



■ 六连冠的辉煌不是终点,59岁的孙海平说,还有很多事情放心不下
特派记者 周国强 摄

Liaoning 2013
中国 辽宁

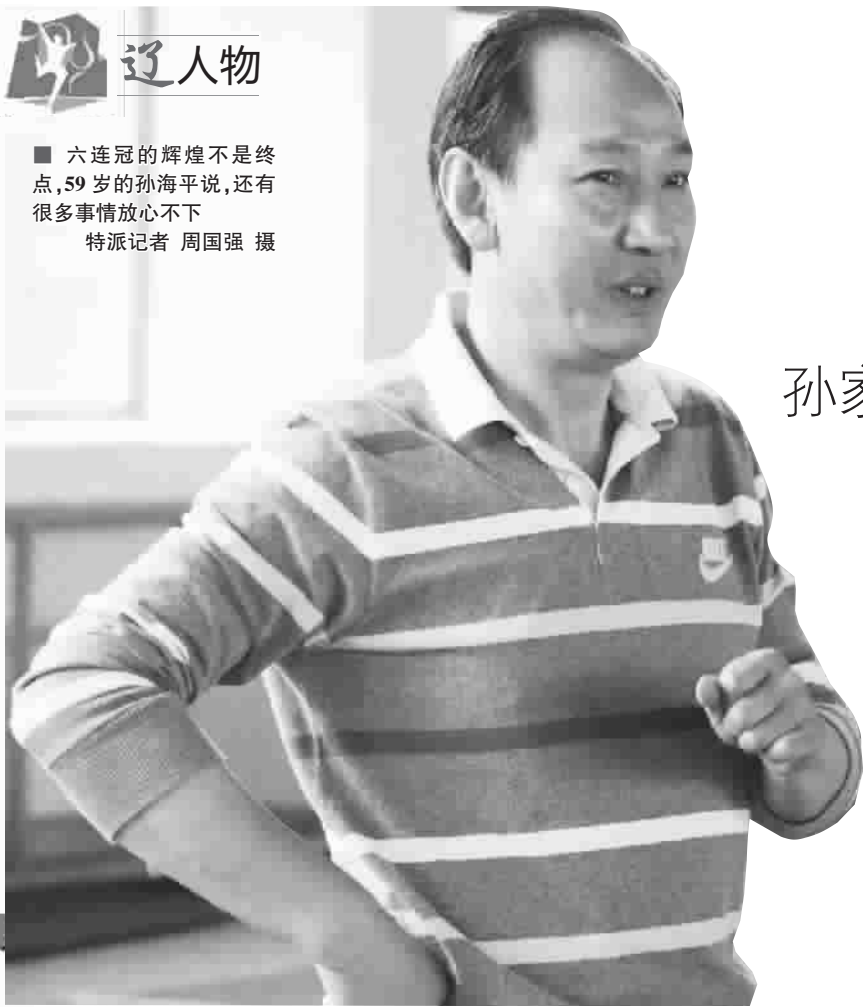
聊

二〇一三年九月十日星期二

全运会

特别报道

首席编辑 蒋家凤 视觉设计 叶聆



小将超老将,很难

——本报记者对话孙海平

问:这次夺冠对于谢文骏而言,有什么样的意义?

答:刘翔的不参赛给了谢文骏崭露头角的机会,拿下这个冠军,对于他在未来比赛中的自信心有很大帮助。而我们对他的目标也不仅仅是国内比赛,更远的是为了2015年北京田径世锦赛和2016年里约奥运会做准备。

问:谢文骏的潜力究竟有多少?

答:我对谢文骏的训练强度始终“留一手”。因为先天的腰伤,我只能在训练强度上去适应他,而不是像刘翔那样可以上强度,有大提升。而这也制约了他的成绩提高。

问:是否已经到了谢文骏扛起这个项目重任的时候?

答:他还需要打磨,真正能担起重任还需要一两年。

问:这次全运会是否代表110米栏的新

老更替?

答:可以说,这届全运会是新老交替的节点。谢文骏和江帆正当年,之后的大赛任务可能更需要他俩来承担。不过他们俩的成绩与刘翔相比还有不小的差距。

问:谢文骏这些小将能否超越刘翔的成绩?

答:要超过刘翔的成绩有很大难度,几乎不太可能。

刘翔最大的两个贡献:使中国男子第一次在短道上取得世界大赛的金牌;他带动了中国在该项目上的整体成绩。

问:刘翔的缺席是否会让人们渐渐淡忘田径?

答:水平高了,观众自然会回来。而且如今田径有不少项目都出现高水平运动员,如男子跳远、百米等项目。

特派记者 厉苒苒(本报沈阳今日电)

仨徒弟 六连冠

——记男子110米栏
孙家军的领头羊孙海平

今天是教师节,是每一位桃李满天下的辛勤园丁的节日。作为田径赛场的功勋教练,昨晚,孙海平已提前度过一个难忘的教师节——在全运会田径男子110米栏决赛中,麾下弟子谢文骏以13秒36成绩夺冠。

从1987年广东全运会首执教鞭,孙海平的全运记忆绵延近30年。培养出陈雁浩、刘翔、谢文骏三代中国跨栏名将,“孙家军”在全运会上六连冠的成绩在田径领域几乎无人可比。

三个徒弟

7届全运会,孙海平带出了中国三代跨栏名将——陈雁浩、刘翔和谢文骏。这是三个完全不同类的徒弟,“陈雁浩很有主见,刘翔最阳光外向,小谢比较沉默内敛。”

有时,看着眼前的谢文骏,孙海平总会恍惚间想到了刘翔。同样的身高,同样的体型,同一个星座的两个大男孩有着同样的细腻和倔强……

三个徒弟中,最红的无疑是刘翔。2004年,雅典的一飞冲天,让中国田径甚至中国体育进入刘翔时代。也从那时候开始,无论孙海平走到哪儿,都会有人认出他来:“那就是刘翔的教练!”

