

第十五届全运会

# 新科百米冠军,他到底是谁?

17日晚,湖北队李泽洋在第十五届全运会男子百米决赛中,以10秒11夺得金牌,成为全运会历史上首位“00后”百米冠军。

这是自十二运会以来,男子百米决赛首次没有苏炳添或谢震业的身影。8名参赛选手全部为“00后”,中国男子短跑的新时代已然开启。

赛后,不少媒体记者都很好奇,这位从未有过国家队参赛经历的“神秘飞人”,究竟是谁?

## 做梦都没想到的金牌

比赛当晚,第七道,一个瘦瘦高高、戴着半框眼镜的青年显得有些“文气”。“但我不是学霸。”李泽洋在接受新华社记者专访时说,“只是我不戴眼镜会看不清,可能对比赛更不利,所以我戴了镜腿有固定器的眼镜。”

指令枪响,选手们如离弦之箭。

前半程,李泽洋一度被两侧的短跑名将邓信锐和陈冠锋压制。

但在后半程,李泽洋一步步杀出重围,最终以领先亚军0.04秒的优势撞线。

随后,他愣住了。压根没想过会夺冠的他机械地举手,向着看台鼓掌。

“做梦没想到我会得金牌。”李泽洋说,“全运会冠军以前只属于电视里的‘三巨头’(苏炳添、谢震业、张培萌),我最多只敢想进入前三名。”

百米决赛后,李泽洋醒着好像在做梦,但想入梦也并非易事。

尽管他看起来好像很镇定,可大脑的兴奋却难以抑制,当晚直到凌晨四点半,辗转反侧的李泽洋才入睡。

## 半路出家的跑者

时针拨回2015年夏天。

世界田径锦标赛在北京举行,15岁的李泽洋拜托爸爸带他去现场看看。走进“鸟巢”,博尔特、加特林、苏炳添、张培萌……一位位短跑名将飞一般从他眼前掠过。

那一年,他只是个跑得比同龄人快一点的高中生。当时的他并没有想到,有一天这样的赛道会属于他。

次年,为了考上更好的大学,李泽洋决定“试试短跑”。于是,他在学校体育老师的指导下,开始业余训练。“没想到自己能走专业体育道路,但后面越跑越好,就坚持下来了。”

2018年,李泽洋凭借一级运动员身份考入武汉大学,成为政治与公共管理学院本科生。不久后,他被选入湖北省田径专业队,开启正式专业训练。

“他的小腿长,灵敏性、协调性、爆发性都不错,是个很有天赋的小孩。”曾任湖北省体育局田径运动管理中心副主任的潘奇回忆道。

训练半年后,李泽洋的成绩从10秒90稳定提升至10秒70。2019年,在第二届全国青年运动会体校甲组100米决赛中,李泽洋一鸣惊人,以10秒40斩获金牌。

于是,19岁的他被抽调进国家队。在那里,他见到了自己的偶像苏炳添,还

随队赴美国参加集训。“当时,我接受专业训练才一年时间,这样的机会,对我来说是人生绝对的高光时刻。”李泽洋回忆道。

但他没想到的是,走进“高光时刻”的同时也陷进泥潭。

## 不断变慢的“天才”

在美国的训练时间短,一节课两个小时,但强度极大。“当时一起去美国的运动员都是从小经过专业训练的,泽洋是业余出身,虽然有天分,但他的基础很薄弱。”潘奇说,国家队给湖北省队反馈,李泽洋的情况是“基础薄弱、专项不够、跟不上节奏”。

难以适应的李泽洋身体陆续出现伤病。备受打击的他离开了国家队。此后,从2020年至2023年,他的成绩从未再突破10秒40,比赛成绩甚至变得越来越慢。

“跟我一批的选手,都跑到10秒零几了,我还在10秒50,我感觉自己可能就这样了。”李泽洋说。

2023年,看着久久没有起色的成绩,他萌生了退役的念头。“我跑不出来了,做什么对我来说都没有差别了。”

于是,李泽洋决定回家考研,想借此将自己的注意力从短跑上挪走。接下来半年,他一边养伤,一边备考体育专业研究生,但内心始终有一个声音——“我不甘心。”

## 时间会给出答案

2024年春节期间,考研成绩不理想李泽洋,决心再搏一次。

“离队半年又回来重新训练的运动员,不多见。回来了还能练出来的,更是寥寥无几。”潘奇说,“但半年的沉淀,对李泽洋来说或许是好事。他的心理、伤病都得到逐步恢复,思想也更加成熟。”

那半年,李泽洋确实思考了很多。“以前,我觉得自己有天赋,只要正常训练,慢慢我就能成为苏炳添。后来,我想明白了,短跑是非常复杂的学问,需要坚持不懈的努力,不仅要研究技术、控制力量,还要预防伤病,涨成绩不是那么容易的事情。”

转变思路、找对方法后,李泽洋逐步突破了瓶颈。2024年9月,他在全国田径锦标赛跑出10秒26;今年8月,他在全国田径锦标赛跑出10秒16;本届全运会男子百米预赛,他更是跑出10秒08,不断刷新着个人最佳成绩。

如果能回到过去,李泽洋想告诉当时因自我怀疑而痛苦的自己:“能坚持的话,还是再坚持一下吧。因为时间是很神奇的东西,它会改变一些思想和事物。如果觉得迷茫,可以让时间来把它冲淡。”

创造历史后,李泽洋依旧克制清醒。

“我们这一批‘00后’甚至是‘05后’的(短跑)运动员都非常优秀,就算我拿到了冠军,我的PB(个人最佳成绩)还是不如何锦橐、邓信锐、陈冠锋,我还是要继续努力,和兄弟们一起把中国短跑的大旗扛起来。”

“希望我能尽量把状态保持到明后年,争取参加亚运会、北京世锦赛,向世界展示中国速度。”李泽洋说。

新华社广州11月19日电

# 2026年大同日报小记者招募

今日小记者 明日栋梁材  
这里,可以展示大家的自我风采  
这里,可以激发大家的学习乐趣  
这里,可以培养大家的写作能力  
这里,可以拓宽大家的社会视野  
这里,就是大同日报小记者

小记者报名:308元(含小记者装备、证件)

- 大同日报小记者享有的多项权利:
- 2026年全年的《大同晚报》;
- 全年丰富多彩的多项活动供小记者选择;
- 优先在《大同晚报·小记者周刊》上发表作品。



**报名地址** 大同日报传媒集团小记者编辑部(御东恒安街大同市政审批中心对面)  
各校设立报名点(具体时间以大同日报小记者微信公众号发布和学校通知为准)

**咨询电话** 13994399058春春老师 18636213100莎莎老师 13835214502珂珂老师 18335229999宁宁老师  
13934800864慧慧老师 18635299529平平老师 19213529086伟伟老师(请在工作时间内咨询)

# 大同日报 大同晚报 征订友好合作单位

感谢新老读者的厚爱

市内征订: 2503915、13223523055

云网区发行部: 13383523964 (晋能控股、云网区、恒安新区)

欢迎热心公益事业的单位\个人参与订党报送温暖活动

云网建国宾馆

总机: 0352-5066666 订餐热线: 0352-5066888