

李晨洋「飛越」5米85 乘勇稱冠全運撐竿跳

「畏高小子」騰空仰望天際

「我從沒坐過過山車，以前連摩天輪都害怕，我恐高（畏高）。」這是一名撐竿跳高運動員說出的話。四年前，李晨洋選擇了一種與恐懼相伴的生活，畏高的他都要在離地數米的高度反覆騰空、落下。四年後，這名年輕人飛越了5米85的橫杆，打破了由他的教練薛長銳保持的男子撐竿跳高全國紀錄。如今，他依舊不敢坐過山車，卻已經敢於仰望六米之上的高空。那是亞洲紀錄的高度。



李晨洋小檔案

- 年齡：22歲
- 出生地：山東濟南



▲李晨洋去年取得中國田徑街頭巡迴賽合肥站撐竿跳冠軍。

▲李晨洋勇奪第15屆全運會撐竿跳金牌。



撐竿跳高生涯主要數據

- 成績：**5米62**
- 日期：2025年5月3日
- 賽事：長三角國際田徑鑽石賽
- 成績：**5米70**
- 日期：2025年11月19日
- 賽事：第15屆全運會
- 成績：**5米85**
- 日期：2025年2月2日
- 賽事：世界田徑巡迴賽法國卡昂站

2025年撐竿跳高主要成績

- 賽事：第15屆全運會
- 成績：**冠軍**（代表山東隊）
- 賽事：中國田徑街頭巡迴賽合肥站
- 成績：**冠軍**
- 賽事：Perch Xtrem男子B組決賽
- 成績：**冠軍**
- 賽事：全國田徑大獎賽
- 成績：**亞軍**



拒絕自我懷疑 「乾脆搏一把」

22歲的李晨洋從零開始訓練到打破全國紀錄，只用了不到五年。「我初一到高三都練的是三級跳遠，但一直是二級（運動員）的水平，因為腳總有問題，所以一直跳不好。」李晨洋說，「到了高三要考大學，教練建議我改練撐竿跳高，起碼要達一級（運動員）。」

決心突破運動等級

我國的運動員技術等級中，評上二級運動員是參加全國體育單招的入門條件，達一級可降分錄取。也有一些高校提高了門檻，只對一級運動員及以上的考生開放報名。「當時有段時間我一直在家呆著，不想練，因為這麼多年我都還是個平常的運動等級，有點懷疑自己。」李晨洋說，有一晚躺在床上，他突然下定了決心，自己已經沒有了選擇，「乾脆搏一把」。

於是，他走上了令他恐懼的撐竿跳高場

地。「可能心裏有種緊迫感，所以學東西就更認真。」李晨洋第一次跳過的高度是3米60。由於害怕，騰空後他總是下意识回頭，擔心摔到地上，從高空落下時，身體總會蜷縮成一團。

真正讓他開始不再畏懼高度，是在越過5米30的橫桿之後。



▲李晨洋（中）全運會稱冠，頒獎後跟銀、銅牌得主合照。

恐懼

轉項比較晚 跳到「國內一流」

剛開始練撐竿跳高時，教練為李晨洋設定的目標是5米，「一級運動員的標準是4米80，我當時還是二級（運動員）的水平，覺得這輩子都跳不上5米。」他說。結果，他半年便躍過4米80；又用了半年多，達標了健將級的5米10。等開始挑戰5米30時，他需要換竿了。



▲李晨洋（左）與師父薛長銳一同站上全運頒獎台，分享喜悅。

撐竿跳高想要提高成績，必須不斷更換手中更長、更重的大竿。挑戰5米30時，李晨洋換用長4米90的玻璃纖維長竿。他發現對高度的恐懼減輕了，因為「和高度相比，我更害怕大竿子」。「怕它斷，怕它脫手，怕它彎曲反彈打到身上。」李晨洋說，撐竿跳高複雜的技術要求，從握竿助跑，到插竿起跳，再到越過橫杆，很多環節都有可能出錯。

2022年起成績飛躍

自2022年起，他每年都能將個人最好成績提升20到30厘米。他清楚自己是在一邊恐懼，一邊「不服就幹」。「我轉項比較晚，有人說你沒有前途，我就跳了5米30。有人又說5米30又怎樣，我就跳到了5米50。還是有人說你只是國內二流，那我就繼續跳到國內一流。」

不服

挑戰世錦標準 「好像跳過去了」

三年前，李晨洋師從亞洲冠軍薛長銳，那時他尚難想像自己運動生涯會成為教練夢想的某種延續。

2017年，26歲的薛長銳在一年內連續跳出5米81和5米82，兩次刷新男子撐竿跳高全國紀錄，並在當年獲得全運會冠軍。「他說『希望打破我紀錄的是我的徒弟』。」在李晨洋看來，薛長銳給他帶來技術進步，將歐洲教練資源帶到自己身邊。

