

陈圆将为中国队重夺男子110米栏亚运金牌。

孙海平谈中国男子110米栏：

补齐短板 再图进取

著名跨栏教练孙海平日前表示，中国男子110米栏正重新接近世界大赛决赛圈；想要真正进入前八名的决赛，需要补齐短板，也要提高在一项大赛中连续跑出多枪高水平比赛的能力。

71岁的孙海平是在广西南宁说这番话的。国家田径队第一阶段冬训日前已在当地的三塘体育训练比赛基地开启，刘俊茜、陈圆将、徐卓一、秦伟搏等跨栏好手皆集结于此。

刚刚过去的2026赛季，陈圆将力压绝对实力高于自己的日本名将村竹拉希德，在名古屋为中国队重夺男子110米栏亚运金牌。这位20岁的小将赛后高喊“Who is the first? China（谁是第一？中国）”，成为这届亚运会的经典场面之一。

回顾本赛季，孙海平认为这一批运动员进步显著。“虽然他们还没有达到像刘翔时代那么高的高峰，但他们现在就在接近世界前十的位置。”他说，“明年本土作战的北京世锦赛是个考验，我们希望有人能站在决赛的跑道上。”

2007年，刘翔以12秒95在大阪世锦赛上夺冠。与刘翔同为“80后”的史冬鹏、纪伟也都曾闯入世锦赛决赛。2019年，当时29岁的谢文骏在多哈世锦赛上获得第五。此后，再无其他中国选手跻身世锦赛决赛。奥运会上，刘翔也是迄今唯一一名闯入过决赛的中国选手。

目前，该项目中国选手中世界排名最高的是第20名刘俊茜，他去年曾夺得室内世锦赛60米栏季军；新科亚运会冠军陈圆将列第22；2025年全运会冠军徐卓一排在第36。去年的东京世锦赛上，有冲击决赛实力的三人均折戟半决赛，徐卓一在赛后流下不甘的泪水，反复表示“就差那么一点点”。

东京之后，这三人陆续把个人最好成绩提升到了13秒10到20之间。孙海平介绍，这也是国际赛场上竞争尤为激烈的成绩区间。除了今年把世界纪录提升到12秒75的撒普、去年世锦赛冠军廷奇等个别选手外，大部分世界大赛决赛圈选手的成绩都在13秒到13秒10之间。因此，从13秒一几突破到13秒零几，是从半决赛搏杀进决赛的关键一步。

如何突出重围？孙海平认为，一是能力不能有短板，二是扛得住大赛中多轮次的高水平对抗。

“高水平运动员并非一个方面特别强就能拿冠军，只有各方面均衡才能取得好成绩。”孙海平分析道，陈圆将今年处于明显的上升期，但从体能到技术都还有提升空间；刘俊茜的前60米在国内绝对领先，室内世锦赛的铜牌就是证明，但他后程速度有待加强，今年的跟腱伤势也影响了亚运会发挥；徐卓一曾跑出13秒12的个人最好成绩，是这批选手中最接近突破13秒10的，但今年一直处于养伤状态。

对于孙海平的分析，陈圆将表示认同。亚运会夺冠的视频，他和教练组已分析多遍。“那一场我跑得很稳定，保持最大速度的能力很强，但也暴露出了很多问题。”他说，启动和第一个栏下栏后的几步一直是他的短板。

此外，他也深知自己还需要全方位的提升：“真的（和顶尖选手）差得太多了，和我的体重相比，我的各项体能数据在纸面上是很不够的。另外技术上我还要向卓一哥看齐，启动上还要向小刘哥（刘俊茜）看齐。”

在专项能力提升后，孙海平和陈圆将也都提到，多枪能力也是在世锦赛、奥运会中闯入决赛的关键。

“大赛不是一枪的问题，可能水平高的运动员第一枪（预赛）能放一放（即不发挥全部实力），但是第二枪（半决赛）他绝对不敢放，一放就没了。到了第三枪（决赛）也有可能就跑不动了，所以大赛需要你一枪比一枪强。”孙海平说。

