

戴雨格:我的目标远不止于此

本报记者 余敏刚 图片由受访者提供

6月13日,安徽蚌埠市奥林匹克体育中心,22岁的戴雨格在女子撑竿跳决赛中如飞燕般掠过横杆。当电子屏亮起“4.40米”的成绩时,她振臂高呼——这个数字不仅刷新了她的赛季最佳表现,追平个人历史最好成绩,更让她今年首次站上了全国田径大奖赛最高领奖台。这位来自江南水乡的姑娘,用坚持和努力为浙江女子撑竿跳高带来新希望。



人物名片

戴雨格,中国撑竿跳高运动员。

曾获2024年全国田径冠军赛女子撑竿跳高季军、2024年中国田径街头巡回赛女子撑竿跳高亚军、2024年全国田径锦标赛女子撑竿跳高季军、2025年全国田径大奖赛(安徽蚌埠站)女子撑竿跳高冠军。

戴雨格

渴望超越,竿尖逐梦

身材高挑、长相甜美的戴雨格,比赛之余和很多同龄女孩一样爱美、爱自拍。但骨子里,却是个不折不扣的“硬汉”,喜欢挑战,渴望不断超越。

2002年出生于嘉兴市秀洲区的戴雨格,小学时期已是体育尖子,常代表班级征战校运会、区运会,展现出不凡的运动天赋。“那时我主练跳高和跳远。”戴雨格告诉记者,虽然当时对撑竿跳不太了解,但看到运动员在竿上腾空飞跃的瞬间,心中便种下了向往的种子。

11岁那年,一次偶然的的机会,戴雨格被嘉兴市少体校教练殷少华一眼相中,开始接触全能项目。“练习全能的同时,我也尝试了撑竿跳高,这一试就爱上了。”戴雨格笑着说,“儿时像我练田径的姑娘,都带着一股着迷劲儿。”殷教练很快察觉到她对撑竿跳的偏爱,于2015年将她推荐至海宁市少体校,专攻撑竿跳高。

在海宁期间,戴雨格开启了“学在南苑中学,吃住练在少体校”的生活。在这里,她遇到了第二位启蒙教练吴西冷,也开始了更高强度的训练。

撑竿跳看似轻盈一跃,实则要求运动员具备全面的素质——

耐力、弹跳力、手臂力量缺一不可。初学时的恐惧令戴雨格记忆犹新:“腾空那一瞬,心里特别害怕,常常冲到起跳点又犹豫退缩。”戴雨格说,是发自内心的热爱支撑着她一次次咬牙坚持,最终战胜了内心的恐惧。

“玩命训练”,淬炼绽放

雨格入选浙江省队,进入浙江体育职业技术学院试训。省队的节奏更快,训练强度更大。“刚进去时,感觉自己很渺小。不仅是竞技压力,更震撼于队友们的拼劲。”戴雨格坦言,在这里她才真正明白浙江女子撑竿跳何以在全国乃至亚洲领先——队员们不管是老将还是年轻选手,几乎都在“玩命训练”。

然而,期待中的突破并未伴随冬训到来。焦虑、困惑、无力感一度让她萌生退意。“是妈妈一通通鼓励的电话,让我最终坚持了

下来。”那段低谷期,戴雨格逼着自己反复观看国内外高水平赛事录像,寻找技术灵感,甚至独自跑到训练场“找感觉”。

付出总算迎来回报。2019年的全国第二届青年运动会,成为戴雨格职业生涯的首个高光时刻。代表金华队出战的她,在乙组决赛中纵身越过3.90米横杆,将金牌收入囊中。“赛前我目标是4米(国家健将标准),压力太大,前一晚都没睡好,状态并不理想。”戴雨格回忆道,但这枚金牌依然让她兴奋不已。

突破极限,冲击新高

2021年,戴雨格迎来爆发。在温岭中国田径街头巡回赛上,19岁的戴雨格面对牛春格等名将毫无惧色。当横杆升至4.20米,她加速、插竿、腾跃——身体在空

中划出一道完美的抛物线。这一跳不仅为她赢得银牌,更刷新了个人最好成绩。

竞技体育的道路上,伤病难以避免。那次比赛后,双腿前后肌群受伤,让戴雨格在之后很长一段时间离开了赛场。调整、修复、训练……终于在2024年2月的全国室内田径大奖赛首站,戴雨格强势回归,并在比赛中成功跃过曾经遥不可及的4米40。加上本次全国田径大奖赛,她已经三次跨越这一难关。在省田径队撑竿跳组教练金涛眼中,这非凡的韧性源于她刻进骨子里的刻苦与永不言败的意志。

为了持续突

破,去年末至今年初,戴雨格与省队师姐们一同进入国家体育总局训练局,展开了为期3个月的封闭式“魔鬼集训”。力量房里繁重的抗阻训练、跑道上千万次的助跑冲刺、录像回放中毫厘必较的技术打磨——每一滴汗水都在积蓄能量,只为赛场上那超越自我的决定性瞬间。两个月后,衢州全国田径锦标赛的横杆,将成为她冲击新高度的下一战场。

“戴雨格的优势在于助跑节奏与插竿时机的精准把控,这是千万次训练形成的肌肉记忆。”金涛点明关键,但他也坦言,“现阶段,她最大的对手仍是自己。”需要不断突破的,是内心的极限。

“我还会继续努力。”谈及未来,戴雨格坦言,“我的目标,远不止于此——要突破4.60米!”

