李发彬克服伤痛，积极备战巴黎奥运会。

李发彬在比赛中。

李发彬在泰国世界杯夺冠。

从“保”到“拼”

疼痛与共 李发彬在磨砺中成长

本报记者 **袁雪婧**文/图

世界以痛吻我，我却报之以歌。每天与膝关节骨挫伤斗争，31岁的老将李发彬却动力满满。“我有一种要建功新时代的强烈愿望。距离奥运会只有两个月的备战时间了，必须全力拼搏。虽然身上有伤病，备战也遭遇各种各样的困难，但我相信自己能克服。”李发彬说。

东京奥运会上，李发彬“金鸡独立”摘得金牌收获无数赞誉，“举重运动员核心力量有多强”成为热搜词条。巴黎奥运周期，李发彬依然高歌猛进：2022年哥伦比亚世锦赛以175公斤刷新挺举世界纪录，2023年拿下韩国亚锦赛、沙特世锦赛、杭州亚运会冠军，今年4月泰国世界杯赛夺冠并以146公斤打破抓举世界纪录，始终位列该级别奥运资格世界排名第一。但很多人并不知道，这个过程中他一直在与膝关节骨挫伤作斗争。

“东京周期备战时，自己的伤病较少，就算有伤病也是扛一扛就能顶过去的那种。巴黎周期的备战艰难了许多，两个膝盖的骨挫伤比较严重，这种伤病在试举起铃发力时会带来瞬间疼痛。”回顾备战历程，李发彬没有被伤痛击倒，反而更加坚韧。“为了缓解伤病，2022年哥伦比亚世锦赛后我也调整休息过一段时间，但是休息的效果并不好，因为休息会导致肌肉减退、能力下降，做技术动作会完全变形，可能试举一根20公斤的杠铃杆都会很痛苦。”就这样与疼痛共处，在磨砺身心中成长，李发彬还调侃自己要感谢举重，“虽然疼痛的症状一直在，但逐渐能承受这种痛苦了，一直坚持系统训练。我还得感谢举重呢，因为保持力量训练能帮助我维持肌肉的保护能力，疼痛反而还减轻了一些。”

在今年4月的泰国世界杯赛上，李发彬虽然仍以较大优势夺冠，但在挺举单项上输给了比他年轻11岁的美国小将莫瑞斯，对手还打破了世界纪录。“世界杯赛挺举输了，给我敲响了警钟，下一场比赛必须赢回来。”通过比赛，李发彬找到了自身不足，接下来的奥运备战更加有的放矢。“我的备战计划很明确，在之前的比赛中存在后劲差的问题，所以基础能力的厚度是我必须提升的。现在训练中每一个项目的组数、次数都增加了，训练间隙明显感觉有点喘，过程比较艰苦，但是为了能在奥运会拿稳定金牌，这些困难我都能战胜。”作为备战第二届奥运会的老将，比赛经验是李发彬的优势，他会把困难和挑战考虑得更充分一些，才能做到打有准备之仗。“抓举是自己的强项，相信在抓举上会比较从容，也有一定领先幅度，但是挺举上会有对手冲击我，自身发挥必须更稳定。日常训练要沉淀足够的厚度和实力，才能在比赛中更好地展现自己的水平。”

俗话说“打江山容易守江山难”，即将踏上卫冕征程的李发彬将调整好心态，全力搏击。“‘保’的状态自己也曾有过，但是队内良好的竞争环境以及国际上越来越多强手的出现，也让自己及时从‘保’的状态转换成了‘拼’的状态。现在就是一种去拼去搏的状态，奥运会上我一定要完胜美国选手，全力拿下金牌。”李发彬说。

跨栏新秀达标巴黎

徐卓一期待进奥运决赛

本报记者 **李东烨**

“这一场跑得非常舒服。”徐卓一赛后说，“最近的训练着重提升的是起跑，确实有了效果。”

5月29日，20岁的“眼镜飞人”徐卓一在2024年全国田径大奖赛男子110米栏决赛中以13秒22夺冠并达标巴黎奥运会，刷新了他的个人最好成绩，在中国男子110米栏历史排名榜上位列第四。

在男子110米栏预赛中，上海选手徐卓一跑出13秒41的赛季个人最好成绩，以总排名第一位进入决赛。决赛在雨后相对湿滑的跑道上进行，还有1.2米/秒的逆风，但都没有影响徐卓一的表现。决赛中，徐卓一排在第5道，以13秒22率先冲线，比13秒27的奥运达标线快了0.05秒，顺利达标巴黎奥运会。在中国男子110米栏历史排名榜上，仅次于刘翔（12秒88）、谢文骏（13秒17）和史冬鹏（13秒19）。

