

张可依

依次掠过栏架，红色身影冲线，计时器定格在13秒17。17岁的张可依日前摘得青奥会女子100米栏金牌——这是中国选手首次在该项目登顶青奥会，更改写了亚洲少年纪录。

从江西省吉安市安福县的小学操场，到世界青年田径的最高舞台，非体育世家出身的张可依一路跨栏向前，成为受关注的新星。田径不是江西传统强项，张可依何以“被看见”？

从小县城到青奥会，张可依何以“被看见”？

下沉校园的选材网：让天赋能被发现

时针拨回到2020年5月的安福县平都中心小学。安福县少儿体校教练胡东海刚踏进五年级教室，后排一个瘦高的小姑娘就盯着他，眼神发亮。

经过完整测试，张可依轻松的步频、舒展的协调性，让这位干了近30年的基层教练认定了她有天赋。和网传的“教练三顾茅庐劝家长”的桥段不同，张可依被选中后，主动提出要住校训练，就为了省出早晚通勤的时间，多练一会儿。

“孩子自己喜欢，我们哪有不支持的道理。”张可依的母亲周根群笑着回忆说，女儿刚练几天，新鲜劲过了就累得不想去，自己就开玩笑说：“三百块钱刚买的训练服，好歹多穿几天。”

这样的故事，昔日难觅踪迹。每年5月、10月，胡东海都奔走各乡镇小学选材，曾经跑得最多的是偏远村镇，找的多是家境普通、肯吃苦的孩子。“那时候家长顾虑多，总觉得‘运动天赋不能当饭吃’，还耽误升学。”胡东海说。

变化始于体教融合的持续深化。安福县少儿体校与城东学校一墙之隔，孩子上课、训练无缝衔接。吉安全市中小学校每天一节固定体育课、三十分钟大课间加课后社团活动，教练入校随堂观察，体校开放免费试训，当地还建起小学、初中、高中“一条龙”升学机制，省级体育后备人才示范校每年招收田径特长生，各县重点高中均预留招生名额。

“练得出来进专业队，练不出来也能读高中、上大学，家长心里就有底了。”胡东海说。

贯通联动的培养链：让人才科学生长

好苗子被发现只是第一步，能不能走得稳、走得远，靠的是层层衔接的科学培养。

在安福县少儿体校的四年里，胡东海没过早给张可依定专项。张可依起初练跳远，直到12岁参加吉安市运动会，跨栏成绩竟比13岁的运动员还好。即便如此，胡东海也等到她14岁后，才逐步加大专项训练比重，不“拔苗助长”。

“过早专项化看似出成绩快，实则伤病风险高，走不远。”胡东海的训练理念，正是如今江西基层青训的共识。

2024年张可依进入省队，江西省田径游泳运动管理中心教练员罗建原本打算培养她主攻百米，可一次跨栏技术调整中，他发现了这个姑娘的专项天赋：多数青少年过栏时总会下意识跳高躲障碍，张可依却像“跑着过栏”，下栏速率快、身体起伏小。罗建当即调整培养方向。同年全国短跨跳精英培训期间，胡东海与罗建足足磨合了半个月。从技术细节、训练习惯到伤病防范，两位教练逐一交接。

顺畅的梯队衔接，是江西竞技体育改革的见证。近年来，江西省体育局将田径列为重点发展项目，逐步建立起后备人才培养体系，搭建起从千人选材、百人精英到十人冲金的金字塔梯队，建强名教练工作室和一二三线贯通教练组，每年举办两次全省田径训练营，省队与基层教练常态化沟通，上下拧成了一股绳。

“过去省队和地市各练各的，人才容易断档。”罗建说，如今全省推行“一县一品”布局，不少市县特色项目逐渐凸显，过去人才流失的局面被扭转。

阶梯递进的竞技场：让新星崭露头角

每年安福县“希望之星”阳光体育大会，胡东海总攥着秒表和记录本盯着跑道，班级联赛、校际比拼一场不落。

“一个孩子能不能练出来，得拉到赛场上比。”他说，过去基层赛事少、报名门槛高，不少苗子练了好几年没正经比过几场，慢慢就没了心气。如今，更加完善的赛事体系，正为更多青少年铺就逐级向上的阶梯。

