



“美少女”圈粉 300万, 不只因为颜值

夏思凝承认, 自己的天赋已经用到一定程度, 想再突破, 必须做出改变。

提起夏思凝, 许多人脑海中会自动浮现两个标签: 跨栏赛场上的“天才少女”、全网刷屏的“神仙颜值”。但, 标签之外呢? 6月中旬, 记者在上海的田径训练场见到了夏思凝。她穿着一身运动装, 扎着高马尾, 被记者夸赞颜值后有些羞涩地说: “我今天找一个姐姐帮忙化了妆。要是我自己化的话, 脸上就显‘脏’。”不同于赛场上的酷飒, 采访中, 夏思凝多了几分软萌。



教练孙海平(左)在指导夏思凝训练。(文军/摄)

B “就是喜欢跑道”

采访当天是父亲节。自然而然地, 夏思凝和记者聊起了她的父亲。“我爸爸以前是运动员, 总看体育频道。我七八岁时, 他问我知不知道一个叫刘翔的哥哥, 后来就开始了解翔哥的故事、刷翔哥的比赛视频, 觉得他太厉害了。”

尽管如此, 夏思凝没有立即踏上体育之路, 而是在艺术之路上辗转。妈妈先送她去学钢琴, 结果老师觉得她太吵闹, 不适合; 她又去学小提琴, 依旧没什么起色; 最后, 她学了二胡和民族舞。“我很喜欢跳舞。”夏思凝说, 她从小就看妈妈跳拉丁, 对跳舞很感兴趣。被送到民族舞培训基地后, 她坚持学了7年舞蹈。

转折发生在夏思凝小学6年级。她是体育积极分子, 听说邵阳市要举办中小学生运动会, 追着体育老师报名, 比赛项目是跳远。正是在这次运动会上, 她被启

蒙教练发掘。第一次尝试跨栏时, 夏思凝没有任何困难, 轻松一跃而过, 这让她十分兴奋。

“我家里并不是非常富裕, 我学艺术时, 妈妈付出了很多心血和资金, 更重要的是, 我爸爸练田径吃了很多苦, 腿上全是磕出来的疤, 他们不想让我这么辛苦。”为了打消夏思凝练体育的念头, 妈妈给她安排了更多的艺术课程, 希望她累到无暇顾及。然而, 夏思凝扛住了压力, 不管多累, 都要去田径场。最终, 父母妥协了。

夏思凝说, 妈妈17岁时独自从农村来到城市, 曾为了拜师学习旗袍缝纫技术, 在师傅店门口求了三天三夜。“妈妈跟我说, 女孩子一定要有想法, 自立自强, 才能拥有人生的选择权。”这句话一直深深影响着夏思凝。于是, 站在命运的十字路口上, 她坚定地做出了忠于内心的选择——跨栏。“我喜欢跑道。跑到终点, 教练掐着秒表说‘你比上次更快’的时候, 我就感觉很兴奋、很快乐。”

C “每个动作要像P图似的改”

夏思凝尝到竞技体育的残酷滋味是在2021年。她18岁了, 从青年组来到成年组, “天才少女”骤然发现天外有天。这年9月, 她第一次参加全运会, 连决赛都没进, 大受打击, 悄悄哭了一场。“有些人天生就是为跑道而生的, 就算不改技术也跑得快。我以前算是这种人, 但现在这条路对我不通了。”

夏思凝不得不承认, 自己的天赋已经用到了一定程度, 想再突破, 就必须做出改变。“光靠天赋和努力是不够的, 年轻运动员最重要的是找对方向。”

2022年7月, 她来到上海, 开始跟随知名教练孙海平训练。孙海平被称为“跨栏教父”, 曾带出陈雁浩、刘翔、谢文骏三代跨栏名将。夏思凝拜他为师, 成了刘翔师妹, 同时也发现了“一个完全不一样的天地”。

变化首先体现在训练量上。以前, 夏思凝的训练量很大, 经常感觉“好累”“压得喘不过气了”。孙海平

给的训练量比较小, 起初她还不太适应。

“比如师父让我跑4个100米往返, 但我以前都是跑8个, 我就还是跑了8个。跑完之后, 身体的疲劳指数拉到很高, 接下来的其他训练效果就不好。”自此, 夏思凝明白了科学训练的重要性。

