



■孙海平享受当下退而不休的生活
本版图片 本报记者 张龙摄

孙海平退而不休——

香烟戒了 气色好了 训练完了 回家逗孙

在田径场摸爬滚打了几十年, 尽管跨过了退休的横线, 但脚步还是惯性地向前……明亮阳光中, 站在鲜红跑道上的孙海平手拿秒表, 神情专注——退休后的他, 生活一如往昔。

前年下半年, 上海体育局提出以政府购买服务的方式, 让沪上几个资深教练成立工作室培养项目人

才, 孙海平是其中之一。去年年初, “上海市田径短跨后备人才训练基地——孙海平田径运动发展中心”在莘庄基地正式成立。如今, 中心挂牌已一年有余, 孙海平之前的种种构想、计划正一点一点付诸实现。

换一种方式继续奋斗在一线, 孙海平以自己的方式过着退而不休的退休时光。

不言告别

算起来, 1955 年 1 月出生的孙海平, 正式退休已整整两年。然而, 在莘庄基地里, 时光仿佛凝固了一般——每天, 体育馆里依然能准时响起孙海平招牌的大嗓门, 跑道边, 被簇拥在一群年轻小伙中央, 他的背影依然带着温和、沉稳的力量。

变化却也并非没有, 退休后的孙海平, 看着却好像比以前更年轻, 红光满面, 气色也更好了。“现在我是一天两练, 上午练谢文骏他们, 下午练我自己。”孙海平笑着透露年轻秘诀。原来, 退休后, 师父就重拾了锻炼的习惯。如今每天下午他都要绕着体育馆跑道跑上 25 圈(5 公里)。

去年年初, 中心刚成立, 孙海平大病初愈。在医生的建议下, 他把陪伴自己 40 多年的香烟戒了。“我的烟瘾在业内都有名, 最凶的时候每天要抽掉三整包。一方面是习惯, 另一方面常年的训练和比赛确实压力大。”如今, 招牌的手拿香烟思考动作没

了, 身体状态却变好了。

对于孙海平而言, 退休之后的一大“福利”就是少了不少政务方面的繁琐工作。每天结束训练后, 孙海平都会回家逗逗小外孙, “时间变得更有效率了, 可以静心思考训练上的问题。生活和工作也能平衡兼顾。”这样的状态, 让孙海平很是满意。健康的身体也让他知道, 自己还有时间去做更多想做的事情。

“现在很多好的运动员, 退役以后也不愿意干教练的活, 教练越来越少, 好的教练就更少了。你说, 我怎么走得开呢?”

退而不休, 不言告别, 孙海平坦言, 自己今后依然愿意站在莘庄的跑道边, 一手握一个秒表, 一手记录下每一个运动员的每一步成长, 迎来送往一批又一批的孩子——一如当年陪着刘翔从年少到辉煌, 从称霸再到退役。

志在未来

去年双十一, 孙海平也迎来自己选材

库的一次扩容——他的“孙海平田径运动发展中心”在闵行中学举行了分部揭牌仪式。这也意味着, 从那天起, 闵行中学成为孙海平在基层教育系统的一个选材新窗口。孙海平得以通过闵行中学这个窗口, 利用招生资源寻找更多优秀的田径苗子。

除了谢文骏, 如今孙海平手下这批孩子里, 几乎没有一个是出自上海本地——对于大多数的上海小囡而言, 当运动员不再是未来职业的一种选择, 而更多只是父母希望孩子健康的锻炼方式。“遇到好的苗子很难, 各类运动会不少, 但挑来挑去, 也是在仅有的二线队里去挑, 不少都已经定型了。”

从 2004 年起就被上海市体育局评为上海市二线运动队项目学校, 闵行中学发展田径运动已有丰富经验。而在孙海平眼中, 最为关键的是, 学校对于体育人才培养的重视以及学校基层体育教练的工作能力。“千里马还需要伯乐发现, 一名好的基层教练, 带出来的是一批好苗子。”相似的还有九亭二小, 在学校教务主任张老师的

带领下, 学校田径运动开展得的红红火火, 冒出了不少人才。

如今, 一有空闲, 孙海平就会亲自去两所学校看看孩子们训练, 找基层教练聊聊天。“体育人才培养是阶梯性的, 一直‘坐在上面’, 凭我的一己之力, 根本看不过来。培养眼线, 从基层发掘, 这样才能从源头解决招生难题。”

有时, 孙海平也会将这群中小学生请来莘庄基地, 现场观摩他手下运动员的日常训练。一方面, 能近距离接触谢文骏他们一线队员, 对孩子们而言, 是种鼓励。“另一方面, 这种‘公开课’也能让基层教练学到我们的训练手段。”

