

田昊:期待让国歌奏响赛场

本报记者 洪漩

日前,2025亚洲体操锦标赛在韩国落幕,出生于2001年的田昊与队友搞得男子团体决赛银牌,并凭借6.2分新成套在单杠项目上获得较好效果,为中国队再添一枚铜牌。

连续三年征战亚锦赛,助力男团收获两金一银,外加单杠项目金银铜各一枚……“00后”的田昊表示,自己的目标不止于此,“我希望通过努力,在更高的舞台上,听到国歌奏响。”



人物名片

田昊,浙江嘉兴人,中国男子体操运动员。

曾获第10届亚洲体操锦标赛团体冠军、单杠冠军;第11届亚洲体操锦标赛团体冠军、单杠亚军;2024年体操世界杯科特布斯站男子单杠亚军。

田昊



雅典奥运,埋下体育火种

2005年,田昊来到嘉兴市少体校开启体操训练,师从教练员雷卫峰、叶世强、李玉平等。父亲田野心中想着“送去锻炼锻炼也好”,想不到多年后田昊会在这条道上一往无前。

“虎头虎脑、鬼精鬼精。”叶世强如此评价幼年时的田昊,“很皮,脑子好、协调性好,学动作很快,忘动作也快。”叶世强是个严师,当田

昊贪玩捣蛋时,他会板起脸批评,田昊则头一低,眼珠子滴溜溜地打转。对于这段经历,田昊笑着回忆:“小时候在少体校就是玩,同龄人中绝大部分练得比我好。”

2010年省运会结束,9岁的田昊进入浙江体操队集训,拜在省队教练王献彪门下。同期前往的还有另外2名嘉兴选手,时隔多年,田昊是唯一在役的运动员。

出征大赛,明确未来目标

欢、肯练,这孩子自觉性、自律性还不错,基本每次都能保质保量完成训练。”

2011年,田昊就拿下少年组全国鞍马冠军,进入青年组后,逐步展现出一个优秀体操运动员所具备的各项实力,凭借鞍马、自由操等强项在全国舞台上崭露头角。

2018年,田昊迎来了对自己首个意义重大的赛事——印尼雅加达第15届亚洲青年体操锦标赛男子团体决赛。由田昊、侍聪、尹德行、范思伟和金正远组成的中国队战胜了日本队夺男团金牌。也正是这场

比赛,让田昊对于未来的目标有了更清晰的认知。

“当时是第一次为国出征,全队上下满腔热血。”田昊说,首日举行的自由操、鞍马、吊环结束后,中国队份数略低于日本队,次日的跳马、双杠、单杠赛事上,大家齐心协力,在这场与劲旅硬碰硬的角逐中顶住考验,最终获胜。“国际赛场上听到国歌因我们奏响,很自豪!”除了团体金牌,田昊还斩获男子鞍马银牌。国际赛场斩获的一金一银,让田昊对竞技之路有了更深刻的感受。

遭遇挫折,梦想的试炼

手冈慎之助夺得冠军,并获得个人全能第5名。

首次参加成年组并战胜日本队,田昊对接下来即将在“家门口”举行的亚运会更充满期待和信心。不过,命运仿佛有意捉弄一般,在亚运会赛前测验前的一周,田昊再次意外受伤,左腿外侧副韧带断裂。这让他无缘亚运会舞台。

“回到房间,当李指导进来那一刻,我就知道没机会了,眼泪一下子迸了出来。”田昊表示,那是一段难熬的日子,“李导开导了我很久,不断告诉我‘还年轻,还有机会’。”最终,在教练和队友的帮助下,田昊逐渐走出阴霾,他告诉自己,重头来过又何妨。“克服恐惧最好的办法就是去战胜它。”

2024年,体操世界杯科特布斯站男子单杠决赛,田昊与中国台北队的唐嘉鸿得到并列最高分(14.600),唐嘉鸿因完成分更高获得金牌,田昊摘银。逐渐成熟起来

竞技体育,从来都不是一片坦途。田昊坦言,自己也曾在这条路上因为挫折而陷入过迷茫。

2021年,进入成年组的田昊在西安全运会期间遭遇脚腕疲劳性骨折,和教练商量后遗憾弃赛。“一度不知道自己还有没有未来。”接下来在云南外训期间,打着石膏的田昊并未气馁,选择在单杠上加强训练,“那段时间单杠突飞猛进,动作成熟很快。”

2023年,田昊入选国家集训队,进入李德志麾下,个人能力进一步展现。这一年,体操亚锦赛在新加坡举行,因为队友受伤,田昊替补转正,首次以成年组身份征战亚洲赛事。“开始特别紧张,直到真正开赛时决定破釜沉舟搏一把。”幸运的是,田昊的发挥可谓惊险而稳定,最终,中国队以不到0.1分的微弱差距险胜日本队。随后的男子单杠项目,田昊又以14.533分的总分力压日本选