

人物名片

徐惠琴,1993年出生,嘉兴海盐人,浙江籍女子撑竿跳高健将。2017年9月,获得第十三全运会女子撑竿跳高冠军;2019年7月,在德国约克格里姆进行的一场撑杆跳高专项赛上,她成功跳过4米70,达标东京奥运会,该成绩位列亚洲第二。

徐惠琴

徐惠琴对话自己：天空才是你的极限

本报记者 梅杰

国家队空旷的体能房内,铁片碰撞的声音不断响起,徐惠琴独自进行着上肢力量的训练。受疫情影响,外教达米不能及时来到中国,她只能根据教练发来的计划进行训练。

从2006年进入省田径队跟随金涛教练学习撑竿跳高算起,徐惠琴已经“与竿相伴”了14个年头。她在意识到这个数字时,愣了一下,“没想到已经这么久,过去的无数个瞬间恍惚如昨。”

十几年来,手中的竿子已经成为徐惠琴的全部,她很庆幸选择了一种不一样的人生,如果能对话过去和未来,她对自己有话说。

12岁的徐惠琴:谢谢你的选择

徐惠琴从小就是练体育的好料子,但她最初的训练项目跟撑竿跳高“八竿子打不着关系”,是跨栏。2004年,她因为体育成绩出色,被选进了嘉兴市少体校训练跨栏项目,后来阴差阳错地被来学校挑选苗子的金涛教练看中。“当时我瘦瘦高高的,正拿着一根竿子在边上玩,金导就过来跟我握了握手,感受我的握力,问我想不想练撑竿跳高。”那一年徐惠琴12岁,她回忆,当时什么都不懂,点点头就答应了。

2005年底,徐惠琴到省队参加集训,与她同行的还有不少好苗子。她说,自己最初只是觉得撑竿跳高好玩,对于未来没有太多想法,但自己的好胜心很强,喜欢争第一。集训中,徐惠琴表现很棒。2016年3月,她正式进入省队,开启了一段追逐梦想的旅程。

“其实在当年集训后体检时,发生了一段插曲,我被检查出骨头比别人多一截。队医认为我在撑竿跳高上练不出来,但金导下决心要把我留下,他认为我就是有天赋。”徐惠琴说,她感谢当年懵懂的自己作出的选择,更感谢金涛教练的信任和选择。她还开玩笑地表示:“如果当年放弃了,你们就不会认识我了。”

进入省队时,徐惠琴13岁,还处在一个需要被照顾的年纪,甚至连衣服都不太会洗。但一到训练场上,她总能全身心投入进去,像一块璞玉一样,一点一点打磨自己,等待绽放光彩的那一天。她也在一次次训练中越跳越高,3米60、3米70、3米80……在她能跳到4米的时候,迎来了一场全国性的比赛。

徐惠琴回忆,在进入省队之前,她只参加过县一级的运动会,这在小女孩的眼里已经是很高级别的比赛了,她没想过自己有朝一日能站在全国比赛的赛场上,也没想过自己能跳出中国,走向亚洲、走向世界。所以,当2008年全国田径大奖赛杭州站,她第一次站上全国性的竞技舞台之时,赛前她哭得一塌糊涂。“实在是太紧张了,我给我妈妈打电话,一直在哭,她就安慰我、鼓励我,告诉我她相信我。”后来徐惠琴鼓起勇气上了,但成绩并不理想,她只记得大约是3米60,反正距离训练水准的4米相差甚远。

不太亮眼的开局并没有磨灭徐惠琴练好撑竿跳高的决心,随着参赛的次数越来越多,她渐渐成了领奖台上的“常客”,接连获得了亚洲青少年运动会冠军、首届青奥会第四名。

质疑。

现在回想起天津全运会那一战,徐惠琴表示自己有些后悔,“因为满脑子都是成绩,没有好好享受比赛。”她又说,很感谢20岁的自己选择了坚持,“如果能回到那一年,我会对当时的自己说:坚持下去,再拼一把,你一定可以!”

