



清水芙蓉般的外貌，刘翔同门师妹的身份，同辈中较为突出的成绩，在这些标签的集体作用下，19岁的女子100米栏新人夏思凝走红网络。近日，记者对夏思凝进行了独家专访，听她聊聊关于走红与初心、热爱与改变、目标和坚持的那些事。

女子100米栏新人夏思凝走红网络 一路狂奔 又美又飒

沉下心来好好训练,对自己有信心

一条记录生活片段的10秒短视频，就能获得十多万点赞和五六千条评论，夏思凝说，来自网络上的这股热度“我肯定是有感觉的，（网络分享的本意）是想给大家多带来一点快乐，但我并不打算让这陡增的关注影响到自己的运动生涯规划”。

“还是得沉下心来好好训练，因为这些都是比较外在的，（运动员）还是得跑出成绩，我挺想有机会去为国争光的。”夏思凝升入成年组的时日尚短，本赛季她已参加的五站赛事都是国内赛，其中最有力量的是在上月落幕的全国田径锦标赛，当时她以13秒25冲线夺冠。目前，夏思凝本赛季的最好成绩是13秒15。

最好成绩是13秒15。

代表中国站上国际赛场，这是夏思凝的期待，而在心愿得偿前，她还有一些阶段性目标要去达成。“对国内选手来说，13秒是一个坎，进得去和进不去是两个级别的概念，我对自己有信心”。

从孙海平教练处记者了解到，在摆动腿拉伤前，夏思凝的训练水平距离13秒大关已非常接近。“如果她没有拉伤，那在沈阳举行的全国田径冠军赛暨世锦赛及亚运会选拔赛时可能就跑出13秒了。养伤是一件急不得的事，现阶段就是要帮助她尽快痊愈。”孙海平说。

凭着满腔热爱和倔脾气,走上体育之路

凭着对体育的热爱和倔脾气，夏思凝走上了一条完全在父母计划之外的发展道路。

早在幼年时，夏思凝便早早体验过当大忙人的滋味，舞蹈、二胡和声乐的课外学习占据了大半的业余时间。在夏思凝因喜好体育而跟父母犟起来前，“女儿如何培养”这件事基本都由她拥有拉丁舞特长的妈妈做主，“肯定是学艺术更好”曾是这个家庭里的默契。

然而，在小学升初中阶段，原本只是因好动且精力旺盛而被体育老师派去参加运动会的夏思凝，却被邵阳市第二中学田径队的赵学军教练一眼相中

了。回忆起当初意外而至的橄榄枝，夏思凝说父母起先是因拗不过自己而勉强点了头，后来经过一段时间的考察，才渐渐接受了她的这份真爱。

“我从小就是死犟死犟的性格，我妈拗不过我。后来，他们发现我是真的喜欢（体育），从来跟他们喊苦喊累，就慢慢接受了。”夏思凝分享道。如今，由于需要随队训练，夏思凝一年中回家的时间有限，不过在远程联系时，她从来都是有话就说。因为在她看来，真实且真诚的沟通才更能让父母放心。“报喜不报忧的话，到时候会更不好吧，因为他们会想得很多，会更加担心我”。

告别漂泊,师从孙海平让她非常珍惜

在拜师孙海平前，夏思凝经历了一段将近一年半的漂泊。她辗转多处，前后在三位教练那里跟训，但每回都因适应得不够理想而未能长久。“先是省里（湖南）安排我去到一位外教那里，然后又跟过省队的教练和北体大（北京体育大学）的教练。那几次，最长的不过半年，最短的可能就一个月。然后当时我又在考大学，基本就没能好好系统训练。”夏思凝说。

夏思凝能在经历漂泊后幸运地成为刘翔的小师妹，其实是得益于中国田径的梯队培养计划。“夏思凝进入国家女子短跨组后，作为国家集训队的后备人才，她来到我这里训练……刚来的时候，她的

水平大概在13秒30到13秒40（女子100米栏）。近几年，这个项目国内最好的运动员是林雨薇和吴艳妮，她们都能跑进13秒。那在后面一批的年轻选手里，夏思凝是比较不错的。”孙海平教练介绍。

2019年5月，世界中学生田径锦标赛在克罗地亚的斯普利特市举行，时年15岁的夏思凝在女子100米栏项目中折桂，成绩是13秒53。2019年8月，她参加了第二届全国青运会，并且成绩又进步了，在以13秒30夺冠的同时打破了全国少年纪录。

“愿珍惜，莫辜负”是夏思凝常常自我提醒的一点。“能来师傅这训练，肯定要珍惜，希望训练能达到标准，不要辜负自己的努力”。据《东方体育日报》

夏思凝

省羽毛球锦标赛落幕 我市代表队获佳绩

本报讯（潍坊日报社全媒体记者 付东升）近日，2023年“中国体育彩票-翎美杯”山东省羽毛球锦标赛在威海市文登区体育公园体育馆圆满落幕，潍坊市代表队夺得3金2银1铜的优异成绩。

本次比赛共设置高水平、甲A、甲B、乙A、乙B、乙C、乙D7个组别共35个比赛项目，吸引了来自全省各地市770多名羽毛球教练员、运动员参赛，赛事规模空前。本次锦标赛既是对运动员平时训练成果的检验，也是对运动员意志品质的锤炼，潍坊市少年儿童体育学校派

出26名运动员代表我市参赛。

经过13天的激烈角逐，最终，我市代表队夺得3金2银1铜的优异成绩。其中，焦一哲获得甲B组男子单打第一名，李漫琳获得乙A组女子单打第一名，李漫琳、张艺萱获得乙A组女子双打第一名；张艺萱获得乙A组女子单打第二名，团体获得乙A组女子团体第二名；焦一哲、王誉航获得甲B组男子双打第三名。

本次比赛由山东省乒乓球羽毛球运动管理中心主办，威海市体育局承办，文登区教育和体育局、山东合动体育文化发展有限公司协办。

分类广告

订版电话:8888315

13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
红娘电话:8731886 微信:15689225798
女23文职26公务员28在编教师30个体房车
女35短婚护士38开厂45电业局52机关房车
男24国企27大学教师29军官房车33
公务员38开公司豪宅豪车42民企
男47在编教师房车52机关房车58机关干部

提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证

件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。

吉房出售

四楼带电梯商业用房,
建筑面积1167.95平方米,低
价出售。位于潍坊火车站北
广场东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207