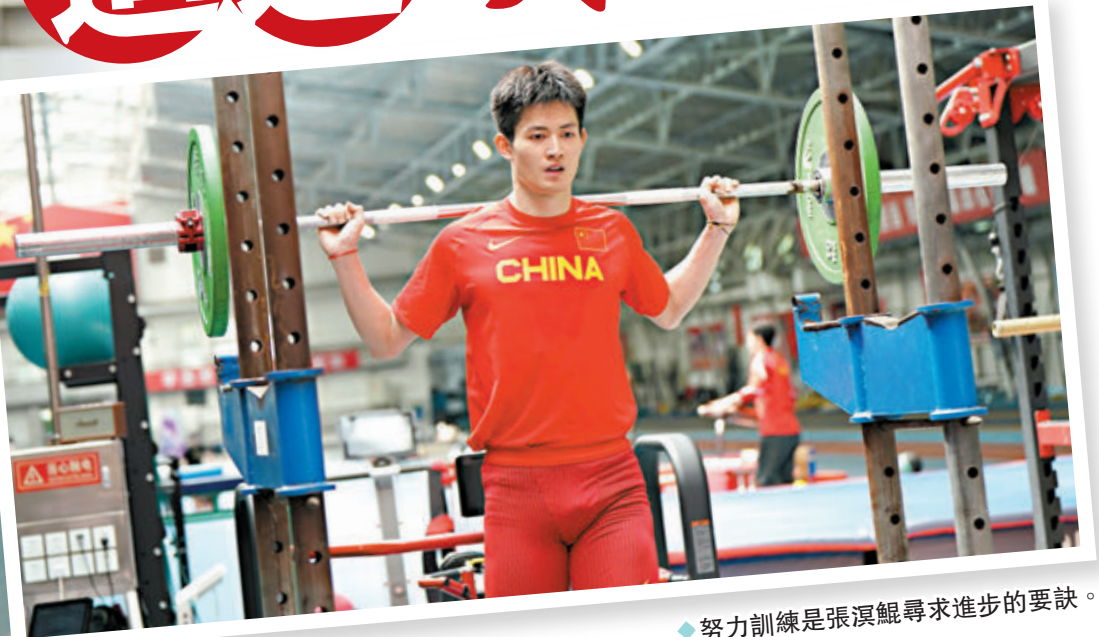


中國田徑取得全面且多元性進步

張溟鯤隨前輩

追逐奧運夢



◆張溟鯤是國家田徑隊後起之秀。

◆努力訓練是張溟鯤尋求進步的要訣。

國家隊備戰巴黎

北京直擊

奧運田徑場長久以來都是黑人和白人運動員的天下，但劉翔和蘇炳添的出現，打破了田徑場上「人種決定論」的固有思想，以表現告訴世人，中國運動員亦能在田徑場上闖出一片天。中國在田徑項目的突破並不止於一百米欄和短跑項目，2022年世錦賽王嘉男以8米36成績為中國奪得首面世錦賽跳遠金牌技驚四座，再次證明中國田徑的進步是全面和多元，亦為「00後」的張溟鯤立下更宏大的目標，年僅23歲的他雖然還只是個國家隊新人，但無疑這名跳遠新星追逐屬於自己的

奧運夢，前輩們的成就讓張溟鯤知道田徑的極限並不在於膚色，而是在於心態。

◆圖/文：香港文匯報記者 張發兒

劉翔及蘇炳添為中國體壇翻開了新篇章，不過中國在田徑項目卻遠不止於110米欄及100米短跑。2022年世錦賽王嘉男以8米36成績為中國奪得首面世錦賽跳遠金牌，讓世人知道中國運動員亦能跳上世界之巔，除了王嘉男及李金哲等耳熟能詳的名字，國家跳遠隊尚有不少後起之秀正在追隨前輩們的腳步，向着自己的奧運夢邁進。