為師父薛長銳續夢

2025年2月2日，薛長銳帶領李晨洋在法國參加世界田聯室內巡迴賽銀標賽。跳過5米65後，李晨洋刷新個人最好成績，並鎖定B組決賽冠軍。隨後薛長銳開始和外教商量，直接挑戰5米85的室內田徑世錦賽達標成績，也是新的全國紀錄。

李晨洋回憶道，「他倆一直跟我說其他高度沒有意義。我就想，那就（5米）85，反正跳不過去也沒什麼。」他心裏沒有恐懼，「我在空中都沒什麼感覺，直到落到墊子上，看到教練衝着我這邊跑，然後看到橫杆沒有動，我才意識到：好像跳過去了。」

他記得師父不斷重複的六個字：「孩子，你做到了！」



▲李晨洋（左）在世界田聯室內巡迴賽跳出5米85新全國紀錄。

紀錄

與恐懼並肩行 「保持勇敢的心」

「接下來就讓李晨洋承載着我的夢想繼續努力！朝着6米俱樂部前進！」在自己的紀錄被徒弟打破後，薛長銳在社交媒體賬號上這樣寫道。在男子撐竿跳高界，6米是位於金字塔尖的高度。縱觀歷屆世錦賽，能夠躍過6米，幾乎就意味着站上領獎台。



▲李晨洋在指甲上畫下「6M」，意指新目標是要挑戰6米高度。

但師徒二人都知道，前方的路還很長。2025年9月，首次亮相世錦賽的李晨洋，受到現場氛圍影響，未能發揮出最佳水平。壓力有時讓他情緒失控，哭過，每到這時，薛長銳告訴他：「沒關係，這只是你的第一年。」

設定目標突破6米

在首次全運會之旅，李晨洋跳出5米70拿下冠軍。他和薛長銳一起領獎，也是薛長銳八年後以另一種身份再登全運會最高領獎台。師徒二人總結這是充滿收穫的一年，飛越新高度，內心也沉澱出新領悟。

冬訓開始前，李晨洋去做了美甲，在指甲上畫下「6m」（6米）。6米之上，是師徒倆都沒看過的風景。「沒有人會完全不恐懼，也沒有哪兩個人的技術完全一樣，所以這個項目最重要的，是要保持一顆勇敢的心——要敢想。」他說。

敢想

德國大師賽資格賽 中國桌球軍團5人入32強



▲張安達以5：0輕鬆勝出。

【大公報訊】據中新網報道：當地時間1月8日，2026桌球德國大師賽資格賽在英國謝菲爾德迎來階段收官，當日64進32輪次的較量中，中國軍團9人出戰，最終5人戰勝對手成功晉級。

賽事階段收官日進行了64進32輪次前半程（非賽會前16種子球員的比賽）的16場角逐，中國軍團此次共19人躋身德國大師賽64強籤表，其中9位球員出戰當日爭奪，另外10人則將於大師賽正賽期間參加延期資格賽的較量。

世界排名第23位的張安達此役對陣威爾士球

手史提芬斯，比賽中張安達發揮穩定，以5：0輕鬆獲勝，強勢取得正賽資格。同樣是中國球手面對威爾士選手，周躍龍與丹尼爾·威爾斯上演激烈對攻，周躍龍最終以5：4拿下比賽，取得晉級資格。面對蘇格蘭名將麥居爾，高陽此輪拿出頑強表現，最終以5：4獲勝，如願淘汰強敵晉級正賽。

雷佩凡與徐思之間的「打吡戰」，儘管雷佩凡全場擊出兩個漂亮的單杆破百，但徐思憑藉更強的機會把握能力和更穩定的發揮，最終以5：2勝出。在與泰國名將塔猜亞·烏努的對陣中，龐俊旭

以5：3的高水準發揮鎖定勝利，如願挺進32強。

當日中國選手參加的其他比賽中，袁俊俊以3：5不敵比利時選手朱利安·勒克萊，中國香港老將傅家俊被威爾斯球手積克鍾斯以5：2淘汰，小將藍裕豪以1：5敗給英格蘭強手利索斯基。

至此，2026桌球德國大師賽資格賽完成階段收官，中國軍團5位球手晉級32強，另外10人將於大師賽正賽期間參加延期資格賽的較量。2026桌球德國大師賽正賽將於1月26日在德國柏林啟幕。