张可依正是踩着台阶一步步向上：从安福县赛场到吉安市运会，她让教练看到了专项天赋；江西省青少年锦标赛上，她以13秒92夺冠，达标国家一级运动员；2025年首届全国青少年田径运动会，16岁的她以13秒38摘金，走入全国视野；随后的中日韩青少年运动会，她打破全国少年纪录；2026年亚洲U20田径锦标赛，她以13秒38刷新赛会纪录；直到达喀尔，她站上了青奥会最高领奖台。

2025年开始举办的全国青少年田径运动会，为全国青少年搭建起国家级竞技舞台。国家体育总局青少司相关负责人表示，赛事以“普及推广、深化融合、挖掘人才”为初衷，既是推广田径运动、开展挫折教育的育人载体，也是选拔后备人才、夯实人才厚度的选拔平台。赛事积分与全运会总成绩挂钩的机制，更撬动了各地抓青训、促融合的积极性。

正是在全国青少年田径运动会上，张可依与陈妤颉、严子怡等一批“小孩哥”“小孩姐”一同出圈，冉冉升起。

“不能有点成绩就骄傲。”走下青奥会领奖台，张可依即将转入成年组训练。罗建和她的短期目标是先冲进13秒，更远的目标是走向2028年洛杉矶奥运会的跑道。

据新华社

达喀尔青奥会

盛雪峰三级跳远创历史



达喀尔青奥会10日迎来田径项目收官日，中国队选手盛雪峰、王雅茹在男子三级跳远和女子5000米竞走中夺冠。

达喀尔当天依然是高温天气。男子三级跳远比赛中，17岁的中国选手盛雪峰前两跳发挥平稳，成绩分别为15米60和15米74，第三跳盛雪峰的感觉非常好，可惜被判起跳踩线犯规。最终他凭借第四跳的16米18夺得冠军，这是中国队选手首次斩获该项目的青奥会金牌。

盛雪峰赛后说：“接下来要加强训练，目标是尽快突破17米。”

17岁的王雅茹帮助中国队实现了女子5000米竞走的青奥会三连冠。当天，她采取了较为积极的策略，不到两圈就加速突围到第一位，此后大部分时间她都领先第二位选手约50米的距离。优势越来越大的王雅茹最终以22分58秒33的个人最好成绩夺冠，领先第二名近1分钟。 据新华社

射击世锦赛

张悦悦夺铜获奥运席位



2026年射击世锦赛10日继续在多哈进行。在一场格外漫长激烈的女子25米运动手枪决赛中，20岁小将张悦悦多次涉险过关，夺得铜牌并为中国队拿下一个奥运席位。韩国队奥运冠军梁智仁卫冕成功并刷新世界纪录。

这是张悦悦首次参加世锦赛，资格赛中她打出589环排名第四晋级决赛，其中速射部分30发有299环。该项目决赛8人参加，只打速射，每5发一组，单发命中10.2环及以上为命中，以命中数排名，从第四组开始每打一组淘汰一人，直至决出冠军。本场决赛打得异常激烈，平分带来的单组加赛就打了三次共8组，而常规赛程打满也不过10组。

张悦悦在比赛中段出现明显波动，两度落入三人加赛。6进5的加赛她打到第三组终于过关；5进4的加赛她第一组失误再次站到了悬崖边，随后又以5发中4的表现把自己拉了回来。

此时场上还剩下4名来自不同国家的选手，而前三名才能获得洛杉矶奥运会席位。由于韩国和越南选手优势明显，因此下一组的5发将决定战绩相同的张悦悦和印度选手巴克尔谁能站上领奖台并带走奥运席位。关键时刻，张悦悦稳定输出5发全中结束战斗，而对手只有3中。 据新华社