每次進步靠日常訓練累積

近年中國田徑隊內亦不乏可以跳出8米以上成績的選手，張溟鯤正是其中之一；作為國家跳遠隊其中一名進步最快的新星，他短短3年內先在全運會奪得銅牌，然後到本年初的亞洲室內田徑錦標賽男子跳遠，憑着第5跳7米97的成績奪金；到4月在杭州舉行的全國田徑大獎賽第二站比賽中，更已經能跳出8米08奪冠。有着謙虛及沉穩心態的他，認為在跳遠場上沒有幸運，每一厘米的進步都是日常訓練累積出來：「今年前幾站比賽拿了室內亞錦賽冠軍，在杭州亦跳出了8米08的成績，證明冬訓期間訓練情況是不錯的，但今年成績還未達到自己預期，感覺還有很多空間去提升，要繼續努力。」張溟鯤在2023年起獲得代表國家隊出戰的機會，他不忘感激國家隊帶給他的一切：「要感謝中國田徑協會給我平台和資源，能夠在這麼好的環境中訓練。」

從寂寂無名到國家隊新星，張溟鯤形容跳遠就好像玩遊戲「打怪升級」一樣：「小時候十分活潑好動，坐不住，喜歡跑跑跳跳，每感覺自己練不下去時，成績又有提升，就像玩遊戲一樣打怪升級，之後又到下一關。」要成為一名出色的運動員，除了堅持和刻苦精神外，最重要是對該運動的熱愛，張溟鯤表示自己特別喜歡停留在空中的一刻：「以前接觸體育項目的時候就覺得跳遠很吸引人，從小就已經很喜歡跳遠，當你真的去跳遠前帶空那一刻，腦袋會是一片空白，只想去享受當下，很喜歡那個感覺。」在很多人眼中外國運動員在田徑場上擁有先天優勢，不過眾多出色的前輩已證明中國運動員亦能在田徑場上發光發熱，張溟鯤指跳遠時會覺得整個天空無比廣闊沒有極限，就像運動員亦不應該為自己設限，要不斷挑戰不可能，正是所謂的心態決定境界。

盼在奧運場上讓師父自豪

張溟鯤雖然很大機會首戰出戰巴黎奧運，但他亦不敢放鬆：「心情很激動和緊張，目前還未確認能夠取得奧運入場券，感謝領導支持我，不能辜負他們的期望，要向奧運這個方向繼續努力。」中國田徑近年在國際體壇取得了巨大成就，不過張溟鯤知道自己作為新人需要循序漸進，最希望能在奧運場上讓師父自豪：「若然最終有幸出戰奧運，我希望可以超過師父周燦（教練員）8米22的最佳成績，這樣也能證明他帶訓水平是非常高，爭取在奧運會拿到前8名。」

根據規則，巴黎奧運會男子跳遠項目共有32名運動員參賽，參賽標準是8米27。達標及排名期截止時間為6月30日。若然達標人數不足32人，剩餘參賽名額將根據排名期內的世界田聯世界排名進行分配。張溟鯤於5月中在東京舉行的世界田聯國際巡迴賽精工黃金大獎賽中，以刷新個人最好成績的8米13奪金，賽後張溟鯤在社交網站上發文，展露出自己對巴黎奧運會的期待：「最後一跳絕殺奪冠，時隔一年再破PB（個人最佳），謝謝大家的支持和幫助，我們爭取巴黎奧運會相見。」

奧運冠軍榜



◆一眾前輩是田徑隊新秀的追逐目標。

教練周燦冀徒弟青出於藍

教練是伴隨着運動員成長及進步的重要角色，周燦作為張溟鯤的教練，他希望徒弟能夠青出於藍，突破自己跳出的8米22成績，並認為張溟鯤在穩步地向前進，需要提高速度及穩定技術以提升水平。

▲教練周燦希望張溟鯤可超越自己。

不足兩個月時間，周燦指出會着重基本訓練：「訓練重點是以基礎為主，全程鋪墊圍繞着技術去走，防傷防病是最主要的一個情況。」他續指：「張溟鯤現時沒有重大傷病，但作為競技運動員小傷小病肯定會有，不過有隊醫的照顧，將不影響我們訓練和比賽發揮。」