徐卓一表示，他对这场比赛跑出好成绩是有预期的，“我还要继续加强自己的技术，争取进入巴黎奥运会前八名。”

徐卓一出生于2003年，戴着眼镜、给人一种文质彬彬的感觉，不少人称他“眼镜飞人”。在2023长三角田径短跨跳及接力项群赛男子110米栏比赛中，徐卓一两轮分别跑出13秒51和13秒47，两次刷新个人最好成绩，夺得该项目冠军。2023亚洲田径锦标赛男子110米栏决赛，徐卓一13秒39获得亚军，这也是他在本次比赛前的个人最好成绩。

男子110米栏曾是中国田径的王牌项目，中国队出现过世界顶级名将、“飞人”刘翔。刘翔退役后，与他师出同门的谢文骏接过接力棒，多次斩获亚运会、亚锦赛冠军。近年来谢文骏因受伤病影响，逐渐淡出赛场。中国队在该项上曾实现了亚运会九连冠。2023年杭州亚运会，中国队未能在男子110米栏项目中实现十连冠的伟业。但决赛中，年仅20岁的徐卓一凭借后程发力超越了多名对手，最终以13秒50摘铜。

徐卓一同样出自名师孙海平门下，师兄刘翔、谢文骏曾是中国男子110米栏的领军人物，徐卓一坦言“压力有一些大”。杭州亚运会上，没有了老大哥的带领，一批新生代选手又有多人饱受伤病影响，徐卓一说，他背负着这一代人的努力来到亚运会赛场，很可惜没能拿到金牌。

赛后复盘时，徐卓一认为，自己后半程冲得还可以，但前半程有些落后，起跑技术还要打磨得更成熟一些。

亚运会摘铜，亚锦赛上获得银牌，20岁的徐卓一已是当前中国男子110米栏新生代中的佼佼者。“现在无论是世界上还是亚洲范围内，这个项目的发展都很快，希望我们国内新生代能够继续努力，追赶上去。”

徐卓一在比赛中。 本报记者 **鹿麟**摄

牛笛：参加奥运会是我的梦想

本报记者 **陈思彤**

日前，在巴黎奥运会资格系列赛上海站女子速度攀岩的比赛中，中国选手牛笛收获了第四名，20岁的周娅菲获得了冠军。看着年轻的队友站在最高领奖台，牛笛丝毫不掩饰自己的羡慕，“多希望那个人是我。”

对于28岁的老将牛笛来说，她的职业生涯只差一次奥运会就堪称完美。此次奥运资格系列赛，她特意把头发染成了黄色，寓意“一切从头开始”，进入四强的过程非常顺利，然而在四进二的过程中，她不幸败北，最终获得第四名。

复盘比赛的时候，牛笛的眼神中透露出一丝伤感，她不得不承认自己在能力上已经不如年轻选手了。“应该不只是好过一点，周娅菲从很早的时候就已经突破了6秒5，她的最好成绩是6秒4左右，所以在能力上面我和她还是有一个很大差距的。因为我是一直在追赶自己的最好成绩，她已经在不断突破，所以做好自己就可以了。”牛笛说。

8岁起，牛笛就开始接触攀岩，并一路成长为国内顶尖的女子攀岩选手。牛笛的启蒙教练是她的爸爸，她接触过很多体育项目，最后最喜欢的还是攀岩。进入到专业训练后，牛笛一次次提升自己的水平，在国内外大赛中屡创佳绩，2017年，攀岩第一次作为群众项目进入全运会，牛笛就斩获了女子标准速度冠军。2019年的世锦赛上，她获得了女子速度赛的第二名。2020年，在中国攀岩联赛（西藏林芝）女子速度赛中，她以6.81秒超越世界纪录，成为首个突破7秒大关的中国女子运动员。

由于东京奥运会选拔赛取消，牛笛错失了参加东京奥运会的机会，如今到了巴黎周期，年龄的增长让她难免感到与年轻运动员之间的差距。“训练的时候经常会练到崩溃，这条路确实很艰难。平常训练，确实可以感受到我与年轻运动员无论是精力体能还是思维方面都会有一定差距，我可能要靠更努力的训练，还有我的经验，才能不被落下。”

虽然眼泪已经在眼眶里打转，但牛笛始终没有让它掉下来。“我一向都是比较好强的，但有的时候可能不得不承认，年轻运动员确实可以做到你可能一辈子都做不到的事情，我能做的就是把我自己力所能及的事情做好，当然也得有点运气。参加奥运会意味着一个梦想，对我来说，如果我真的能触碰到它，我的运动生涯就完美了。”

牛笛 新华社记者 **杨冠宇**摄（资料图片）