他认为，加强多枪能力应是此次冬训的重点之一。“它是一个系统的问题，包括体能储备、专项能力，还包括心理承压能力、自我调节能力等。想要达到高水平，必须要往这个方向发展。”

接下来的两年，中国田径将接连迎来北京世锦赛和洛杉矶奥运会两场大考。对于曾带给中国观众喜悦和感动的男子110米栏项目来说，重回大赛决赛跑道，一直是这代教练员和运动员的目标。

“这不是我个人的目标，而是我们的目标。”陈圆将说，“卓一哥在世锦赛和奥运会都闯进过半决赛，我和小刘哥在东京世锦赛也进过半决赛。所以下一步我们肯定是希望进决赛。”

刘俊茜也说，去年没能抓住机会进入世锦赛决赛一直是心头的遗憾。“今年因为跟腱伤病，感觉自己对于跨栏比较生疏。目前还在恢复中，希望明年能有一个去拼的机会。”

而在执教一线耕耘几十载，孙海平形容带领运动员向极限冲击，就像在高山上“走钢丝”。经历过男子110米栏的高光与低谷，年过古稀又带领弟子重新爬坡，他说有一句话他一直记在心里。

“就是不忘初心吧，这句话一直在鞭策着我向前走，让我始终如一地在干这一件事情。”

据新华社

廖桂芳“升级”揽三金



7日，宁波举重世锦赛进入倒数第二个比赛日，中国选手廖桂芳连破女子86公斤级挺举和总成绩两项世界纪录，并包揽抓举、挺举、总成绩三枚金牌。

廖桂芳是第十五届全运会女子76公斤级金牌得主，如今升重加入86公斤级较量。抓举阶段，廖桂芳三次试举全部成功。她在举起125公斤后就已锁定金牌，而随后的第三次试举她又成功举起128公斤。巴林选手马鲁沙克落后廖桂芳5公斤获得银牌，美国选手尼科尔森以120公斤获得铜牌。

虽然轻松摘金，但廖桂芳的教练刘伟煌告诉记者，廖桂芳抓举并未完全发挥。“其实我们的目标是想去抓130的，因为在家训练的时候能力肯定是达到了，只是缺这么个机会吧。”刘伟煌说。

挺举方面，廖桂芳更是一骑绝尘。她全场最后一个登场，首次试举155公斤直接锁定金牌，之后尝试冲击世界纪录。在连续举起162和163公斤后，她成功改写挺举世界纪录，还以291公斤刷新总成绩世界纪录。

完成最后一举后，现场一阵欢呼，前来观赛的国际举联官员纷纷起立表示祝贺。廖桂芳则延续了一贯的“淡人”风格，表情毫无波澜。

据新华社

杨瀚森首夺“两双”


杨瀚森（左）

在7日进行的美职篮（NBA）常规赛中，波特兰开拓者队在主场以103:125不敌圣安东尼奥马刺队。效力开拓者队的中国球员杨瀚森在本场比赛发挥优异，出场26分钟，拿到12分、10个篮板，这是他NBA生涯首次获得“两双”。

连战4个客场之后，开拓者队当天回到主场迎战近来状态不错的马刺队。首节中段，杨瀚森替补登场，面对马刺队的替补中锋科内特，他表现强硬、出手果断，上半场拿到5分，另外还抢下6个篮板。

下半场开始后，马刺队持续发力，文班亚马内外开花，三节结束后马刺队领先33分，比赛进入“垃圾时间”。末节，两队均派上替补球员，杨瀚森连续抢到篮板球并命中三分球，最终在得分、篮板两项数据上创造个人NBA生涯新高。

文班亚马此役拿到29分、7个篮板和3次助攻，带领马刺队收获八连胜。据新华社

大连英博中超夺冠


大连英博队球员庆祝进球。

昨天下午，2026赛季中超联赛最后一轮比赛在8个城市同时开赛，曾经被认为毫无悬念的联赛冠军终于水落石出——大连英博队在漫天大雪中实现逆袭，在主场3:1战胜天津津门虎队之后，以16胜4平10负积52分的成绩首次捧起火神杯。距离冠军只有一分之遥的成都蓉城队客场2:3不敌山东泰山队，获得亚军。

钟禾