



终极目标奥运前八

专访吴艳妮

冲线一刻有预感 抱着破纪录的信念而来

“有这种感觉(会破纪录)。”回忆起撞线一刻的心境,吴艳妮说,当时她感觉自己排在小组第四或者第三,所以在等待成绩的过程中“内心还是很期待的”。

“结果第二名的成绩出来——8秒,我心说完了。我就说算了,突破个人最好成绩就好了。结果(我的成绩)

一显示——8秒01,创造了新的全国纪录,那一瞬间真的是喜极而泣。”她说。

吴艳妮透露,赛前自己“就是抱着破全国纪录的信念来的”,因为“知道自己已经有了这个实力”。“不过赛前身边人谁都不敢和我提,我妈还特意和团队的人嘱咐,别跟我说全国纪录的事。”她笑称,南京世锦赛一天两枪的强度非常大,做治疗的时间都比其

他比赛长了一些。

赛后激动落泪,但接受采访时,吴艳妮说自己心情已经平静。“我觉得作为一个运动员,你想要突破自己的个人最好成绩,或者你想要走到最高处,(那么)你得到了(成绩)之后一切都要从零开始。”她说,自己不会一直把纪录挂在嘴边,“还是得要潜心去钻研自己的技术”。

负重深蹲120公斤 突破源于能力提升

2018年,吴艳妮拿到了自己的第一个全国锦标赛冠军。今年将满28岁的她目前是五届女子100米栏全国锦标赛冠军,并手握两枚女子60米栏全锦赛金牌。上赛季,她在室内和室外赛场均刷新了个人最好成绩。100米栏中她跑出12秒74,个人最好成绩提升0.02秒的同时达标巴黎奥运会;60米栏则一年四次突破个人纪录,将个人最好成绩从8秒15提升至8秒06。

在南京,吴艳妮延续了突破势头。预赛8秒05把个人纪录提升了

0.01秒,半决赛则一下子又提升了0.4秒,压过原全国纪录0.01秒。

被问及每提升0.01秒是否都很难,吴艳妮直言并不轻松。“田径这个项目很枯燥,它就是一个硬实力的项目,你跑多少就是多少。”她介绍,短距离项目很大程度上拼的是绝对力量和绝对速度,只能通过最痛苦的方式去提升。她今年冬训就“基本上没怎么练专项(技术),都是在提高体能”。

“以前我负重深蹲撑死了能蹲90

公斤,蹲100公斤很困难,今年我能勉强强蹲一个120公斤了。”她说,“转化到场上真的感觉很给力,因为我们这个项目一定要有绝对的力量支撑自己才能完成。”

她同样认为,绝对能力是目前制约亚洲选手的一个短板:“大家通过这次南京世锦赛也能看到,所有的欧美运动员她们都很有劲儿,大腿很粗,上肢又很壮,但我们亚洲运动员一站在赛场上,感觉就是一个‘小朋友’,这就是差距。”

与世界一流有差距 目标继续破纪录

去年,吴艳妮首次“解锁”室内世锦赛、奥运会等田径世界顶级大赛,但巴黎奥运会上,她的成绩和自己的最好成绩相差了0.2秒多。此次在室内世锦赛上充分发挥了自身水平,吴艳妮认为自己正在逐步积累大赛经验。

“我的大赛经验确实很不足。”她坦言,在跑道上遥遥领先和追赶别人的感觉是不同的,因此她很珍惜

每次和欧美选手同场竞技的机会。“我们中国选手可以多多走出国门,多和其他亚洲选手甚至欧美选手去对抗,这样我觉得我们中国女子跨栏会越来越好。”

今年9月,世界田径锦标赛将在日本东京举行,女子100米栏的达标成绩为12秒73,比吴艳妮目前的个人最好成绩快0.01秒。对此,她说:“我肯定

想要去达标,不想靠积分,我有这样的实力。”

她也直言不讳,自己今年室外赛季的目标是突破12秒64的女子100米栏全国纪录,这一纪录是由张瑜在1993年创造的。被问及竞技生涯的终极目标时她说:“我的终极目标就是进入奥运会前八,还有就是突破亚洲纪录。”

据新华社

森林防火 人人有责