更大的变化体现在技术上。“可能很多人对跨栏的理解就是跑起来、跨过去, 但在我们眼里, 每个技术动作要像女孩子P图似的, 一点一点去改。一个动作, 我的脚稍微偏一点点, 可能就会影响0.01秒的速度, 而这0.01秒很可能就是决定胜负的关键。”孙海平尤其擅长精雕细琢技术动作, 不到两年就让夏思凝几乎换了一个人。“回过头去看, 我以前技术确实很差, 动作都不像跨栏, 像划龙舟。”她边说边向记者比划。

这些努力在2023年7月结出了胜利的果实: 夏思凝拿下个人职业生涯的首个全国田径锦标赛女子100米栏冠军。赛后, 她在社交媒体上发了一组照片, 其中一张流传甚广, 是她撑着一把透明雨伞, 微笑着站在雨中的领奖台上, 配文是一句诗: “长风破浪会有时, 直挂云帆济沧海。”

D 场上有速度, 场下有性格

夏思凝说, 跨栏是她人生中最重要的一部分, 但不是人生的全部。赛场之外, 她从容地享受着生活, 喜欢唱歌、跳舞、拍美美的写真照, 或者去游乐场坐过山车、大摆锤, “压力一下释放出来了, 身心舒畅”。在她看来, 年轻运动员必须要避免急于求成, “片刻的休息也是训练的一部分”。这是她的“血泪教训”——去年冬训期间, 她伤了脚, 担心落下训练进度, 便着急去练上肢, 没想到又伤了背肌。

今年5月底, 在全国田径大奖赛女子100米栏项目中, 夏思凝不仅夺冠, 还将个人最好成绩刷新到13秒08——距离突破13秒大关的目标越来越近。

有人称, 如今的中国女子100米栏运动员是“重回巅峰”的一代, 赛场上有速度, 场下有性格。夏思凝、吴艳妮、林雨薇均是佼佼者。但如何把“巅峰状态”一代代持续下去, 同样值得关注。

“我们国家的跨栏人才相对较少, 很多省里还没有教练。只有让更多人关注它、了解它, 走到田径场上来, 人才才会越来越多, 才能助推体育强国建设。”助理教练文军说。因此, 夏思凝对于外界将她与吴艳妮、林雨薇作比较看得十分淡然。“只要这些讨论可以带动田径的发展, 让大家更喜欢跨栏这个项目, 越来越多人愿意运动起来, 身体更加强健, 这就是一件好事。”正如当年这群女孩都曾受到刘翔的鼓舞, 也许她们的故事, 也将激励出下一代跨栏冠军。

据《环球人物》作者: 许晔



2023年, 夏思凝获得全国田径锦标赛女子100米栏冠军。

A “又美又飒”

2018年, 她15岁, 在一次跨栏时, 为了躲避障碍物, 不慎把脚崴了。之后, 她忍痛训练了一周, 实在忍不了了, 去医院一检查, 发现第五跖骨骨折。当时, 她正在为2019年的世界中学生田径锦标赛做准备。骨折后, 她不得不休养了几个月。

“后面通过不到半年的训练, 我可能恢复了30%, 然后就上了赛场。参赛前, 我心里感觉挺悬的, 已经是抱着去旅游的心态了, 但上场后, 就觉得要全力以赴‘赌’一把, 没想到最后拿了冠军。”

3个月后, 夏思凝又忍着生理期的不适, 斩获第二届全国青年运动会女子100米栏冠军, 同时刷新了全国少年纪录, 至今无人打破。那是夏思凝大放异彩的一年。她不禁有些飘飘然: “那个时候在青年组, 我可太有自信了, 觉得自己抬腿就是冠军。”

外界也开始关注她的成绩, 讨论她的颜值, 大赞她“又美又飒”, 是跨栏界的“天才少女”。这反而让夏思凝感到害怕, 既怕自己被捧得太高, 又怕自己被拿着放大镜审视。“因此, 我当时并不想走出来, 而是更想把自己藏起来。”

但渐渐地, 她的想法变了。“网络是把双刃剑, 关键是你怎么看。有的人可能只是因为今天心情不好, 在评论区随口说了句话, 并不是有心的, 我们没必要过多关注负面的东西。”

这几年, 她在社交媒体上分享生活, 吸引了300多万粉丝, 其中有相当数量的“颜值粉”。“我天天看自己这张脸, 都看腻了, 有时会想真有这么好看吗?”夏思凝同记者开玩笑, 转而又认真道, “其实你去拍运动员, 会发现每个人都有很好的气质, 都会感觉更与众不同, 这是因为我们在运动。运动之后, 气质就会变得格外潇洒。所以我觉得并不是我长得漂亮, 而是大家都向往这种潇洒的气质, 向往这种很阳光的生活。”