能从低谷中走出来,徐惠琴也很感恩自己的两位教练,“金导就像我的父亲一样,从13岁开始把我拉扯大,教我技术,教我做人,教我树立正确的三观,没有金导,就没有现在的我;达米就像我的大朋友一样,很多不能跟父亲说的话我都能跟他说,他帮我释放压力,找到了自信。”

徐惠琴说:“对于两位恩师,我一辈子都会感激。你们辛苦了,遇到我这么一个淘气的孩子。”

未来的徐惠琴:继续你的创造

天津全运会之后,徐惠琴迎来了职业生涯的重大飞跃。尤其是去年一整年,她一直在突破中度过。年初她便两度跳过4米50,刷新个人最好成绩;5月又以4米56的成绩顺利拿到多哈世锦赛入场券;6月钻石联赛拉巴特站,她再度刷新个人最佳战绩;7月约克格里姆撑竿跳高专项赛,徐惠琴依然表现亮眼,以4米70的成绩将个人最好成绩提高了13厘米,并成功达标东京奥运会。

经过冬训的调整储备,徐惠琴踏上了2020年田径室内赛之旅。今年2月的法国室内田径赛上,她以4.60米的成绩成功刷新个人室内最好成绩,为自己的新赛季开了一个好头。但此后受疫情影响,徐惠琴返回国内,辗转了日照、嘉兴等地之后,她在北京开始了新一轮的备战。

为了强化下肢速度,徐惠琴训练时特意在腰间和脚腕处带上弹力带,加强阻力。每堂训练课结束后,徐惠琴往往都是筋疲力尽。“奥运会推迟对我来讲利大于弊,让我有更多的时间可以完善我的身体素质和专项技术。明年奥运会时,我就可以有更大的把握取得好成绩。”

以前的徐惠琴会给自己设目标、划界线,但现在的她不再去想自己到底要跳多高、能跳多高,因为——“天空才是我的极限”。这是徐惠琴的座右铭,她也一直在努力尝试着超越自我。东京奥运会将是徐惠琴职业生涯中的首届奥运会,她希望能够在赛场上展现最好的自己。

徐惠琴说,14年的撑竿为伴,让自己收获了成绩,让自己被很多人认识,更重要的是,让自己活得更有意义。“如果没有接触撑竿跳高,我应该也像大多数人一样,读书、考大学、找工作,过平凡的人生。”她说,但挑战、创造才是自己真正想做的,“未来,我还要继续做敢于创造的人,活出更加精彩的人生!”

20岁的徐惠琴:谢谢你的坚持

一路呈现上升势头的徐惠琴怎么也没想到,她会遭遇长达4年的停滞期。“从2012年开始,甚至更早,一直到2015年前后。”她说,那是一段迷茫、消沉、自我怀疑、找不准方向的日子,成绩停滞不前,比赛的名次也难以更进一步,她一度产生了退役的念头。那时候,她20岁左右。

“没有经历过的人永远体会不到,原本你是一名优秀的青年运动员,突然某一天,有更年轻的运动员追赶上你,而你变成了一名普通的成年运动员,那样的滋味有多难受。”徐惠琴说,那几年,她认为自己“没优势了,也就这样子了,不想浪费时间了”。

转变出现在2014年,金涛教练带领徐惠琴等几名队员到法国外训。在走进别人家的训练馆时,

徐惠琴意识到,原来自己还有很大的提升空间。她认识了外教达米,一位像“大朋友”一样和蔼可亲的教练。徐惠琴说,经过达米的指点和开导,她找到了自己的突破口,也开始重新找回自信。从2016年开始,她正式跟随达米训练,拥有两位教练的徐惠琴开始在突破的路上一去不复返。

2017年9月2日,徐惠琴迎来了人生中一个难忘的日子,当天是天津全运会田径项目的第一个比赛日,而在开赛之前,几乎没人看好刚刚走出低谷的徐惠琴。“我把那场比赛当作职业生涯最后一战,心中只有一个念头,专注。”她回忆,自己抱着“视死如归”的心态一次次跃过横杆,最终她以4米40的成绩和前一跳4米30一次过竿的表现获得冠军,打破了外界对她的