從全運會銅牌到亞錦賽冠軍，張溟鯤只用了3年時間便實現了這個里程碑，不過周燦認為張溟鯤不是進步很快，而是慢慢進步：「去年室內亞錦賽他跳出7米92的

成績，今年初則跳出7米97，是在穩步向上走的一個過程。」周燦對張溟鯤的評價是：「他訓練很投入，防傷防病意識很強，不是很突出，就穩步地向前進。」

不約而同地周燦也希望張溟鯤能夠青出於藍：「想他可以參加奧運，張溟鯤今年還未滿24歲，有這樣的表現已經超出我們預期，我在運動員時期於27歲才去到奧運，希望張溟鯤能夠跳出超越我的成績（8米22）。」他續指張溟鯤需要提高速度及穩定技術，以此去提升水平。

張溟鯤謙遜親民顯獨有魅力



◆周燦和張溟鯤與一眾前來採訪的香港傳媒合照。

記者手記

今次國家隊巴黎奧運備戰採訪團其中一個最大收穫，就是張溟鯤和周燦教練，與一眾訪京的香港記者大合照。以往在網上看過國家運動員與粉絲互動的片段，不過親自和他們合照也是小記的第一次，或許有人認為星級運動員只要技術達到頂級就可以，但小記認為要做到真正的「星」，內涵修養亦是不可或缺，張溟鯤的謙遜和親民，讓小記感受到國家級運動員原來也不是那麼遙不可及。

還記得採訪當日，張溟鯤對記者說的第一句是：「辛苦了，謝謝大家，也是第一次有這樣正式的採訪，十分榮幸。」即使訓練後滿頭大汗地接受訪問，張溟鯤也沒有怨言，仍然面帶笑容地受訪，而從他口中說得最多的詞語就是感謝。國家運動員除了在運動場上為國爭光，一言一行更是代表着國家形象，小記在張溟鯤身上，不僅看到了中國運動員的刻苦精神，亦親身感受到他們的獨有魅力。

洛杉磯奧運會準備工作悄然展開



◆手持翻譯儀器的新教練Paolo（右），對黃紫婷作指導。

國家田徑隊備戰巴黎奧運的工作進行得如火如荼，但其實為2028洛杉磯奧運的準備工作亦已悄然展開，三名小將王爽、黃紫婷及蔡燕婷均入選了新一屆國家短跑項目國家隊集訓，將是中國短跑重點培訓的未來力量。王爽及黃紫婷均希望可以從新任教練Paolo身上，汲取外國訓練的長處，中西合璧下更上一層樓。

2004年出生的王爽跑生涯始於江蘇，他在江蘇省第二十屆運動會男子17至18歲組200米決賽中，以20秒95的成績奪冠；而在4月舉行的全國田徑大獎賽中，他更夥拍張賽、段道聞、陸偉一取得冠軍。國家隊在4月聘請了Paolo（東京奧運100米冠軍雅各布斯的教練）擔任其中一名教練，王爽直言自己現在就像新來的一個體校小孩：「Paolo教的技術跟國內完全不一樣，接觸很深，希望能帶給我們更好的成績，更往上一層。」他補充：「他教的發力動作和技術動作跟國內不同，國內是傳統訓練，國外訓練則比較科學。」

至於2003年出生的黃紫婷，則有着「顏值UP主」之稱，皆因她在國際舞台上露面後社交媒體馬上增加了大批粉絲，可謂顏值與實力俱全。雖然在2024全國大獎賽200米中取得亞軍，黃紫婷認為現時奧運會對自己來說仍然是一個遙遠舞台：「奧運會肯定是最大的舞台，自己還需要努力再努力。」她又指國家隊裏每個人都是她的榜樣，希望前輩能夠在奧運有所突破。

至於另一短跑好手陳錦豐則認為，可以用技術彌補爆發力，他坦言希望新教練可以幫助改善起跑技術：「我之跑途中會很緊張，然後新教練就教我如何放鬆去發力，溝通也不成問題，我會去學英語，而且有翻譯在場。」

外界大多認為非洲跑手在跑步項目中更易奪冠，但蔡燕婷認為中國人在短跑項目中也有其優勢：「在前程的技術、爆發和速度都有優勢，我們基本上在頭60米都有不錯的成績。」



◆蔡燕婷在訓練中。