孙海平坦言, 自己希望能够找到跨栏的下一个接班人, 这样的寻找也许是大海捞针, 但他乐在其中。“搞竞技体育就要耐得住寂寞。对于体育人来说, 可以攀登顶峰, 也应该能投身于基础教育。”而对于孙海平而言, 能在有生之年为上海培养出更多的跨栏人才, 这比什么都让他高兴。

本报记者 厉苒苒

13'30

谢文骏难以跨越的那道栏

仁川亚运会、国际田联钻石联赛上海站男子 110 米栏冠军, 谢文骏凭借亮眼的成绩一度风光无限。但在最该出成绩的时刻却戛然而止, 自从 2013 年莫斯科世锦赛以来, 谢文骏就有点“迷航”找不到比赛的状态。兵败里约奥运, 最好状态始终突破不了 13 秒 30, 昨天在接受记者采访时, 谢文骏坦言如今确实遇到了瓶颈期。

结束了一上午的训练, 午休时分, 田径馆的灯光已经熄灭。当其他队员三三两两离开场地, 谢文骏却依然独自默默坐在垫子上, 用器材进行肌肉放松。未剃尽的胡碴, 不再稚嫩的脸庞, 当“95 后”甚至“00 后”开始进入孙海平的训练团队, 不知不觉中, 这名昔日的小将”已成为队中的大哥、顶梁柱。

“有时候我太想跑好了, 但出来的成绩却反而不好。”自从刘翔退役后, 心思敏感的小谢给自己增添了不少心理负担, 难将压力转换成动力。

为了解决心理这道关卡, 谢文骏坦言, 现在正努力给自己减压, 下半年的全运会和世锦赛, 谢文骏并没有给自己定太高的目标, “跑好每一场比赛, 争取把状态找回来。”

谢文骏的腰椎有一块骨头天生骨裂, 只要训练强度一大伤痛就会作怪。由于先天腰伤的制约, 如何控制住自己的动作, 如何让自己的速度变得更快, 是谢文骏一直钻研的问题, “虽然现在技术动作已经差不多定型了, 但一些细节还是可以改进的, 比如重心该如何移动, 身体该如何往前送。如果能够在这些细节上有所突破, 水平就能再上一个新台阶。”

作为队里的老大哥, 谢文骏是小队友们时常请教的对象, 谢文骏告诉记者: “跟他们交流的时候也会发现自己身上有着相同的问题, 对自己也会是一种启发。”

本报记者 厉苒苒 实习生 陈慧琴



■谢文骏、曾建航、张韬(从右到左)在训练中

“小刘翔”追梦

蒿, 很少发火, 但孙教练在训练场上容不得我们有半点马虎。有一次偷懒, 被孙教练抓到狠狠地训斥了一顿, 还被罚跑圈。”

谢文骏当属队里名气最响的, “热心”是曾建航对他的评价, “他就像队里的大哥哥, 训练时, 看到我们身上要改进的地方都会及时地指出。”

曾建航目前最好成绩是 14 秒 30, 谢文骏的最好成绩是 13 秒 30, 当记者问到有没有信心超过谢文骏时, 曾建航连忙挥了挥手, 谦虚地说: “那还是遥不可及的事情, 现在想的就是怎么把基础巩固扎实了, 一点点地把成绩提高上去。”

细胳膊细腿, 身材略显单薄的 20 岁男孩张韬是孙海平眼中最有希望成为“下一个刘翔”的好苗子, “他现在看起来还像点样子, 跨栏时比较灵巧, 可以往细里打磨打

磨, 可惜就是太瘦了。”孙海平说, 外号叫“瘦子”的张韬个性腼腆, 但却很愿意吃苦。

2013 年, 张韬投身到孙海平门下, 能够师从国内顶尖教练, 张韬一直备感荣幸, “孙教练会根据每个运动员的不足和特长制定出不同的计划, 很多动作孙教练都会亲自示范, 这几年来确实感觉自身的能力提高不少。”

业余时间, 张韬喜欢宅在宿舍打电子游戏, 张韬告诉记者: “有一次打得太激动还把住在寝室对面的孙教练引了过来, 孙教练那时还调侃我说要是能把玩游戏的这股劲用在跨栏上就好了。”张韬目前最快的成绩是 14 秒 12, 除了提高成绩外, 张韬最大的期盼就是希望不久的将来能和自己的偶像梅里特同场竞技。

本报记者 厉苒苒 实习生 陈慧琴