

谢晨屹:以坚韧书写体操青春

本报记者 洪漩

3月8日,在2026年“美国杯”体操混合团体赛中,来自宁波的运动员谢晨屹与国家队队友历经激烈角逐,击败实力强劲的日本队和东道主美国队赢得冠军。本次比赛是中国队在混团新赛制下的一次成功探索,对于谢晨屹而言也是一次难得的历练。这枚国际大赛金牌,将成为其成长道路上新的“里程碑”。

人物名片

谢晨屹,浙江宁波人,中国男子体操运动员。

2025年4月,获国际体联体操世界杯(克罗地亚奥西耶克站)男子单杠季军;2025年11月,在第十五届全运会体操项目男子团体决赛中,助力浙江体操男子团体创造历史最佳成绩;2026年3月,助力中国队在2026年“美国杯”体操混合团体赛中夺冠,。

谢晨屹



谢晨屹(左一)

缘起奥运 辗转开启体操之路

2004年出生的谢晨屹,与体操的缘分始于2008年北京奥运会。彼时年仅4岁的他,看着杨威、李小鹏等前辈在赛场上翻转腾挪的身影,兴奋不已。

“当时我总爱模仿运动员的动作,在沙发上蹦蹦跳跳,家人看我性子好动,便想着让我去练体操试试。”谢晨屹的这一试,便试出了一条专业的体操路。进入体操兴趣班的谢晨屹,天赋很快被教练发现。8岁那年,谢晨屹

进入宁波市体育运动学校开启系统训练,师从严建光教练。

“前两周特别想家,训练一苦就更想走了。”独自面对训练、学习和生活,其中的艰难不言而喻。即便如此,恋家的心思最终还是被谢晨屹咬牙压了下去。

上午上课,下午训练,晚上自习……谢晨屹逐渐适应了这种单线运行的生活。训练之余,大家围坐在一起看电视,便是少年们最轻松的时

光。他说,严教练是出了名的严厉,不仅训练中容不得弟子半点偷懒,日常学习也要求他认真对待:“他让我知道,要认真去对待每一件事。”

“记得前两年,我的成绩并不算拔尖。”谢晨屹的记忆中,直到省第十五届运动会,一举拿下男子乙组吊环+跳马、单杠+双杠两项冠军,才站上冠军领奖台。这份荣誉,成了谢晨屹体操路上的一剂强心针,让他坚定了走下去的决心。

热爱为伴 心向奥运步履不停

如今的谢晨屹,还是浙江大学教育学院运动训练专业的大二学生,训练与学业的平衡,是他需要面对的另一挑战。“有时甚至边做康复治疗边上网课。多忙都要学习。”他表示,自己喜欢历史、政治等课程,平时也会阅读心理类的书,“汲取多元养分能很好地启发我,让我的思维更开阔,这和体操训练是相辅相成的。”

高强度的训练之余,谢晨屹还有着自己的解压方式。他有一门坚持了两三年的“手艺”——做咖啡。谢晨屹笑道:“做咖啡的过程,就是我放松心情、缓解训练压力的最好方式。”

从懵懂的少年,到逐渐成熟的体操新星,体操陪伴了谢晨屹十几年,这项运动早已融入他的生命。“体操带给我的,更是一种精神力量。不断失败,再从失败中打磨自己重新崛起,这份坚韧,是我一生的财富。”谢晨屹说。

此番斩获洛杉矶奥运会新增小项的国际首金,这一成绩也为他备战奥运会增添了信心。他表示,一路走来,家人的默默支持、教练的悉心栽培、队友的并肩作战,都是他前行的力量。面对未来,他的目标清晰坚定:“现在最重要的规划,就是争取参加2028年的洛杉矶奥运会。我会继续加强自己的优势项目,平衡各个项目的实力,不断提升自己。”

伤病砺志 积极面对挺身上路

凭借日复一日的努力和稳步提升的成绩,谢晨屹在2016年正式入选浙江省体操队,师从张海斌教练。巧的是,张海斌与严建光教练曾是师兄弟,对运动员日常训练中动作细节、动作质量的关注格外细致。

在严格训练的不断打磨下,谢晨屹15岁之后,慢慢在全国赛场中崭露头角。2018年底,他成功入选国家体操青训队,由王冠寅教练带训。本以为能在2019年举办的第二

届全国青年运动会上大展身手,命运却给了他一记重锤:“2019年7月,青运会出发前的最后一次测验,我在做动作时不慎受伤,左手小臂的尺骨、桡骨全断了。”

“打击挺大的,当时不确定会对日后的体操发展有什么影响,会不会就此断送职业生涯?”谢晨屹坦言,那段日子里,对未来的未知让他格外煎熬。但出于骨子里对体操的珍视,他从未想过放弃,而是坚定恢复的信

心,积极面对,认真完成每一次康复训练。

直到2020年3月,身体内的钢板才终于卸下。回忆起整个康复过程,谢晨屹说,除了自身始终没有松懈,也离不开教练、队友的鼓励,以及国家队资深队医的专业指导,“他们都坚信我能重新站上赛场,助我慢慢重拾信心。”就这样,谢晨屹从伤病的低谷中一步步挺了过来,“5月正式恢复训练,10月我就重返赛场。”

赛场绽放 助力浙江男团刷新历史

重返赛场后,谢晨屹的努力迎来回报,2021年获第十四届全运会体操男子U17组团体冠军,2022年获全国体操锦标赛男子团体第三名。

2023年,他进入国家队跟随金卫国、秦国欣训练,自此有机会站上更高的竞技平台:“在国家队,面临的困难和压力也转化为动力,让我展现出更好的自己。”

2024年,谢晨屹迎来了首次国际团体赛——亚洲体操锦标赛。初登国际赛场的他虽满心紧张,依旧凭借扎实的功底,助力队伍拿下男子团体冠军;2025年,他在世界杯克罗地亚站斩获单杠季军;同年的第十五届全运会上,谢晨屹参加跳马、双杠和单杠项目比赛,

助力浙江体操队拿下男子团体铜牌,并刷新了浙江男子体操的全运历史。

“我们从一开始的落后,一路追,最后咬牙拼下……”谢晨屹回忆道,那时全队上下都坚定一个信念,“只要足够相信团队,就不怕任何困境。”

谢晨屹告诉记者,排名落定那一刻,他心里只有一个念头:“我们值得这个成绩。”夺冠当晚,队员们在宿舍一边牵拉,一边复盘比赛,一直聊到凌晨两点,“就像‘卧谈会’一样,很开心”。

柔韧性好、动作规格高、完成度流畅……这些如今成了谢晨屹最鲜明的赛场标签,单杠和双杠更是他的拿手项目。谈及训练心得,谢晨屹的话透

