子都有特别的训练节奏。

而对于每个弟子,孙海平的指导也不尽相同。陈雁浩力量时,孙海平的计数声平稳有力;刘翔跨栏时,他会喊出短促的“起!起!起!起!”;谢文骏需要技术打磨,孙海平的声音变得细致耐心;到了徐卓一,他会更细致详细些,每个字都清晰可闻:“抬腿……送髋……落地……对,再快点!”相比与刘翔之间一个眼神就能明白的默契,如今带徒弟,他说得更多一些。

烟灰缸旁,总放着一本摊开的训练笔记。熟悉的人都知道,这就是孙海平神秘的小本子。“其实也不是什么秘密武器,就是记录着每天训练的数据以及训练想法。”孙海平这个习惯是从2000年开始有的。笔记一年一换,记录的,除了训练的数据之外,还有很多关于训练中的体会、想法。

上周,他刚刚换了本新的本子。“手写的话,随时可以加减。打字会打错,思路就断了。”小本子每天从宿舍带到训练场,又带回宿舍。而如果本子不在身边,有思路突然出现,他就会随手记录在小纸条上,回头夹到本子里。

近30本笔记,数千页纸,记录着弟子的每一次进步、每一次挫折、每一次伤病与康复。

孙海平有个习惯:比赛时总坐在第五、第六个栏架之间的看台上。这个位置,他能看清弟子从起跑冲刺的全过程,也能在他们需要时,第一时间被看见。

2004年雅典,他坐在那里,看着刘翔如红色闪电掠过栏架。当12秒91的成绩出现在大屏幕上时,周围沸腾了,孙海平却异常平静。那是一种水到渠成、如释重负的感觉。

2008年北京,他也坐在这里。刘翔撕下号码布转身离场的那个瞬间,孙海平闭上了眼睛。他听见全场先是死一般的寂静,然后是各种声音涌来——叹息、疑问甚至谩骂。之后的发布会上,他泪流满面,泣不成声。

2024年巴黎,69岁的孙海平依然坐在这个位置。徐卓一和秦伟搏第一次站上奥运赛场,热身时不停向看台张望。当看到那个熟悉的红色身影时,两个年轻人明显松了口气——师父在,心就安。

枪响了。徐卓一起跑稍慢,但他后程发力,像极了年轻时的刘翔。孙海平不自觉地站起身,双手握拳,嘴唇无声地动着,仿佛在用自己的力量推着弟子向前。13秒41,13秒48——两人都未能进入决赛。冲过终点后,徐卓一望向看台,孙海平有点遗憾,却依然鼓鼓掌,用口型对徒弟说:“没事,下次加油。”

全运会,徐卓一跑出13秒12个人最佳战绩。回上海后,孙海平就开始筹划明年的参赛计划。“徐卓一这个成绩已经达到了能参加世界最高级比赛的水平。当年刘翔参加的那些高水平比赛,他都能参加了。”带小徒弟踏上当年和刘翔一起走过的路,这对于孙海平而言,有着格外特殊的意义。“一方面,希望他(徐卓一)能像刘翔那样,从13秒12起步,一飞冲天。”另一方面,故地重游,也让孙海平回忆起往昔的各种记忆。当年的孙海平和刘翔,师徒两人独闯天涯。没有翻译在身边,2002年的瑞士洛桑,到酒店之后,两人不知道东南西北,折腾半天才开始办理好入住。“也是从这一次开始才知道大概的流程。”也是在那次,刘翔跑出世界青年纪录,名字被永远留在洛桑体育场的纪念墙上。



扫码看视频

4

跑道外的人生

2025年全运会夺冠后,徐卓一做了一个让所有人意外的动作——他骑到了成绩显示牌上,模仿刘翔当年在洛桑破世界纪录后的庆祝姿势。赛后有人问他为什么,他推了推眼镜:“因为翔哥做过……”那天晚上,孙海平在训练笔记上写道:“传承,不是重复,而是以新的方式延续。”

问徐卓一,最希望对孙海平说的一句话是什么,大男孩偷偷望了一眼师父,轻声说:“还是希望师父少抽点烟。”希望师父健康,是一代代徒弟共同的心愿。

这些年,孙海平手中的保温杯从浓郁到近乎黑色的红茶变成了澄澈的白茶,手中的烟也从浓烈的品种换成了细长的低焦油款。“带刘翔时候压力大,所以需要最浓的。现在年纪大了,也要考虑身体。”孙海平口中的岁月不饶人还体现在日常训练中——刘翔时代,他的牵拉、局部的力量对抗,通常都由孙海平自己来做。而如今,已古稀之年的他,力量已抵抗不了年轻的徒弟们,基本由助理教练操作,他在一旁进行指导。

四代弟子,三十五年光阴,无数个日日夜夜。

这条跑道上,陈雁浩跑出了上海的第一个跨栏冠军,刘翔跑出了中国的骄傲,谢文骏跑出了坚守的意义,现在,徐卓一和更年轻的孩子们正在跑出新的可能。而孙海平自己,从未真正“跑”过这条跑道。他始终站在场边,用目光为弟子们铺就前路,用呼喊为他们加油鼓劲,用一生的时间,守护着这项运动最纯粹的热爱。

在孙海平的心中,红色的跑道,永远年轻。



■ 孙海平指导队员