三个徒弟中,最聪明的也是刘翔。“所有训练,只要我稍微点拨,一下子就能自己融会贯通。举一反三能力最强。”而小谢,因为先天的腰伤,总让他在训练中有些顾虑。

三个徒弟中,花心思最多的也是刘翔。曾经,孙海平是刘翔的“总管”——从日常训练到吃喝拉撒,就连穿哪身衣服、哪双鞋,赛前为战靴按上鞋钉,这些都要管。

三次转折

历史交替的时刻,总是最让人铭记。2001年第九届全运会以及如今的全运会,孙海平都经历了这样的时刻。

2001年的那次,惊喜是关键词。彼时,风头正健的陈雁浩刚刚转投另一位教练麾下,孙海平带着18岁的刘翔出征全运会。赛前,几乎没人看好刘翔,而凭着初生牛犊不怕虎的气势,刘翔硬是以0.006秒的优势爆冷取胜。

而本届全运会,有了刘翔的辉煌在前,尽管没有说,但金牌指标却早已沉沉压在孙海平的肩上。

昨天赛前,在热身场给谢文骏拉伸、指导时,孙海平不断用夸奖给小谢心理暗示,帮他减压:“很好。就这样……”让谢文骏闭上双眼仰面躺在地上,孙海平扶着他的腿,帮他重复每个动作要领。

孙海平说:“虽然实力摆在那里,但这毕竟是全运会。只要一个环节出错,结果就会不同。”

将自己当运动员时悟出的点滴心得在训练中灌输给弟子,其中最明显的就是训练时间的减少。“从时间上来说,陈雁浩的训练时间是当年我当运动员时的一半,而刘翔,练的比陈雁浩又要少一半。”时间短了,质量却翻倍。而这也成为孙海平最著名的“轻松训练法”。

13秒59,孙海平至今能清晰记得,在第七届全运会上,大弟子陈雁浩夺冠的成绩。经过这些年的不断发展,如今这个成绩在110米栏项目中,却已只能算是预赛达标的“及格成绩”。

三道门槛

走下看台,一路上,不断有相熟的圈内同行前来道贺。有相熟的朋友拍拍孙海平肩膀:“功德圆满,这些年,你真是累!”孙海平温和笑笑,只是连声说着谢谢。

他确实很累,准确说来,他一直透支着健康。多少年来,鼻息肉始终困扰着他,心血管问题就更严重了,高血压、早搏、房颤,还常常心绞痛。

年龄、精力和人才成为孙海平劳累的三道门槛。

伦敦奥运前,孙海平曾感慨:“总想着撑一撑就过去了,可不想一直撑到了现在。有时会想,是不是刘翔退役了,我也可以休息了。”然而,伦敦奥运上的一幕,改变了刘翔的命运,也改变了他的。“退休?我想我还不不得。”

在孙海平看来,每个运动员都是块璞玉,教练就是雕刻师。只有一点一滴细心雕琢,才能成为光彩四射的成品。如今孙海平麾下还有几棵好苗子,1997年出生的张涛以及几名00后小将,都颇具潜力。“在他们身上,有时会看到刘翔的影子。”

更重要的一个工作则是培养自己的接班人。在孙海平心中,谢文骏或许是个未来金牌教练的合适人选。有意识地在训练中详细讲解每个要点,他希望能将自己的经验通过谢文骏在未来传承下去。

六连冠的辉煌不是终点,59岁的孙海平说,“还有很多事情放心不下,要做好了我才能安心退休。”

特派记者 厉苒苒(本报沈阳今日电)



■ 孙海平的三位徒弟陈雁浩(左一)、刘翔(中)和谢文骏在比赛中

小谢说感谢 师兄摆首位

兵败莫斯科,一个月前在田径世锦赛上连复赛都没进的遭遇犹如当头棒喝,让谢文骏一夜长大。用金牌为自己正名,昨天在全运会男子110米栏决赛中,谢文骏延续上海跨栏辉煌,取得冠军。

昨天赛前,谢文骏出奇地沉默。而这却让孙海平有些窃喜,“他那模样,有点像2004年奥运比赛时的刘翔。”小谢赛后透露:“话一多精力就分散了。大赛就是要这样专注。”

尽管是国内比赛,但赛前,师傅给谢文骏制定的战术却是一枪枪拼。“莫斯科世锦赛时,总以为预赛随便怎么跑都能进复赛,就是太大意,才跑‘豁边’了。”哪怕全运夺冠,说起一个月前在莫斯科的惨败,小谢依然心有余悸。从那时起,一切赛前训练、准备活动都让他有了警惕感。

刘翔是小谢感谢的第一位师兄。十天前,刘翔结束在美国的康复治疗,悄然

回国。在来沈阳参赛的前几天,小谢始终黏在师兄身边,两人有说不完的话。“师兄听了我在莫斯科的经历,告诉我他也遇到过这种迷迷糊糊的感觉,让我多与师傅沟通,多自己思考。”小谢笑称,“偶像的力量非常强大。”

首次获得全运会冠军后,谢文骏将自己的下一个目标确定为跻身世锦赛前三。

特派记者 厉苒苒
(本报沈阳今日电)